

Los Padres™

Region 16 ESC Title III Program

¡aún hacen la diferencia!



Ayude a su hijo de intermedia a terminar bien el año escolar

Este año ha estado repleto de desafíos, y la mayoría de los estudiantes esperan con ansias el momento de descansar. Pero aún no ha llegado el verano. Recuerde: Las últimas semanas de escuela son tan importantes como el resto. Es esencial que su estudiante de intermedia se mantenga concentrado para terminar bien el año escolar.

Para motivar a su hijo a seguir esforzándose mientras termina el año:

1. **Siga las rutinas.** Es fácil dejarse seducir por las temperaturas más cálidas y la mayor cantidad de horas de luz. Si se da cuenta de que le está permitiendo a su hijo posponer los trabajos escolares cada vez más y quedarse despierto cada vez hasta más tarde, es hora de volver a encaminarse. La mañana comienza más temprano que nunca, y si su
2. **Mantenga el interés** por sus trabajos escolares. No deje de preguntarle a su hijo sobre qué está sucediendo en clase solo porque, a esta altura, ya está familiarizado con lo que hacen. Muéstrelle que todavía le importa su educación y las cosas que está aprendiendo en la escuela.
3. **Mantenga las expectativas.** Recuérdele a su hijo que si sus calificaciones comienzan a empeorar al final del año —o si deja de hacer el trabajo escolar— habrá consecuencias. La idea de perderse un acontecimiento anticipado podría inspirarlo a esforzarse.

Aprenda sobre los tipos de presión de los compañeros



Los estudiantes de intermedia suelen verse influenciados fácilmente por sus compañeros, y eso no siempre es malo.

Conozca los tipos de presión que ejercen los compañeros y cómo responder a cada uno.

La presión de los compañeros puede ser:

- **Positiva.** Los amigos de su hijo ayudan como voluntarios por una buena causa. Quieren obtener buenas calificaciones en el próximo proyecto de historia. Disfrutan de participar de desafíos deportivos. Su respuesta: fomente estas actividades. Felicite a su hijo por el esfuerzo que hacen él y sus amigos.
- **Neutral.** Su hija se hace un rodete o moño alto y revoltoso porque sus amigas también lo hacen. Su respuesta: no haga nada. Imitar estilos es un comportamiento inocente e inofensivo.
- **Negativa.** Descubrieron a su hijo ayudando a un amigo a copiarse. Encuentra cápsulas de vapeo en su habitación. Su respuesta: guíe a su hijo hacia actividades positivas y contrólole de cerca. No le permita juntarse con amigos que son sinónimo de problemas. Anímelo a cultivar amistades con compañeros más responsables y dele una mayor libertad a medida que vaya recuperando su confianza.

El ejercicio puede disminuir el estrés y aumentar el éxito académico



El estrés produce un efecto negativo en los logros de los estudiantes. Esto significa que no importa cuánto haya estudiado ni cuánto se haya preparado un estudiante de intermedia: si está estresado, no estará listo para aprender.

Una forma eficaz de ayudar a su hijo a disminuir el estrés es promover que haga actividad física a diario. Estas son algunas de las razones por las que debería hacerlo. El ejercicio:

- **Ayuda a los estudiantes** a sentirse más felices. Las endorfinas que se liberan al hacer ejercicio también aumentan los niveles de energía. Si su hijo siente que está bloqueado al escribir, salir a correr un rato podría ayudarlo a estar más concentrado y lleno de energía al retomar la tarea.
- **Es tranquilizante.** Cuando su hijo se concentra en el ejercicio o el deporte que está haciendo, es probable que deje de pensar en sus preocupaciones.
- **Mejora la memoria.** Los estudios demuestran que el ejercicio aumenta

el flujo sanguíneo al cerebro, y esto puede ayudar a los estudiantes a recordar más.

- **Aumenta la confianza** en uno mismo. Si su hijo siente que tiene más control sobre su cuerpo, es posible que también sienta que tiene un mayor control sobre sus estudios.

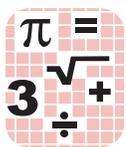
Si su estudiante de intermedia dice que no tiene tiempo para hacer ejercicio, ayúdelo a reorganizar su cronograma para que pueda incluir alguna actividad en el día.

Fuente: "Exercise and stress: Get moving to manage stress," Mayo Foundation for Medical Education and Research, nswc.com/mid_activity.

"El verdadero disfrute proviene de la actividad de la mente y el ejercicio del cuerpo; los dos están siempre unidos".

—Wilhelm von Humboldt

Practiquen matemáticas con una cartera de acciones imaginaria



Casi todo estudiante de intermedia está interesado en ganar dinero. Vea si su hijo puede "ganar" algo de dinero jugando a un juego del mercado de valores.

Primero, explíquele que las acciones son partes pequeñas o *participaciones* de una empresa. Si suficientes personas compran partes de esa empresa, el valor de sus acciones aumentará. Pero si las personas están vendiendo las partes de esa empresa, el valor de sus acciones disminuirá. Por lo tanto, muéstrele dónde aparecen los precios de las acciones en internet o en el periódico.

Luego, indíquele una cantidad imaginaria de dinero para invertir. Pídale que elija acciones de varias empresas.

Deberá decidir cuánto dinero imaginario quiere gastar en cada acción.

Ahora pídale a su hijo que haga un seguimiento de las acciones en internet durante un mes. Debería anotar los precios de cada día y determinar cuánto dinero ha ganado o perdido.

Explíquele que si compró 100 acciones de \$10 el primer día, el valor total sería \$1000. Pero si la acción aumenta a \$11, el valor total de sus acciones sería \$1100. Si baja a \$9, solo tendría \$900.

Pídale que mire las acciones de esta manera durante un mes. Cuando termine el mes, pídale que le informe a la familia cómo le fue. No olvide preguntarle si hay algo que debería hacer de otra manera la próxima vez, teniendo en cuenta lo que aprendió.

¿Está preparando a su hijo para un verano seguro?



El verano es una época que suele estar llena de diversión, y también de riesgos, especialmente para los estudiantes de intermedia, que no siempre están a la vista de un adulto. ¿Está haciendo todo lo que está a su alcance para asegurarse de que su hijo esté seguro durante el verano? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Le recuerda** a su hijo que debe lavarse las manos con frecuencia y mantener una distancia social adecuada cuando está en lugares públicos?
2. **¿Le exige** a su hijo que use protector solar cuando está al aire libre?
3. **¿Le insiste** a su hijo que use un casco cuando monta en bicicleta, monopatín o patineta?
4. **¿Considera** la madurez de su hijo antes de asignarle tareas, como cortar el césped con un tractor de jardín?
5. **¿Anima** a su hijo a beber mucha agua mientras trabaja, juega o hace ejercicio al aire libre en días de calor?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está atento a la seguridad durante el verano. 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. ISSN: 1523-1321

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 © 2021, 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.

Anime a su escolar de intermedia a encontrar un concurso y participar



Hay muchas oportunidades para que su escolar de intermedia siga aprendiendo durante los meses de verano.

Además, al no tener las exigencias de los trabajos escolares podrá elegir sobre qué le agradaría saber más.

Participar de un concurso de verano le podría permitir a su hijo usar su tiempo para desarrollar sus talentos e intereses. Los concursos también podrían:

- **Motivar a su hijo a destacarse.** Independientemente de si le agrada el arte, la escritura, la fotografía o las ciencias, la idea de competir contra otros niños podrían motivarlo a alcanzar su “mejor marca personal”.
- **Mejorar la imagen que su hijo tiene de sí mismo.** Incluso si no gana el concurso, habrá asumido un riesgo sano y se habrá esforzado al máximo. Asegúrese de hacer

hincapié en eso. “Te esforzaste muchísimo. Te inscribiste a tiempo e intentaste algo distinto. Deberías estar muy orgulloso de ti mismo. Estoy muy orgulloso de ti”.

Para hallar un concurso adecuado:

- **Consulte opciones en la escuela.** A veces, las empresas que patrocinan los concursos para estudiantes envían los materiales y las planillas de inscripción directamente a los directores o consejeros de las escuelas.
- **Pregúntele a un bibliotecario.** Los bibliotecarios suelen estar informados sobre los concursos para estudiantes.
- **Busque en internet.** Haga una investigación sobre los patrocinadores que ofrecen concursos antes de permitirle a su hijo inscribirse. En ningún caso debería tener que pagar una tarifa de inscripción ni brindar información financiera personal.

Sus palabras pueden afectar la motivación de su hijo de intermedia



La forma en que su estudiante lo escucha hablar de él con los demás puede tener un efecto duradero en él. Puede motivarlo a dar lo mejor de sí mismo o puede desalentarlo y hacer que ni siquiera lo intente.

Para asegurarse de que las cosas que dice tengan un efecto positivo en su hijo:

- **Dé por sentado** que él está escuchando cuando habla, incluso si no parece estar prestando atención. Los niños paran las orejas cuando escuchan que alguien los nombra. Y su hijo no interpretará únicamente las palabras. Ya es lo suficientemente maduro para notar el tono de voz y el contexto de la conversación.
- **Evite** hablar sobre las fortalezas y las debilidades de su hijo con sus hermanos. Esto podría alimentar la rivalidad entre hermanos.
- **Evite** hacer comentarios negativos sobre su escolar de intermedia a otros, especialmente a los demás miembros de la familia. Piense sobre cómo se sentiría si dos personas que ama hablaran sobre lo holgazán que es usted en su presencia.
- **Felicítelo** por sus buenas calificaciones, pero céntrese en lo que es *realmente* importante para usted. Hable de lo que ha aprendido o de su amabilidad o sentido de la responsabilidad. Y si realmente quiere motivarlo, hable con él sobre la perseverancia. Recuérdele algún caso en el que no se haya dado por vencido, incluso cuando la situación se puso difícil.

Fuente: S. Rimm, *Why Bright Kids Get Poor Grades and What You Can Do About It: A Six-Step Program for Parents and Teachers*, Great Potential Press.

P: Mi hijo ha manejado este año escolar extraño con gracia, pero la idea de comenzar la escuela secundaria el próximo otoño parece abrumarlo. ¿Hay algo que pueda hacer para que la transición sea fácil?

Preguntas y respuestas

R: ¡Por supuesto! Si bien no puede garantizar que su hijo no se preocupe, hay varias cosas que puede hacer este verano para ayudarlo a prepararse para la escuela secundaria:

- **Escúchelo.** Cuando su hijo hable acerca de sus miedos sobre la escuela secundaria, preste atención. Podría ayudarlo a llegar al fondo del problema. Por ejemplo, podría asumir que su hijo está preocupado por la mayor dificultad de los trabajos escolares que le pedirán. Sin embargo, tal vez lo que realmente le preocupe son las clases virtuales potenciales y lo difícil que será para él involucrarse y conocer gente nueva.
- **Ayúdelo a organizarse.** En la escuela secundaria tendrá más clases y una mayor carga de trabajo. Ayude a su hijo a desarrollar habilidades de administración del tiempo para prepararse. Dele un calendario o una agenda y anímelo a usarlo para llevar un registro de sus citas y actividades durante el verano. Esto reforzará su hábito de planificar su tiempo y escribir.
- **Ingresen al sitio web** de la escuela juntos. Consulten qué tipo de actividades están disponibles para los estudiantes de primer año. Busquen información sobre algunas políticas y procedimientos que le pedirán a su hijo que siga.
- **Anímelo a hablar** con algún estudiante que esté actualmente en primer año. Escuchar de primera mano las diferencias entre las clases de la escuela secundaria y las de la escuela intermedia podría disipar sus miedos.

Enfoque: aprendizaje de verano

Limite el tiempo frente a la pantalla sin sentido este verano



Este fue un año sin precedentes. Para la mayoría de las familias, los aparatos electrónicos se han convertido en un componente necesario para el trabajo escolar y la conexión con amigos y familiares.

Como resultado, el tiempo frente a la pantalla aumentó mucho y dejó menos tiempo para actividades físicas y de desarrollo mental importantes. La Academia Americana de Pediatría y el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre recomiendan limitar el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla con fines recreativos. Si le dedican mucho tiempo, podrían verse afectados estos aspectos:

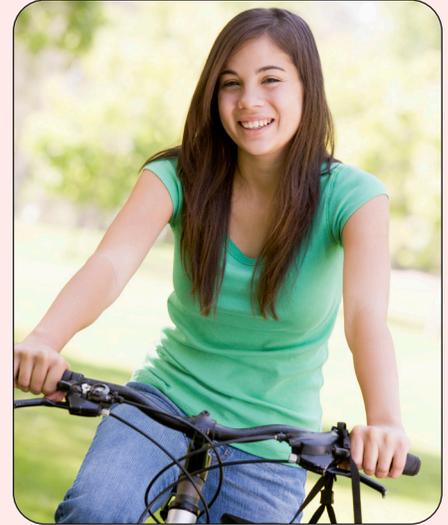
- **La madurez.** Los estudiantes de intermedia deberían usar parte del verano para asumir nuevas responsabilidades, aprender pasatiempos nuevos y explorar nuevos intereses. Hacer maratones de series en Netflix hará que su hijo no llegue demasiado lejos con ese objetivo.
- **La salud.** El tiempo que se pasa frente a una pantalla es tiempo que los niños no destinan a actividades más saludables, como hacer ejercicio. Los estudios revelan que el exceso de pantallas está relacionado con la obesidad, la presión arterial alta y el colesterol alto, que son factores que aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca.
- **Las habilidades sociales.** Los estudiantes de intermedia socializan con sus amigos en las redes sociales. La interacción cara a cara también es necesaria. Tenga en cuenta que una vez que sea seguro hacerlo, su hijo deberá pasar tiempo de la “vida real” sin pantallas con amigos y familiares.

Fuente: T. Bahrapour, “Teens who spend less time in front of screens are happier —up to a point, new research shows, *The Washington Post*.”

Aproveche el tiempo sin estructura para hacer actividades divertidas

Dado que durante el verano no hay clases, es muy probable que su hijo tenga más tiempo sin estructuras. Para ayudarlo a aprovechar ese tiempo al máximo, planifique algunas actividades para hacer juntos:

- **Pónganse en acción.** Aprovechen las tardes largas y cálidas del verano. Si tanto a usted como a su hijo les agrada una actividad, como montar en bicicleta, háganla juntos. O simplemente caminen y disfruten de la compañía y de las conversaciones, que fluyen con más naturalidad en estos momentos.
- **Celebren el fin de semana.** Anime a su hijo a hacer una lista de actividades económicas que le agradaría que hicieran juntos. Luego, programe momentos para hacerlas.
- **Armen una huerta de verano.** Pídale a su hijo que ayude a planificar, plantar, regar y cosechar.



- **Creen recuerdos.** Tome fotos para registrar el verano. Pasen una tarde juntos y armen una presentación de diapositivas o coloquen las fotos en un álbum o álbum de recortes.

Ofrézcale a su hijo actividades de escritura con un propósito



Las vacaciones de verano son un buen momento para ayudar a los estudiantes a aprender dos cosas importantes sobre la escritura. En primer lugar, hay un propósito detrás de la escritura. No es algo que los maestros inventan tan solo para torturar a los estudiantes. En segundo lugar, la escritura puede ser muy divertida, especialmente cuando se escribe sobre un tema interesante.

Anime a su hijo a escribir:

- **Una reseña de un libro** que haya leído. Este tipo de texto es diferente al informe de un libro. En la reseña, debería decir si le agradó el libro, por qué, y si lo recomendaría.

- **Preguntas de trivia** sobre su deporte favorito o sobre un tema de interés. Esta es una gran manera de mostrarle lo “experto” que es.
- **Una carta al editor** o una reseña sobre una empresa en internet. Hacer una devolución, ya sea positiva o negativa, es un propósito de escritura. Pídale a su hijo que comparta sus comentarios.
- **Una carta;** sí, una carta real en papel. Pídale que le alegre el día a su abuela o a algún otro familiar o amigo de la familia.
- **Fan fiction.** Puede elegir sus personajes favoritos de cualquier medio e incluirlos en una historia creada por él.