

Los Padres™

Lynwood Unified School District

¡aún hacen la diferencia!



Ayude a su hijo a hacer buenos propósitos para el aprendizaje

Hacer buenos propósitos para el Nuevo Año no es solo cosa de los adultos! Los estudiantes de intermedia pueden también beneficiarse de ellos. Anime a su hijo a hacer un par de buenos propósitos relacionados con la escuela. Si no está seguro cómo comenzar, sugiérale que se concentre en estas áreas:

- **Los proyectos.** Si su hijo suele dejar sus proyectos grandes para último momento, sugiérale que haga borrón y cuenta nueva. La próxima vez que tenga que encarar un proyecto o trabajo de investigación, debería dividirlo en partes más pequeñas y así abordarlo poco a poco.
- **Las tareas.** Si los hábitos de trabajo de su hijo son algo caóticos, debería definirlos mejor. En lugar de sentarse a estudiar “cuando sea y donde sea”, ayúdelo a designar un área fija para hacer las tareas. Revise su horario después de la escuela y pídale que

establezca una hora específica para estudiar.

- **La escritura.** Si su hijo se queja toda vez que tiene que escribir algo para la escuela, estimúlelo a mejorar la escritura. Lo logrará si escribe en un diario un par de minutos por día.
- **La lectura.** Si a su hijo no le gusta leer por placer, ayúdelo a establecer una meta de lectura. Comience con algo pequeño. Tal vez pueda leer cada noche durante 15 minutos antes de acostarse.
- **Las actividades extracurriculares.** Si su hijo se inscribe para cada actividad con la que se tropieza, tal vez esté queriendo abarcar demasiado. Pídale que piense qué actividades deberá mantener y cuáles debería eliminar. Y recuerde: la escuela es lo más importante. Ninguna actividad, por más que le encante, debería interferir con el trabajo escolar.

Las comidas en familia afianzan los lazos afectivos



¿Cuál es el mejor lugar para estrechar su relación con su hijo? Podría ser la mesa a la hora de la cena.

Para aprovechar al máximo las comidas familiares:

- **Prográmelas.** Si no puede cenar en familia todas las noches, disfrute de las comidas que sí pueden compartir. Traten de cenar juntos un par de veces por semana.
- **Sea flexible.** Si le resulta muy difícil programar una cena en familia, trate de desayunar con su hijo. Tendrá la misma oportunidad de estrechar su relación con él.
- **Incluya a su hijo** en las conversaciones familiares. En lugar de preguntarle, “¿Cómo fue tu día?”, sea más específico. Pregúntele, “¿Qué cosa interesante pasó en la escuela hoy?” Podría lograr que hable más abiertamente.
- **Hágalas placenteras.** No use la hora de la cena como una oportunidad para criticar a su hijo o empezar una pelea.
- **Ríase.** El buen humor hará que las comidas familiares sean más divertidas para todos.
- **Deje la tecnología a un lado.** Apague todos sus aparatos electrónicos y disfruten juntos de una comida familiar libre de tecnología.

Muéstrele a su estudiante cómo disfrutar del tiempo que pasa solo



En los años de la intermedia los compañeros desempeñan un papel importante en la vida de los muchachos. Tal vez le

parezca que su hijo no puede mover los pies a no ser que tenga a su lado a un amigo que hace lo mismo.

Pero los niños a esta edad también necesitan pasar algo de tiempo solos. Recuérdele a su hijo que él es un individuo pleno y valioso, que puede sentirse feliz a solas. Anímelo a dedicarse a actividades como:

- **La lectura.** Es más probable que su hijo se sienta menos solo cuando esté sumergido en un buen libro, o cualquier material de lectura que le guste.
- **Las manualidades.** Con frecuencia, los estudiantes de intermedia son muy creativos y pueden producir hermosos trabajos si se les da el tiempo para hacerlo.

- **El ejercicio físico.** Sugíerale a su hijo dar una caminata todos los días. Puede escuchar música o un audiolibro, o simplemente estar a solas con sus pensamientos.
- **La cocina.** Los estudiantes de intermedia suelen merodear por la cocina. Cocinar es una experiencia gratificante que involucra los cinco sentidos. Y lo que es todavía mejor, ¡su hijo puede comer sus creaciones culinarias!
- **Soñar despierto.** ¡Dígale a su hijo que es perfectamente aceptable pasar algo de tiempo sin hacer absolutamente nada!

“Con confianza en uno mismo, ya hemos ganado aun antes de comenzar”.

—Marcus Garvey

Sistema de estudio para prepararse para los exámenes de cada unidad



Si su hijo suele estudiar de manera improvisada y caótica cada vez que se anuncia un examen de toda una unidad, pues ¡ha

llegado la hora de cambiar esos hábitos! Ayúdelo a crear un sistema para estudiar las unidades o capítulos de sus libros de texto, un sistema que podría usar cada vez que se aproxime un examen.

Sugíerale a su hijo que:

1. **Comience leyendo** la primera sección del capítulo. Tal vez se sienta tentado a apresurarse y terminar todo el capítulo, pero insístale en que debe resistir esa tentación. Recordará mucho más si estudia sección por sección.
 2. **Se imagine qué preguntas** sobre el material de cada capítulo podría hacer el maestro. Si no se le ocurre ninguna, debería volverlo a leer.
 3. **Anote esas preguntas.** Pídale que anote cada una en una tarjeta y que escriba la respuesta en el reverso.
 4. **Avance sección por sección.** Si una sección es particularmente larga o compleja, o si se le ocurren muchas preguntas que el maestro podría hacer, sugíerale que la divida en partes más pequeñas.
 5. **Identifique nuevas palabras** de vocabulario. Luego de formular sus “preguntas” para cada sección, pídale que vuelva a revisar el capítulo y que busque el significado de cualquier palabra desconocida o en negrita. Debería anotarlas en una tarjeta y escribir el significado al reverso.
- Una vez su hijo tenga la información de todo un capítulo en estas tarjetas, puede usarlas para estudiar para el examen. ¡O incluso puede usarlas usted para hacerle una corta evaluación!

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



Las decisiones que su hijo tome en la intermedia pueden tener un impacto directo en su éxito en la secundaria y más adelante.

¿Está usted haciendo todo lo posible para preparar a su hijo para que tenga éxito? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Anima** a su estudiante de intermedia a cursar las clases más difíciles que pueda cada año?
 - ___ **2. ¿Le ha dicho** a su hijo lo importante que es leer y le insta a hacerlo con frecuencia?
 - ___ **3. ¿Anima** a su hijo a ver las noticias e informarse sobre los temas de actualidad para que aumente su interés en cívica e historia?
 - ___ **4. ¿Anima** a su hijo a estudiar un idioma extranjero? Si comienza ahora, esto le dará una ventaja en la secundaria.
 - ___ **5. ¿Ha hablado** con su hijo de sus intereses y de cómo ellos podrían aplicarse a una carrera profesional?
- ¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, esto significa que usted está ayudando a su hijo a pensar en el futuro. Para cada respuesta *no* pruebe esa idea 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 © 2019, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

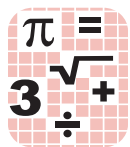
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Estrategias para rendir bien en los exámenes de matemáticas



Es difícil estudiar para un examen de matemáticas. Después de todo, no hay que memorizar fechas o escribir un ensayo. Pero

usted puede ayudar a su estudiante de intermedia a rendir bien al sugerirle estas estrategias para prepararse para un examen de matemáticas.

Antes del examen, su hijo debería:

- **Practicar.** Podría volver a resolver los problemas de las tareas o los exámenes viejos. Anímelo a abordar los problemas que le resultaron difíciles o que no consiguió resolver y a trabajar en ellos hasta que tenga confianza en su capacidad para resolverlos.
- **Elaborar una “hoja de fórmulas”.** Pídale que anote en una hoja de papel todas las fórmulas que debe memorizar. Luego, puede hacer tarjetas de estudio que lo ayudarán a estudiarlas y aprenderlas.

El día del examen, su hijo debería:

- **Anotar estas fórmulas** tan pronto le entreguen el examen. Así, será menos probable que se olvide lo que ha memorizado.

- **Leer las instrucciones** cuidadosamente. Recuérdele que podrían descontarle puntos simplemente por olvidarse de mostrar su trabajo o encerrar la respuesta en un círculo.
- **Usar el cálculo aproximado.** Si un paso del problema le pide restar 32 de 109, debería calcular aproximadamente que la respuesta será alrededor de 80. Así, si el resultado que obtiene es 17, debería darse cuenta que está incorrecto, y que tiene que comenzar de nuevo.
- **No apresurarse.** El examen de matemáticas no es una carrera, de tal modo que su hijo no debería sentirse presionado por cuanto rápidamente lo terminan sus compañeros.
- **Revisar su trabajo.** Debería volver a resolver todos los problemas si no se siente seguro del resultado que obtuvo.
- **Fijarse que no haya hecho errores** de descuido. ¿Ha puesto el punto decimal en el lugar correcto? ¿No se ha olvidado de poner el signo negativo?

Tres maneras en que participar en la educación beneficiará a su familia



La participación de la familia en los años de la intermedia es tan importante como lo era en la primaria. Las calificaciones

de los estudiantes, la puntuación en los exámenes, la asistencia y el comportamiento tienden a mejorar cuando los padres están al tanto de lo que ocurre en la escuela.

Pero su hijo no es el único que se beneficia cuando usted participa en su vida escolar. Hacerlo lo favorecerá a usted mismo de tres maneras:

1. **Comprenderá mejor la manera** en que funciona la escuela. Tal vez usted se haya criado en un área donde el sistema educativo era muy

diferente al de su hijo. Participar en la vida escolar le permitirá familiarizarse con este sistema educativo.

2. **Averiguará con quién comunicarse** si algo le preocupa. Conocerá a los maestros de su hijo. Sabrá quién es su consejero y se familiarizará con el personal administrativo.
3. **La escuela y los maestros** comprenderán mejor a usted y a su familia. Tal vez usted no hable muy bien el inglés. Quizá precise ayuda. El personal de la escuela podrá ponerlo en contacto con agencias y organizaciones que podrían ofrecerle asistencia. Si saben lo que ocurre en casa, podrán responder mejor a las necesidades de su hijo en la escuela.

P: Está clarísimo que hay algo que le preocupa o le molesta a mi estudiante de séptimo grado, pero él se rehúsa a decirme qué es lo que sucede. ¿Cómo puedo lograr que se sincere conmigo sin presionarlo demasiado?

Preguntas y respuestas

R: Los adolescentes y jóvenes se caracterizan por ser más bien herméticos cuando se trata de hablar sobre sus problemas con sus padres. Pero usted *debe* seguir intentando averiguar qué es lo que le preocupa a su hijo.

Si bien es muy probable que lo que la molesta sea “algo” simple, es importante que aborden el tema. Y esto es particularmente válido si el problema persiste unos días o unas semanas.

Para animar a su hijo a conversar abiertamente con usted sin que se sienta presionado en exceso:

- **Dígale que está preocupado.** “Siento que hay algo que no me estás contando. Quiero que sepas que me preocupo por ti y estoy dispuesto a ayudarte sea lo que sea. Puedes decirme cualquier cosa. Parte de mi trabajo como padre es ayudarte a resolver los problemas que enfrentas”.
- **Deje en claro** cuáles son sus expectativas. “Respeto tu intimidad y el hecho de que quieras enfrentar este problema por tu propia cuenta, pero necesito que me digas qué está pasando. Tómame algo más de tiempo para analizarlo solo, pero tratemos de encontrar juntos una solución esta noche después de la cena”.
- **Pida ayuda.** Si su hijo continúa rehusándose a hablar con usted, recurra a un maestro, al pediatra, al consejero, a un entrenador o a cualquier otro adulto en el que su hijo confía. Al trabajar todos juntos, será más fácil descubrir qué es lo que le preocupa a su hijo.

Enfoque: la disciplina

Maneras de lidiar con los comentarios insolentes de su hijo



Hasta el niño que tenía un comportamiento ejemplar en la primaria podría volverse insolente en la intermedia. En esta

época de su vida, los adolescentes empiezan a cuestionar y desafiar a los adultos. Los padres suelen ser el blanco de comentarios agudos, despectivos e irrespetuosos.

Para ponerle fin a los comentarios insolentes:

- **Dé el ejemplo.** Su hijo escucha palabras descorteses y burlonas en todas partes. Pero no deberían salir de sus labios. Trate a su hijo con respeto, aunque su comportamiento no lo merezca.
- **Cuando el lenguaje** de su hijo no sea el apropiado, señálesele. Dígame, “Esto es irrespetuoso” o “Tu tono de voz no es apropiado”.
- **Aplique consecuencias.** Con mucha calma, dígame a su hijo cómo se siente por la manera en que le habla. Explíqueme cuáles serán las consecuencias: “Puedes sentirte enojado conmigo. Pero no permitiré que me hables irrespetuosamente. Si continúas haciéndolo, perderás el privilegio de usar tu teléfono una semana”. Y luego, cumpla con lo que dice.
- **Reconozca el progreso.** Si usted observa que su hijo se está esforzando por eliminar las respuestas insolentes, dígaselo.
- **Considere la intención de su hijo.** A veces, lo que le parece una respuesta insolente podría no ser más que el intento de su hijo por mostrarle que sus opiniones difieren. La opinión que él tiene puede ser diferente, pero necesita expresarla de modo apropiado. Muéstrela cómo hacerlo al expresar su punto de vista en un tono respetuoso.

El respeto es la base de la disciplina y el buen rendimiento académico

Para tener un buen desempeño académico, su hijo debe aprender a respetarse a sí mismo y a los demás, incluyendo a los maestros, al personal de la escuela y a sus compañeros. Así y todo, muchos jóvenes no saben con certeza qué significa ser respetuoso.

Hable con su estudiante de intermedia de lo importante que es el respeto y del papel que desempeña en:

- **El comportamiento.** Su hijo siempre debería pensar antes de actuar. Debería preguntarse, “¿Me gustaría que me trataran de esta manera?” “Esto que voy a hacer, ¿tendrá un resultado positivo?” Si la respuesta es *sí*, pues probablemente se comportará respetuosamente.
- **Los desacuerdos.** Es posible no estar de acuerdo con una persona y tratarla con respeto. Enséñele a pensar cuidadosamente cómo se expresará.
- **La propiedad de otros.** Su hijo debería cuidar sus cosas y devolver



a tiempo cualquier objeto que haya pedido prestado.

- **Las amistades.** Su hijo debería rodearse de compañeros que lo tratan con respeto a él y a los demás. Recuérdele que lo juzgarán en parte por las amistades que tiene. Esto podría ser todo lo que necesita para seleccionar a sus amigos cuidadosamente.

Aborde los problemas de disciplina con coherencia y compasión



No hay un método uniforme para disciplinar a su hijo, particularmente ahora que está creciendo y madurando constantemente. Sin embargo, usted puede adoptar un enfoque disciplinario coherente. Para hacerlo:

- **Controle sus emociones.** Es difícil pensar claramente cuando uno está agitado. Evite disciplinar a su hijo cuando esté enojado. Tómese unos minutos para calmarse antes de abordar el problema.
- **Preste atención** a las emociones de su hijo. Si se siente enojado,

ayúdelo a calmarse (o por lo menos reconozca sus sentimientos) antes de disciplinarlo.

- **Escuche.** Esto no significa permitirle a su hijo librarse de una consecuencia acordada de antemano. Significa demostrar respeto al mismo tiempo que la aplica.
- **Explique claramente** lo que no está dispuesto a negociar. Es importante ser flexible, pero hay puntos que no pueden negociarse. Déjele en claro a su hijo que no cederá en temas como el tabaco y las drogas ilícitas.

Fuente: S. Brown, *How to Negotiate with Kids ... Even When You Think You Shouldn't*, Penguin.