

# Los Padres <sup>TM</sup>

Gadsden City Schools



## El exceso de estrés puede disminuir el potencial de aprendizaje de su hijo

Los estudiantes de intermedia suelen tener muchas cosas de las que ocuparse y muchas cosas en la cabeza. Pueden sentirse abrumados, estresados y ansiosos con facilidad. Y cuando aumenta la ansiedad, a veces las calificaciones empeoran.

Si su hijo parece estresado, ofrezca maneras de relajarse. Su hijo podría:

- **Disfrutar momentos con un amigo.** Sugírela que dé un paseo al aire libre o que haga algo que lo haga reír, como mirar su película de comedia favorita.
- **Dedicarle tiempo a un pasatiempo** (que no sea jugar a juegos en internet). Centrarse en una actividad agradable reduce el estrés.
- **Elongar.** Elongar aumenta el flujo sanguíneo y puede reducir los niveles de estrés. Dígale a su hijo que intente hacer estiramientos lentos y suaves durante algunos minutos.
- **Respirar profundo.** Una sesión corta de respiraciones profundas y lentas puede calmar a su hijo cuando se sienta abrumado. Practicarlo durante algunos minutos todos los días puede reducir los niveles de estrés de su hijo.
- **Dormir una siesta reparadora.** Dormir es esencial para reducir el estrés. Una siesta de 15 a 30 minutos por la tarde puede darle a su hijo un impulso adicional. Asegúrese que las siestas duren menos de una hora.
- **Escribir en un diario.** Escribir puede ayudar a su hijo a aclarar sus pensamientos y sentimientos. Escribir en un diario también puede ser una gran herramienta para resolver problemas.
- **Escuchar su música favorita.** La música puede mejorar el humor de su hijo de intermedia y ayudarlo a liberar emociones negativas.

## Escribir cartas ayuda a su hijo a desarrollar destrezas esenciales



Es más probable que los estudiantes de secundaria envíen un mensaje de texto que se sienten y escriban una buena carta como se hacía antes. Sin embargo, la destreza para escribir cartas sigue siendo muy útil. Escribir cartas ayuda a los estudiantes de intermedia a:

- **Practicar la estructura** de las oraciones, la gramática y la puntuación.
- **Fortalecer la memoria** y las habilidades para contar historias. La mayoría de las personas comparten experiencias cuando escriben cartas.
- **Mejorar las habilidades** de comunicación. Los estudiantes practican la expresión de pensamientos con claridad y eficacia.

Estas son tres estrategias para lograr que su hijo escriba cartas:

1. **Deje una cesta de escritura** en un lugar visible. Llénela con todo lo que se necesita para escribir una carta: papel, lapiceras, sobres, estampillas y una libreta de direcciones.
2. **Rete a su hijo** a escribir una carta todas las semanas. Su escolar de intermedia podría escribirle a un amigo o familiar.
3. **Coleccione postales** cuando su familia visite un lugar nuevo. Pídale a su hijo que escriba sobre la experiencia y que les envíe cartas a familiares y amigos.

# Motive a su escolar de intermedia a comenzar a pensar en el futuro



Todavía faltan algunos años para que su hijo comience la universidad, pero eso no significa que no deba comenzar a pensar sobre esa etapa y hacer planes desde ahora. Los estudios revelan que los graduados universitarios tienen más probabilidades de quienes no llegan a ese nivel de:

- **Llevar una vida más saludable** y larga.
- **Mantener el empleo.**
- **Disfrutar sus trabajos.**
- **Cambiar de trabajo** con más facilidad.
- **Tener un salario** significativamente más alto.

Para ayudar a su hijo a comenzar a considerar opciones para el futuro:

- **Hablen sobre sus intereses.** Pregúntele a su hijo, “¿Qué te agrada hacer? ¿Qué te apasiona?” Seguramente exista un programa de educación superior orientado a esos intereses, ya sea que se trate de diseño gráfico o de educación física. Su escolar de intermedia no se inscribirá en breve, pero este es el momento de “plantar la semilla” y

animarlo a pensar en formas de continuar su educación después de la escuela secundaria.

- **Anímelo a establecer metas.** ¿Cómo desearía ser en 10 años? ¿Un graduado universitario? ¿Un ejecutivo exitoso? Pregúntele a su hijo qué imagina y anímelo a crear un plan para lograrlo. Hable específicamente sobre qué puede hacer su escolar de intermedia ahora (como esforzarse más con el estudio o inscribirse en clases más ambiciosas) para alcanzar sus metas.
- **Amplíe los horizontes.** Hay tantas carreras que es difícil contarlas, y es probable que su hijo no haya oído hablar de muchas de ellas. Usen internet juntos e investigue distintos trabajos. Haga que su hijo se entusiasme con las diferentes opciones disponibles.

**“El futuro les pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños”.**

—Eleanor Roosevelt

# Es hora de impulsar las habilidades tecnológicas de su estudiante



La mayoría de los escolares de intermedia tienen muchos conocimientos sobre las aplicaciones y los programas. Pero hay habilidades tecnológicas adicionales que pueden mejorar el éxito de su hijo en la escuela. Estas son algunas de ellas:

- **El juicio.** Parte de la información disponible en internet es excelente y útil. Gran parte de ella es basura. ¿Puede su hijo ver la diferencia? Hablen sobre cómo determinar si las fuentes son creíbles. ¿Presentan hechos u opiniones? ¿Está actualizada la información?
- **La planificación.** ¿Cómo usará su estudiante de intermedia la

información que encuentra en internet? ¿La añadirá a un trabajo de investigación? ¿La usará para comprender en mayor profundidad un concepto o un tema en particular?

- **La creatividad.** La mayoría de los estudiantes saben cómo crear presentaciones y proyectos multimedia en internet. Pero ¿hay maneras nuevas de presentar información? Rete a su hijo a explorar y usar una variedad de herramientas de presentación.
- **La resolución de problemas.** Si su hijo tiene dificultades para usar un aparato electrónico, no intervenga de inmediato. En cambio, sugiera maneras de que intente resolver el problema primero.

# ¿Está ayudando a su hijo a trabajar con los maestros?



Es normal que a los estudiantes de intermedia le agraden más algunos maestros que otros. Aprender a llevarse bien con las figuras de autoridad es una lección de vida importante.

¿Está ayudando a su hijo a llevarse bien con los maestros? Responda *sí* o *no* a estas preguntas para averiguarlo: **\_\_\_1. ¿Le recuerda** a su hijo la responsabilidad de todos los estudiantes de ser corteses y respetuosos con los maestros?

**\_\_\_2. ¿Ayuda** a su hijo a poner los sentimientos en perspectiva? No es necesario que a los estudiantes les agrade un maestro para aprender algo en esa clase.

**\_\_\_3. ¿Ayuda** a determinar la causa de cualquier problema que su hijo esté teniendo en una clase?

**\_\_\_4. ¿Anima** a su hijo a intentar trabajar con los maestros para resolver los problemas que surjan?

**\_\_\_5. ¿Pide** hablar con un maestro si su hijo es incapaz de resolver el problema de forma independiente?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo de intermedia a aprender a trabajar con sus maestros. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.



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](http://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.

# Enséñele a su hijo el valor de la perseverancia y la determinación



A veces, puede parecer más fácil rendirse con un trabajo difícil que seguir adelante y completarlo. Sin embargo, eso hará que su hijo no llegue muy lejos en la vida.

La perseverancia y la determinación son partes esenciales del aprendizaje. Estos rasgos ayudan a que los proyectos grandes y las tareas difíciles parezcan alcanzables y conduzcan a mejores calificaciones.

Para animar a su hijo a terminar el trabajo escolar difícil hasta el final:

- **Note sus avances.** Dígale cosas como, “Te está yendo muy bien con eso. Si sigues así, tendrás algo de lo que sentirte orgulloso”.
- **Fomente descansos periódicos** del estudio. Pruebe un descanso de cinco minutos después de 25 minutos de trabajo. Los descansos son para relajarse y recargar energías.

- **Enséñele a hablar positivamente** de sí mismo. Decir cosas como, “Voy a hacer esto” o “Sé que puedo hacer un gran trabajo en esto” puede motivar a su escolar de intermedia a completar las tareas académicas más difíciles.
- **Sea un buen modelo a seguir.** Si ha estado posponiendo una tarea importante, decídase a llevarla a cabo. Diga, “Hoy voy a trabajar hasta terminarlo”. Luego, cúmplalo.
- **Dele un gusto especial** a su hijo cuando complete una tarea difícil. Podrían ver una película juntos o preparar una cena divertida. Cuando su hijo muestre perseverancia con una tarea difícil, ¡definitivamente es hora de celebrar!

**Fuente:** M. Borba, *Parents Do Make a Difference: How to Raise Kids with Solid Character, Strong Minds and Caring Hearts*, Jossey-Bass.

**P:** Sé que la asistencia es importante, pero estamos planificando un viaje para las fiestas del mes próximo, y mi estudiante de séptimo grado faltará a la escuela durante una semana. ¿Cómo puedo evitar que se retrase?

## Preguntas y respuestas

**R:** En primer lugar, dele un vistazo a su itinerario. ¿Es posible modificar sus planes para que el viaje se limite al receso escolar? Esa es la única manera de asegurarse de que su hijo no pierda aprendizajes importantes.

Sin embargo, si las fechas de su viaje son inamovibles, estas son tres cosas que podría hacer para mostrar que la escuela es importante y ayudar a su hijo a mantenerse al día:

1. **Hable con los maestros** de su hijo. Con suficiente antelación, explique la situación y pregunte si tienen previsto asignar lecturas o fichas de trabajo mientras usted está fuera. Vea si su hijo puede empezar temprano. Averigüe qué maestros actualizan los sitios web del salón de clases y fíjese si su hijo puede seguir la lección de cada día a distancia. Pero tenga en cuenta lo siguiente: los maestros no tienen la obligación de adaptarse a su cronograma de vacaciones.
2. **Céntrese en el aprendizaje** mientras esté lejos. Explore museos y atractivos culturales o históricos y coméntenlos en familia. Intente involucrar a su escolar de intermedia en actividades educativas que no estén disponibles en casa.
3. **Destínenle tiempo a la lectura** y la escritura. Incluso si su hijo no tiene trabajos asignados para completar, insístale que lea por placer y que escriba sobre el viaje en un cuaderno. ¡Descansar de la escuela no debería implicar descansar del aprendizaje!

# La comunicación desempeña un papel crítico en la seguridad escolar



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

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

Tenga conversaciones abiertas 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, averigüelo.
- **Los asuntos de seguridad personal**, como las maneras de mantenerse seguros al ir y volver 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** de manera pacífica 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 u otro adulto si su hijo ve algo que no parece estar bien.

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

## Maneras de abordar las contestaciones groseras de su hijo



Incluso un niño que no le dio problemas durante la escuela primaria podría comenzar a responder de forma grosera durante la escuela intermedia. En esta etapa de la vida, los adolescentes comienzan a cuestionar y a desafiar. Suelen hacer comentarios insistentes, despectivos y, a menudo, irrespetuosos.

Para ponerle freno a las contestaciones groseras de su hijo:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Su hijo de intermedia escucha comentarios groseros y burlas en todos lados. Pero no debería escucharlos de usted. Trate a su hijo con respeto, incluso cuando su comportamiento no lo amerite.
- **Señale el lenguaje de su hijo.** Diga algo como “Eso es irrespetuoso” o “Tu tono no es adecuado”.
- **Considere la intención de su hijo.** Algunas veces, lo que parece una contestación grosera es el intento de su hijo de dar una opinión distinta de la de usted. A los niños se les permite tener diferentes opiniones, pero necesitan aprender a expresarlas adecuadamente. Demuestre cómo hacerlo volviendo a expresar los puntos de su hijo en un tono respetuoso.
- **Use consecuencias.** Diga con calma lo que siente sobre la manera en la que su hijo le habla a usted. Indique las consecuencias. “Puedes estar enojado conmigo. Pero no puedes hablar de forma irrespetuosa. Si sigues haciéndolo, no podrás usar tu teléfono durante una semana”. Luego, ¡cumpla con lo que diga!
- **Reconozca las mejoras.** Si su hijo está haciendo un esfuerzo para dejar de contestar groseramente, diga que lo nota.

## Hable con su hijo de intermedia sobre la importancia del respeto

Para que la escuela sea un lugar productivo para aprender, los estudiantes deben aprender a respetarse a sí mismos y a los demás, incluso a los maestros, el personal de la escuela y sus compañeros de clase. Sin embargo, muchos niños no están del todo seguros de lo que realmente implica el respeto.

Hable con su hijo sobre el papel que desempeña el respeto en:

- **El comportamiento.** Su hijo siempre debería pensar antes de actuar. “¿Querría que me trataran de esta manera?” “¿Esta acción me dará un resultado positivo sin producir uno negativo para los demás?”
- **Los desacuerdos.** Su hijo puede estar en desacuerdo con alguien y aun así ser respetuoso. Demuestre cómo escoger las palabras con cuidado.
- **Las pertenencias.** Su escolar de intermedia debería cuidar sus pertenencias y devolver lo que



pide prestado a tiempo y en las mismas o mejores condiciones.

- **Las amistades.** Su hijo debería escoger amigos que traten a las personas con respeto. Digamos que el comportamiento de los amigos también puede verse como un reflejo de su hijo.

## La constancia y la compasión son clave para una disciplina eficaz

No existe un único método para corregir el comportamiento de los estudiantes de intermedia, especial-

mente porque están en constante crecimiento y cambio. Sin embargo, puede adoptar un enfoque de disciplina constante. Para hacerlo:

- **Controle sus emociones.** Es difícil pensar con claridad cuando uno está alterado. Evite imponer consecuencias para el mal comportamiento cuando esté enojado. En su lugar, tómese un momento para calmarse antes de abordar el tema.

- **Fíjese en las emociones.** Si su hijo está molesto, reconozca esos sentimientos. Dele tiempo para recuperar la compostura antes de seguir conversando.
- **Escuche a su hijo.** Esto no significa dejar que su hijo logre evitar una consecuencia. Significa demostrar respeto incluso cuando hace cumplir la consecuencia.
- **Marque el límite.** La flexibilidad es importante, pero algunos asuntos no son negociables. Asegúrese de dejar en claro la política de tolerancia cero para cosas como fumar y el abuso de sustancias.