Septiembre 2024
Vol. 28, No. 1

Escuela Intermedia Los Padres™

¡aún hacen la diferencia!



Las metas pueden ayudar a su hijo a comenzar el año desde cero

Comienza un nuevo año académico, y les da a los estudiantes una oportunidad de comenzar el año con borrón y cuenta nueva. Anime a su hijo a establecer metas para el año en estas áreas:

- **El trabajo escolar.** Los escolares de intermedia necesitan llevar un registro de varios trabajos para varias clases. Sugiérale a su hijo que establezca la meta de ser más organizado. Dele herramientas útiles, como carpetas, separadores de carpetas, notas autoadhesivas y un calendario.
- **Los proyectos.** Sugiérale a su estudiante que planee dividir las tareas grandes en partes pequeñas y anotar fechas límite para cada paso. De esa manera, podrá abordar un paso a la vez sin sentirse abrumado.
- **La escritura.** Rete a su escolar de intermedia a fortalecer sus habilidades de escritura escribiendo en un diario durante algunos minutos todos los días. Mantener sólidas las habilidades de escritura facilitará la escritura para la escuela.
- **La lectura.** Leer por placer fortalece las habilidades de lectoescritura. Por lo tanto, ayude a su hijo a crear metas de lectura, como leer durante 15 minutos todas las noches antes de ir a dormir.
- **Actividades extracurriculares.** Las actividades después de la escuela pueden ayudar a los estudiantes a descargar y desarrollar habilidades importantes. Anime a su hijo a participar al menos en una actividad este año escolar. De todos modos, recuérdele a su hijo que el trabajo escolar siempre debería ser la prioridad.

Faltar a la escuela no solo afecta las calificaciones



Faltar demasiado a la escuela afecta el desempeño académico de los estudiantes de intermedia de muchas maneras. Los estudios revelan que los niños que faltan con frecuencia tienen más probabilidades que sus compañeros de:

- **Repetir de grado.**
- **Ser expulsados.**
- **Abandonar la escuela.**

Entonces, no permita que su hijo lo convenza de que faltar a clase "no es grave". La asistencia a todas las clases es importante, y es la principal responsabilidad de su hijo. Para apoyar la asistencia regular y puntual:

- **Sea firme.** Cualquier mínima queja no debería ser un pase para que se tome un día libre. Siga los protocolos sanitarios de la escuela en caso de que sospeche que está enfermo.
- **Sea consciente.** De ser posible, pida citas médicas y programe viajes familiares fuera del horario escolar.
- **Sea comprensivo.** Reconozca que la escuela no siempre es divertida. Es posible que su estudiante de intermedia aprecie su honestidad.
- **Sea proactivo.** Si su hijo está evitando la escuela, averigüe por qué lo hace. Luego, hable con el consejero escolar para consultarle de qué manera podría ayudar.

Fuente: P.W. Jordan y R. Miller, *Who's In: Chronic Absenteeism under the Every Student Succeeds Act*, FutureEd.

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Los consejeros escolares les ofrecen ayuda a los escolares de intermedia



Los consejeros escolares están a disposición para ofrecerle a su hijo apoyo académico y de salud mental. Han completado capacitaciones especializadas que les permite ayudar a los estudiantes cuando enfrentan dificultades específicas de la escuela intermedia.

Usted o su hijo pueden pedirle al consejero escolar que lo ayude a:

- **Establecer y cumplir metas.** El consejero puede ayudar a su hijo a definir metas que espera lograr en la escuela este año y más adelante. Luego, puede sugerirle clases y actividades que lo ayuden a lograr esas metas.
- **Resolver conflictos.** Si su hijo está teniendo dificultades con algo en la escuela —ya sea académico o social—, el consejero puede ofrecer apoyo y orientación.
- **Buscar apoyo extra.** El consejero puede ayudar a su hijo a encontrar recursos externos, desde terapia hasta tutorías, que le permitan progresar a su hijo.

"Los consejeros de la escuela intermedia mejoran el proceso de aprendizaje y promueven el desarrollo académico, profesional y socioemocional".

—Asociación Americana de Consejeros Escolares

Hable con su estudiante sobre las drogas y el alcohol



En la escuela intermedia, los estudiantes tienen una mayor probabilidad de estar expuestos a las drogas y el alcohol que cuando estaban en la escuela primaria. Pero es menos probable que experimenten con ellos si han recibido mensajes antidrogas sólidos de sus familias. Por eso, es esencial que hable de manera abierta y honesta con su hijo sobre los peligros del abuso de sustancias.

Aborde conceptos erróneos comunes que su hijo podría tener, como:

- **"Si el alcohol es malo, ¿por qué tú y otros adultos lo beben?"** El consumo de alcohol es legal para adultos mayores de 21 años. Los adultos, cuyo cerebro está desarrollado, pueden consumir de forma segura cantidades limitadas de alcohol, si así lo quisieran. No hay cantidades de alcohol seguras para un cerebro que está en etapa de desarrollo.
- **"Si nadie conduce, no pasa nada".** El alcohol y las drogas recreativas son peligrosas e ilegales para los estudiantes de intermedia. Un arresto por consumir cualquiera de las dos sustancias quedará en sus antecedentes. El consumo en la escuela podría causar una suspensión o la expulsión.
- **"Mis amigos dicen que probarlo un par de veces no le hará daño a nadie".** De hecho, los estudios han revelado que el cerebro de los jóvenes es especialmente susceptible a la adicción al consumo de drogas y alcohol.
- **"Todos dicen que te hace sentir bien".** La sensación "placentera" es temporaria y engañosa. En el largo plazo, pueden dañar la salud física y mental de quien los consume.

Si usted o alguien de su familia está luchando contra la drogadicción, comuníquese con la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al 1-800-662-HELP (4357). Todo llamado es confidencial.

¿Está preparando a su hijo para que logre el éxito en el futuro?



Las decisiones que toman los escolares de intermedia pueden afectar su éxito académico en el futuro. ¿Está haciendo todo lo posible para preparar a su estudiante para el éxito en el futuro? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Lo anima** a cursar clases rigurosas que pueda manejar bien?

___**2. ¿Habla** sobre la importancia de leer e insta a su escolar de intermedia a leer con frecuencia?

___**3. ¿Siguen** las noticias juntos y anima a su hijo a aprender sobre los asuntos actuales para aumentar su conciencia sobre la educación cívica y la historia?

___**4. ¿Anima** a su hijo a aprender una lengua extranjera? Comenzar en la escuela intermedia podría darle a su hijo una base para la secundaria.

___**5. ¿Habla** con su escolar de intermedia sobre sus intereses y las maneras en las que se pueden traducir en una carrera?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su escolar de intermedia a prepararse para el futuro. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Intermedia
Los Padres ¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.
O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2024, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidades.
Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

 Copyright © 2024, The Parent Institute®

El movimiento, estirar y los alimentos nutritivos favorecen el aprendizaje



Algunos escolares de intermedia parecen no ser capaces de quedarse quietos durante los momentos de estudio, mientras que otros no parecen ser capaces de dejar de comer bocadillos. ¿Es normal?

La respuesta breve es *sí*. Su hijo está por entrar en la adolescencia, que marca el mayor período de cambios físicos desde la infancia.

Los escolares de intermedia suelen:

- **Levantarse de la silla.** Cuando los adolescentes crecen, sus huesos (incluido el coxis) comienzan a endurecerse. Sentarse durante mucho tiempo puede causarles dolor en los nervios. Levantarse es una defensa natural contra esa incomodidad. Es posible que su hijo quiera intentar hacer parte de sus trabajos en casa de pie. A algunos estudiantes les agrada estudiar mientras caminan por sus hogares o por el barrio.
- **Estar inquietos.** Incluso si logran mantenerse sentados, los escolares de intermedia están inquietos gran parte del tiempo. Durante la adolescencia, el crecimiento de los huesos supera al crecimiento de los músculos, lo que significa que los músculos de los niños se estiran constantemente. Esto causa lo que se denomina "dolores de crecimiento". Estirar puede ayudar a aliviar el dolor. Por lo tanto, anime a su hijo a tomarse descansos de estiramiento con frecuencia a la hora de estudiar.
- **Atacar el refrigerador.** Los huesos y los músculos de los escolares de intermedia no es lo único que crece. Sus estómagos también crecen, y se necesita más comida para llenarlos. Además, todo ese crecimiento físico requiere grandes cantidades de combustible nutritivo. Abastézcase de alimentos saludables, como vegetales crudos en rodajas, que su hijo pueda comer mientras estudia.

Fuente: P. Lorain, "Squirming Comes Naturally to Middle School Students," National Education Association.

Tomar apuntes ayuda a los niños a recordar lo que aprenden



Tomar apuntes puede beneficiar a los estudiantes de muchas maneras. Crear un registro escrito ayuda a los estudiantes a recordar lo que el maestro dijo en clase. Repasar los apuntes de clase también es una manera eficaz de estudiar para los exámenes.

Para aprovechar la toma de apuntes al máximo, su escolar debería:

- **Tomar apuntes a mano** en lugar de hacerlo en una computadora, de ser posible. Un estudio reciente demostró que escribir a mano favorece tanto el aprendizaje como la memoria.
- **Pensar en qué es importante.** Su hijo debería prestar atención a los nombres, las fechas, los horarios de los eventos y otros datos claves. Y si el maestro escribe algo en la pizarra, su hijo debería incluirlo.
- **Repasar y volver a escribir** los apuntes después de clase. Así, su hijo se asegurará de que son legibles, y fijará la información en la memoria.
- **Reclutar a un amigo.** Su hijo puede comparar los apuntes con un compañero de clase. Tal vez su amigo haya anotado algo que él pasó por alto.
- **Mantenerse organizado.** Anime a su hijo a usar una carpeta que tenga distintas secciones y etiquetas con el nombre de cada materia. Sugiérale que les ponga la fecha a sus apuntes y los archive en la sección que corresponda.

Fuente: F.R. Van der Weel y A.L. Van der Meer, "Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: a high-density EEG study with implications for the classroom," *Frontiers in Psychology*.

P: Mi estudiante se despierta exhausto todas las mañanas. Me preocupa que eso tenga un efecto negativo en el aprendizaje y el trabajo escolar este año. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Unos minutos de sueño perdido hoy, unos minutos mañana ... Esos minutos se suman. En poco tiempo, su hijo de intermedia se pone de mal humor, está demasiado cansado y tiene dificultades en la escuela.

Para asegurarse de que su hijo duerma lo necesario todas las noches:

- **Revise la hora de dormir** de su hijo. Los escolares de intermedia necesitan entre ocho y 10 horas de sueño todas las noches para lograr un desempeño óptimo.
- **Pídale a su hijo** que se "desconecte" una hora antes de dormir. Eso significa no ver televisión y no usar la computadora ni aparatos digitales en la hora anterior a apagar la luz. En cambio, lean o jueguen a un juego de mesa juntos. Eso ayudará a su hijo a pasar al "modo nocturno". Los expertos también sugieren que los estudiantes carguen el teléfono fuera de la habitación por la noche.
- **Evite la cafeína.** Consumir cafeína seis horas antes de dormir puede afectar el sueño. Asegúrese de que su hijo no tome café, té ni muchos refrescos. Tenga cuidado también con las bebidas energizantes, ya que podrían contener estimulante.
- **Tenga cuidado** con las siestas largas. Dormir demasiado durante el día podría hacer que sea más difícil dormir por la noche. Si su escolar de intermedia necesita dormir una siesta, asegúrese de que no dure más de 60 minutos.
- **Tómese tiempo para hablar.** Es posible que su hijo se quede despierto por la noche a causa de algo que le preocupa. Recuerde que su hijo no es demasiado mayor para que usted pueda tener una charla tranquilizadora con él antes de que se apaguen las luces.

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Enfoque: equipo familia-escuela

La seguridad escolar comienza con la comunicación



Hoy en día, las escuelas siguen muchos pasos para mantener la seguridad de los estudiantes. Pero no pueden hacerlo solos; necesitan ayuda de las familias.

Una de las maneras más eficaces de contribuir a que el entorno escolar sea seguro es hablar sobre lo que está sucediendo en la escuela y en la vida de su hijo todos los días.

Converse abiertamente con su escolar de intermedia sobre:

- **La política disciplinaria** de la escuela. Hablen sobre los motivos por los que existen ciertas reglas. Repase las consecuencias por no cumplirlas.
- **La seguridad en la escuela** y los procedimientos de seguridad. Si no sabe cuáles son, averígüelo.
- **Los asuntos de seguridad personal,** como las maneras de mantenerse seguros al ir y regresar de la escuela.
- **Los valores de su familia,** las reglas y las expectativas que tiene sobre su hijo.
- **El impacto de la violencia** en los medios: la televisión, los libros, los videojuegos, la música y las películas.
- **Estrategias para resolver** problemas pacíficamente y para disipar situaciones tensas.
- **Su preocupación sobre amigos** o compañeros de clase que podrían representar un peligro para ellos mismos o para los demás.
- **Las redes sociales** y la necesidad de utilizarlas de forma responsable.
- **La importancia de avisarle** a un maestro o a otro adulto si su hijo ve algo que no parece estar bien.

Si *usted* escucha algo que le preocupa, infórmelo a la escuela de inmediato. Las escuelas están más seguras cuando las familias, los estudiantes y los educadores trabajan en conjunto.

Participar beneficia a usted y su familia en tres aspectos

La participación de la familia durante la escuela intermedia es tan importante como lo fue en la escuela primaria. Las calificaciones, los resultados de los exámenes, la asistencia y el comportamiento de los estudiantes suelen ser mejores cuando las familias están al tanto de lo que está sucediendo en la escuela y cómo ayudar.

Pero su hijo no es el único que se beneficia cuando usted participa. Estas son tres maneras en las que participar también lo beneficia a *usted*:

1. **Comprende mejor** cómo funciona la escuela. Tal vez usted viene de un área en la que el sistema escolar es diferente al del lugar en el que vive actualmente.
2. **Sabe a quién contactar** si hay algo que le preocupa. Conocerá a los maestros de su hijo, al consejero escolar y a los administradores.
3. **La escuela los conocerá** mejor a usted y su familia. Tal vez el inglés no sea su lengua materna. Tal vez necesite ayuda. El personal de la escuela podrá indicarle recursos útiles. Y si el personal conoce la situación de su familia podrán responder mejor a las necesidades de su hijo en la escuela.



A su estudiante no le agrada un maestro, ¿y ahora qué?



A menudo, a los estudiantes de intermedia no les agradan los maestros que sienten que son demasiado exigentes, dan demasiados trabajos o toman exámenes difíciles. Si a su hijo no le agrada un maestro:

- **Averigüe por qué.** Pregúntele a su hijo qué dice exactamente el maestro o por qué no le agrada.
- **Recuérdele a su hijo** que ser popular no es parte del trabajo del maestro. No es necesario que a su escolar de intermedia le *agrade* la personalidad del maestro para que *aprenda* del maestro.
- **Tenga en cuenta que,** en la mayoría de los casos, su hijo deberá aceptar la situación. La escuela intermedia es más difícil y rigurosa que la escuela primaria. Es posible que su escolar de intermedia deba esforzarse más en el estudio y trabajar más.
- **Hable con el maestro.** Si cree que podría haber un problema personal entre el maestro y su hijo, pídale una reunión al maestro. Escuche con calma, ofrezca su visión y trabajen juntos para desarrollar un plan para seguir adelante.