

Escuela Intermedia

Los Padres™

Enterprise City Schools
Parent & Family Engagement

¡aún hacen la diferencia!



Relacione el éxito académico de hoy con los objetivos para el futuro

Empieza un nuevo año académico; sin embargo, volver a la escuela en un momento de tanta incertidumbre puede ser inquietante para los estudiantes y sus familias. Para preparar a su hijo para un año exitoso, ponga el foco en la importancia de la educación.

Las investigaciones demuestran que la mejor manera de ayudar a los estudiantes de intermedia a alcanzar el éxito en la escuela podría ser recordarles que tener buenos resultados es más que obtener buenas calificaciones. Se trata de alcanzar sus objetivos para el futuro.

Los estudiantes de intermedia están en una edad ideal para comenzar a pensar sobre el futuro. Y a pesar de que se están alejando de sus padres, todavía se toman en serio sus consejos.

De hecho, la “falta de orientación” suele nombrarse como la razón principal por la cual los estudiantes capaces no van a la universidad.

Luego de revisar datos de 50 000 estudiantes durante 26 años, los investigadores también observaron que, una vez que llegan a la escuela intermedia:

- **Los niños comienzan a perder** interés en las calificaciones. Ayude a su hijo a ponerse metas de aprendizaje y celebre sus avances.
- **Es difícil para los padres** establecer relaciones con los maestros. Incluso si no puede reunirse con un maestro en la escuela, mantenerse en contacto por correo electrónico o por teléfono les permitirá trabajar juntos.
- **Sigue siendo importante** que los padres participen. Y hacer hincapié en los beneficios a largo plazo de obtener buenos resultados en la escuela es incluso más importante.

Fuente: N. E. Hill y D. F. Tyson “Parental Involvement in Middle School: A Meta-Analytic Assessment of the Strategies That Promote Achievement,” *Developmental Psychology*, American Psychological Association.

El sueño mejora el desempeño escolar de los estudiantes



Los expertos están de acuerdo en que la mayoría de los estudiantes de intermedia no duermen lo suficiente para lograr un desempeño óptimo. Un estudio reveló que el 85% de los adolescentes duermen menos de ocho horas y media por día. Los estudiantes de esta edad deben dormir entre nueve y 10 horas.

Cuando los niños no duermen lo suficiente, su desempeño académico se ve perjudicado. Tienen dificultades para recordar el material y concentrarse en sus trabajos escolares.

Y no importa solo la cantidad de horas de sueño. Los investigadores sostienen que la consistencia y la calidad del sueño también son importantes.

Para asegurarse de que su hijo duerma lo suficiente:

- **Establezca una hora de dormir** razonable que le permita dormir al menos nueve horas por día.
- **Implemente una rutina** para la hora de dormir que le permita a su hijo relajarse y dormirse.
- **Limite la cantidad de horas** que su hijo pasa frente a la pantalla. Los estudios demuestran que mirar televisión o usar aparatos electrónicos 90 minutos antes de ir a dormir retrasa el sueño.

Fuente: J. F. Dewald y otros, “The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review,” *Sleep Medicine Reviews*, Elsevier.

Tres estrategias que pueden ayudarlo a motivar a su estudiante



¿Qué le sucedió a aquel estudiante que solía estar entusiasmado? ¿Se convirtió en un estudiante de intermedia! De repente, motivarlo a hacer cualquier cosa es un dolor de cabeza.

No se desespere. Para motivar a su hijo a hacer lo que necesita hacer:

- 1. Agárralo antes de que se conecte** con otra actividad. Es difícil alejar a un niño de su programa o juego favorito. Por lo tanto, si hay algo que necesita que haga, pídale *antes* de que encienda el televisor o la computadora. Es posible que sea más obediente.
- 2. Siga las rutinas.** Las rutinas son esenciales a la hora de mantener el orden en el hogar. Si su hijo sabe exactamente a qué hora se supone

que debe alimentar al perro y prepararse para ir a dormir, es menos probable que lo haga de mala gana si es la hora de hacer esas cosas.

- 3. Apoye sus intereses.** Pregúntele a su hijo qué le gusta hacer y anímelo a hacerlo. Cuanto más lo apoye mientras trabaja en algo que le agrada, más inspirado estará para trabajar en otras cosas, como la escuela.

“La capacidad es lo que usted es capaz de hacer. La motivación determina lo que hace. La actitud determina qué tan bien lo hace”.

—Lou Holtz

Ayude a su escolar a adquirir estos hábitos de estudio eficaces



Los estudiantes necesitan habilidades de estudio sólidas para alcanzar el éxito en la escuela intermedia, y el papel que desempeñan los padres en ayudarlos a desarrollarlos es muy importante. Las habilidades de estudio que los niños aprendan ahora los ayudarán a lograr el éxito hoy, en la escuela secundaria y más adelante.

Para sentar las bases para el éxito académico de su hijo:

- **Anímelo a dividir los proyectos** grandes en partes más pequeñas. No deje que su hijo se sienta agobiado por los trabajos a largo plazo. Muéstrole cómo dividir proyectos grandes en partes más pequeñas y fáciles de manejar.
- **Pídale a su hijo que estime** cuánto tiempo le llevará hacer un trabajo largo y planifique su tiempo en consecuencia. Luego, pídale que use un cronómetro para ver si sus

estimaciones son precisas. Esto lo ayudará a hacer ajustes para los futuros trabajos, de ser necesario.

- **Aumente su consciencia** de sí mismo. Pídale a su hijo que descubra en qué momento trabaja mejor. Luego, anímelo a hacer la mayoría de sus trabajos en esos momentos. Si necesita descargar, anímelo a salir a correr o caminar a paso ligero antes de sentarse a trabajar.
- **Cree espacios de aprendizaje** flexibles. Permita que su hijo trabaje donde se sienta más cómodo, ya sea en la mesa de la cocina o en el sillón. Asegúrese de que el espacio esté lo suficientemente iluminado y que no tenga distracciones.
- **Promueva la organización.** Ayúdelo a crear un sistema para llevar un registro de las tareas importantes. Podría usar carpetas de archivo, una carpeta con separadores de colores o un calendario para el escritorio.

La honestidad académica, ¿es una de sus prioridades?



En una encuesta del Centro de Integridad Académica, un asombroso 95 por ciento de los estudiantes de secundaria admitieron

haber hecho trampa de alguna manera u otra. ¿Está abordando este tema con su hijo antes de que llegue a la escuela secundaria? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- 1. ¿Le da un ejemplo positivo** a su hijo siendo honesto?
- 2. ¿Ha hablado con su hijo** del código de honor de la escuela y de la importancia de cumplirlo?
- 3. ¿Ha hablado sobre distintas maneras** de hacer trampa con su hijo, como averiguar las respuestas de las preguntas del examen en internet o compartir la tarea con otros estudiantes?
- 4. ¿Le ha dicho a su hijo** que copiar textos de internet y hacer de cuenta que son de autoría propia también es hacer trampa?
- 5. ¿Ha hablado con su hijo** sobre las consecuencias de copiarse?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está mostrando a su hijo lo importante que es no hacer trampa. 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 © 2020, 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.

No deje que los aparatos electrónicos descarrilen los estudios de su hijo



A veces, parece que los estudiantes de intermedia están pegados a sus teléfonos, tabletas y otros aparatos electrónicos.

Envían mensajes de texto desde que se levantan hasta que se van a dormir. Comparten videos divertidos y memes con sus amigos. Miran las redes sociales.

Por lo tanto, no es sorpresa que, muchas veces, los estudiantes usen el teléfono mientras hacen la tarea. Pero varios estudios demuestran que cuanto más tiempo dicen los estudiantes que le dedican a enviar mensajes de texto, usar las redes sociales o leer cosas en internet mientras trabajan, más bajas son sus calificaciones.

Muchas veces, los estudiantes piensan que sus dispositivos electrónicos pueden ayudarlos con su trabajo. Después de todo, pueden ver un video sobre Jamestown mientras estudian sobre la historia de los Estados Unidos. Pueden comprobar la respuesta de un problema de matemáticas.

Hay un solo problema: los estudiantes rara vez se concentran en el trabajo que están haciendo. En seguida pasan del video de historia al último chiste de internet. Desde ese momento, dejan de estar enfocados en la historia.

¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a mantenerse concentrado en su trabajo y no en los aparatos electrónicos? Estos son algunos consejos:

- **Hable con su hijo** sobre hacer muchas tareas en simultáneo y cómo las investigaciones revelan que no funciona. Los estudiantes necesitan concentrarse mientras estudian o, de lo contrario, no aprenderán.
- **Limite el uso** de aparatos electrónicos durante las horas de trabajo. Los estudios revelan que, cuanto más tiempo le dediquen los estudiantes a hacer muchas tareas en simultáneo, más tiempo tardarán en estudiar. Pídale a su hijo que “aparque” su teléfono o tableta en una habitación distinta.

Fuente: K. Kowalski, “When Smartphones Go to School,” *Science News for Students*, Society for Science & the Public.

La preparación puede reducir los nervios durante los exámenes



Cuando su hijo piensa en un examen que se acerca, ¿le sudan las manos y le duele la panza? Muéstrelle cómo prepararse, y tal vez se ponga menos nervioso.

Enséñele a su hijo estas estrategias:

- **No dejar el estudio** para último momento. Una noche frenética de estudio no dará buenos resultados en el día del examen. En su lugar, su hijo debería comenzar a prepararse con varios días de anticipación. De ese modo, si no comprende algo, tendrá tiempo para conseguir ayuda.
- **Usar el libro de texto** y los apuntes de clase. ¿Hay exámenes de práctica en el libro? Anime a su hijo a hacerlos mientras se prepara para el examen. Si no hay exámenes de práctica, vea si puede ayudarlo a crear un cuestionario de práctica a partir de sus apuntes de clase.
- **Pedir aclaraciones.** Si su hijo no está seguro de qué temas entrarán en el examen, dígame que le pregunte al maestro. Pocas cosas son más aterradoras que lo desconocido, por lo que cuanto más información tenga sobre el examen, más seguro se sentirá.
- **Probar técnicas de relajación.** El yoga, la respiración profunda y la meditación pueden calmar los nervios. Anime a su hijo a hacerlos a diario y no solo el día del examen.
- **Tomar decisiones saludables.** Asegúrese de que su hijo esté bien descansado y alimentado el día del examen. Fíjese que duerma lo suficiente todas las noches (no solo la noche anterior). Ofrézcale un desayuno nutritivo por la mañana.

P: Mi hijo de octavo grado y yo solíamos tener una relación muy cercana, pero ahora todo lo que hago lo pone nervioso. Lo único que escucho últimamente es “¡Déjame solo!” ¿Cómo puedo seguir participando en su vida?

Preguntas y respuestas

R: El último año escolar fue especialmente difícil para la mayoría de los niños (y sus padres). Todo el estrés y la ansiedad puede afectar las relaciones. Además, las relaciones entre padres e hijos son complejas, especialmente cuando los niños llegan a la adolescencia. Por ese motivo, es posible que sea difícil continuar participando en su vida.

Lo importante es intentarlo. No existe ningún truco de magia que haga posible pasar este momento complicado, pero sí hay maneras de mantenerse cuerdos mientras se transita. Usted puede:

- **Esperar algo de revuelo.** Su hijo estará irritado por algunas de las cosas que usted diga o haga, independientemente de cómo lo diga o lo haga. Por lo tanto, simplemente acéptelo. Intente no tomarlo de forma personal. En cambio, simplemente establezca pautas para un comportamiento respetuoso.
- **Recordarse a sí mismo** que todo tiene que ver con el amor. Es probable que su hijo tenga esas reacciones tan intensas con usted porque lo quiere con intensidad. Si usted y sus opiniones no le importaran, ¿por qué se molestaría en reaccionar? Esto no hará que su enojo sea más fácil de aceptar, pero podría ayudarlo a comprenderlo.
- **Escuche más de lo que habla.** No llene a su hijo de preguntas. A veces, cuanto más callados sean los padres, más hablarán sus hijos de intermedia.
- **Pida ayuda si el comportamiento** de su hijo le parece inusual. Hable con su pediatra para descartar indicios de depresión u otros trastornos médicos.

Enfoque: la disciplina

La disciplina estricta puede perjudicar los logros académicos



Los investigadores han descubierto que algunos tipos de disciplinas que usan los padres pueden ser contraproducentes.

Hicieron un seguimiento de más de mil estudiantes durante nueve años y descubrieron que, cuando los padres aplicaban una disciplina severa, como golpear o usar amenazas verbales o físicas, sus hijos se alejaban de la familia.

Como resultado, esos niños recurrían más a sus compañeros en busca de apoyo. Elegían pasar tiempo con sus amigos en lugar de hacer la tarea. Tenían tantas ansias por mantener sus amistades que eran capaces de romper las reglas para seguir siendo parte del grupo. Si sus amigos probaban cosas riesgosas como drogas y alcohol, ellos también las probaban. Las niñas tenían más probabilidades de volverse sexualmente activas. Los niños tenían más probabilidades de infringir la ley.

Los resultados eran predecibles: a estos estudiantes no les iba bien en la escuela intermedia y secundaria. Muchos abandonaban la escuela por completo.

La disciplina funciona mejor cuando es firme, justa y consistente. Para aplicar la disciplina de una manera positiva y eficiente:

- **Ponga reglas y consecuencias** por romperlas. Coméntelas con su hijo.
- **Mantenga la calma** si su hijo infringe una regla. Simplemente aplique la consecuencia establecida.
- **Recompense la buena conducta** con confianza. Diga: “Confío en que vas a tomar la decisión correcta con respecto a esto. Estoy aquí si quieres hablar sobre el tema”.

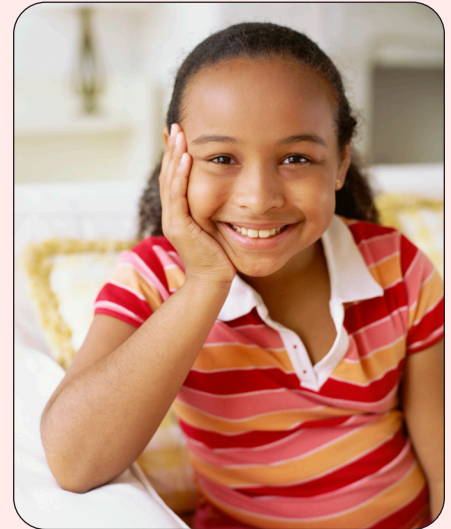
Fuente: Society for Research in Child Development, “Harsh parenting predicts low educational attainment through increasing peer problems,” *ScienceDaily*, nswc.com/mid_harshdiscipline.

Exhiba la conducta respetuosa que quiere ver en su hijo

A la hora de enseñarle a su hijo sobre el respeto, la idea no es enseñárselo, sino mostrárselo. Al demostrarle de qué se trata el respeto, hará grandes avances para ayudar a su hijo a ser respetuoso.

Estas son algunas maneras simples de demostrar el respeto a diario:

- **Sea honesto.** Diga la verdad. Admita sus errores y no culpe a otros por ellos. Pida perdón (incluso a su hijo) cuando se equivoque.
- **Sea confiable.** Si le dice a su hijo que va a hacer algo, hágalo. Para ganarse su respeto, muéstrele que puede confiar en usted. Y cuando no pueda hacer algo, sea honesto al respecto. Es una manera fácil de mostrarle respeto.
- **Sea amable.** No insulte ni menosprecie a su hijo cuando se equivoque.
- **Sea justo.** No juzgue a su hijo ni lo castigue por algo antes



de tener toda la información. Muéstrele que lo respeta tomándose el tiempo para escuchar su lado de la historia.

- **Sea cortés.** Diga *por favor*, *gracias* y *perdón* cuando hable con su hijo. Tampoco irrumpa en su habitación. Golpee la puerta antes.

Sea específico e involucre a su hijo cuando ponga límites



No siempre es fácil disciplinar a su hijo o hacerlo seguir las reglas. Después de todo, es normal que ponga a prueba los límites y busque más libertad.

Los expertos recomiendan seguir estas pautas al poner límites:

- **Déjelos claros.** Nunca dé por sentado que su hijo sabe lo que puede y no puede hacer. Dígale qué es lo que espera exactamente. “Carga tu teléfono fuera de tu habitación por la noche. No hay excepciones”.
- **Explíquele por qué** pone las reglas que pone. No necesita justificar las

reglas, pero ayúdelo a comprenderlas. “No puedes tener el teléfono en tu habitación por la noche porque te quita el sueño”.

- **Pídale su opinión.** Si está pensando en modificar una regla, hable con su hijo. “Estamos considerando cambiar el horario límite del uso de tecnología. ¿Qué hora te parecería razonable?” Puede no seguir su sugerencia, pero escúchela.
- **Tome distancia.** Una vez que su hijo comprenda bien las reglas, no lo atosigue. Confíe en que las va a cumplir e implemente consecuencias razonables si no lo hace.