

LOS PADRES™

Gadsden City Schools



Ayude a su estudiante a trazarse metas académicas de mitad de año

El nuevo año calendario es un gran momento para ayudar a su hijo a trazarse metas para lo que resta del año escolar. Si bien debe ser su escolar de intermedia quien establezca sus metas, el apoyo y la orientación de parte de usted lo ayudarán.

Anime a su hijo a hacer estas cinco cosas:

- 1. Ser realista.** Si su estudiante tuvo dificultades en el pasado, es posible que mejorar todas las calificaciones y solo obtener A en un trimestre no sea una meta realista. Anímelo a identificar áreas específicas en las que más necesite mejorar y establezcan metas para abordarlas.
- 2. Escribir las metas.** Un estudio reveló que cuando las personas escriben sus metas, son un 33 % más exitosos que cuando no las escriben.

- 3. Planificar.** Alcanzar metas requiere visión, esfuerzo y tiempo. Si mejorar la calificación de ciencias requerirá 30 minutos adicionales de estudio todas las noches, su hijo podría necesitar reducir el tiempo que les dedica a otras actividades.
- 4. Verificar sus avances** cada algunas semanas. ¿Cómo le está yendo? ¿Qué cambios debería hacer su escolar de intermedia, si es que es necesario?
- 5. Repasar sus metas** al final del próximo período de calificación. Su escolar de intermedia debería crear un plan de mantenimiento para las metas alcanzadas y un plan de acción para aquellas que no haya logrado.

Fuente: Dr. M. Price-Mitchell, "Goal-Setting Is Linked to Higher Achievement," *Psychology Today*, Sussex Publishers, LLC.

La actividad física tiene beneficios académicos



El ejercicio ayuda a los escolares de intermedia a desarrollar el cuerpo fuerte que necesitan para gozar de buena salud, y las investigaciones relacionan el ejercicio con otros beneficios que mejoran el desempeño escolar.

Los estudios demuestran que a los estudiantes activos les va mejor en la escuela que a los que se mueven menos.

El ejercicio puede ayudar a:

- **Aumentar el flujo de oxígeno** y sangre al cerebro. Esto puede ayudar a su hijo a mantenerse alerta y a concentrarse en el aprendizaje.
- **Mejorar el estado de ánimo.** Se sabe que el ejercicio aumenta los sentimientos positivos y reduce el estrés. El estrés y la ansiedad dificultan los avances en la escuela.
- **Aumentar la energía** para que su hijo tenga una mayor capacidad de estudio.
- **Reforzar hábitos** que ayudan a su hijo a que rinda mejor en la escuela. Esto es especialmente cierto si su hijo pertenece a un equipo deportivo. Los deportes exigen que los jugadores sigan reglas, controlen el cuerpo y se turnen. Estas acciones también se relacionan con el éxito escolar.

Fuente: A. Barbosa y otros, "Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review," *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Las actividades extracurriculares mantienen a los estudiantes seguros

Algunas familias piensan que los estudiantes de intermedia no necesitan supervisión cuando están solos en casa. Pero los estudios muestran que los niños que tienen mucho tiempo sin supervisión tienen un mayor riesgo de drogadicción.

Un estudio reveló que para los estudiantes de octavo grado que pasaban 11 horas sin supervisión, la probabilidad de que consumieran drogas o alcohol era dos veces mayor que la de aquellos que estaban supervisados por adultos.

¿Dónde pueden encontrar las familias supervisión para sus hijos después de la escuela? Estas son algunas sugerencias:

- **Organizaciones para jóvenes.** Las organizaciones de *scouting*, 4-H y otras organizaciones de estudiantes tienen programas diseñados específicamente para los estudiantes de intermedia.
- **Trabajo voluntario.** Su hijo puede adquirir habilidades laborales

mientras hace del mundo un lugar mejor. Ingrese a dosomething.org (en inglés) para buscar ideas.

- **Actividades escolares.** Los deportes y los clubes extraescolares mantienen a los niños involucrados en actividades positivas.
- **Centros comunitarios.** Consulte los programas para preadolescentes.
- **Vecinos.** Tal vez algún vecino o un familiar que esté en su casa durante el día esté dispuesto a ver cómo está su hijo cada algunas horas.

Fuente: "Family Checkup: Supervision," National Institute on Drug Abuse and "Keeping Kids Safe and Supported in the Hours After School," *MetLife Foundation Afterschool Alert*, Afterschool Alliance.

"Es mucho más fácil mantenerse alejado de los problemas que salir de ellos más adelante".

—Warren Buffett

Promueva el aprendizaje duradero fomentando la toma de apuntes

Los expertos están de acuerdo con que tomar apuntes en clase puede beneficiar a los estudiantes de muchas maneras. Es posible que los estudiantes olviden lo que el maestro dice en clase, pero lo recordarán si tienen un registro escrito. Repasar los apuntes de clase también es una manera eficaz de estudiar para los exámenes.

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

- **Centrarse en la información importante.** En lugar de escribir todas las palabras que dice el maestro, su escolar de intermedia debería prestar atención a los nombres, las fechas, el momento de los acontecimientos y otros datos clave. Y si el maestro escribe algo en el pizarrón, sin dudas su hijo debería incluirlo en sus apuntes.
- **Repasar y revisar los apuntes en casa.** Los apuntes que se toman a las apuradas suelen ser descuidados y a veces les falta información. Repasarlos le permite a su hijo completar cualquier información faltante y hacer aclaraciones para que más tarde los apuntes sean comprensibles. También lo ayudará a retener la información.
- **Reclutar a un amigo.** Si un compañero de clase también toma apuntes, ambos podrían comparar sus notas para asegurarse de no haberse saltado nada.
- **Mantenerse organizado.** Anime a su hijo a guardar los apuntes en una carpeta o un cuaderno con una sección diferente para cada clase.

¿Sabe cómo hablar sobre asuntos difíciles?



Los estudiantes de intermedia suelen enfrentarse a algunas situaciones difíciles, desde que les ofrezcan alcohol hasta sentirse presionados por un amigo para faltar una clase. ¿Está ayudando a su hijo a tomar buenas decisiones bajo presión? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___1. **¿Habla** sobre las situaciones difíciles a las que su hijo podría tener que enfrentarse *antes* de que sucedan?

___2. **¿Ayuda** a su joven a practicar distintas formas de decir *no*? "¡Mi mamá me mataría!" es uno de los recursos favoritos.

___3. **¿Le ha dicho** a su hijo que espera honestidad de parte, especialmente cuando se trata de asuntos serios?

___4. **¿Le comunica** sus valores a su hijo? Recuerde: Los valores se *transmiten*, no se *enseñan*.

___5. **¿Crea** oportunidades todos los días para hablar con su hijo? Las conversaciones informales suelen allanar el camino para las charlas más serias.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está teniendo conversaciones positivas con su hijo sobre asuntos difíciles. 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.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2025, 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.

Enseñe un sistema para prepararse para los exámenes de unidad



Algunos estudiantes suelen estudiar según sus instintos y sin seguir ningún plan cuando se acerca un examen de

final de unidad. En su lugar, ayude a su escolar de intermedia a desarrollar un sistema para estudiar textos y otros materiales, uno que pueda usar siempre que se acerque un examen.

Sugíerale a su hijo que:

1. **Comience por leer** la primera sección de la unidad. Los estudiantes suelen sentir la tentación de apresurarse para terminar todo el capítulo, pero dígame a su hijo que resista el impulso. Los estudiantes recuerdan mejor la información si estudian una sección a la vez.
2. **Imagine qué preguntas** podría hacer su maestro sobre el material de esa sección. Su hijo debería escribir cada pregunta en una tarjeta diferente y la respuesta en la parte de atrás.

3. **Proceda sección por sección.**

Si una sección es particularmente larga o complicada, o si puede pensar en varias preguntas que el maestro podría hacer al respecto, sugíerale que divida esa sección en partes más pequeñas.

4. **Identifique vocabulario nuevo.**

Una vez que haya hecho “tarjetas de preguntas” de cada sección, dígame a su hijo que vuelva a echarle un vistazo al material para buscar palabras que no conozca y palabras en negrita. Debería escribir cada una de ellas en el frente de la tarjeta y su definición en la parte de atrás.

Una vez que su hijo tenga toda la información de la unidad en las tarjetas, es hora de usarlas para estudiar para el examen. Y lo que es aún mejor, ¡podría usarlas usted para tomarle un examen a su escolar de intermedia!

Cinco estrategias para mejorar la comunicación con su hijo



¿Recuerda a ese estudiante de primaria hablador que solía conocer? Bueno, es probable que ese niño se haya convertido en un

preadolescente reservado. De pronto, hablar con su adolescente se siente como caminar por un campo minado. Si hace una pregunta equivocada, su escolar de intermedia podría explotar o callarse.

Para mantener las vías de comunicación abiertas con su escolar:

1. **Haga preguntas breves.** Para mantenerse al tanto de lo que sucede en la escuela, evite las preguntas que se responden con *sí* o *no*. En su lugar, haga preguntas abiertas: “¿Qué estás estudiando en ciencias esta semana?”
2. **Esté disponible.** Es probable que su hijo se abra ocasionalmente. Cuando eso suceda, es esencial que usted

esté allí para prestar atención y escucharlo *en serio*.

3. **No sea condescendiente.** Incluso si los problemas de su hijo de intermedia a usted le parecen menores, para su hijo son *significativos*. Si los menosprecia, será aún menos probable que su hijo los comparta con usted la próxima.
4. **Ofrezca alternativas.** Anime a su hijo a hablar con otro adulto de confianza si usted no está disponible. Su hijo necesita hablar sobre la escuela y sobre la vida con alguien en quien ambos confíen, ya sea con un maestro, un entrenador, un pariente o el padre o la madre de un amigo.
5. **Nunca se rinda.** Estos años temperamentales no durarán por siempre, así que tenga paciencia. Mantenga el optimismo y siga siendo la presencia confiable de la que depende su escolar de intermedia.

P: Mi hijo de octavo grado llega tarde a todo. Entrega los trabajos tarde y comienza los proyectos a último momento. ¿De qué manera puedo ayudarlo a abandonar este hábito de autosabotaje?

Preguntas y respuestas

R: Lamentablemente, la capacidad para administrar el tiempo no es algo natural para la mayoría de los estudiantes de intermedia, sino que las familias deben enseñarles como planificar con anticipación.

Muéstrele a su hijo como:

1. **Organizarse.** Insista que su hijo mantenga los bolsos de la escuela y los espacios de estudio ordenados. Un niño que no puede organizar sus pertenencias probablemente tenga dificultad para organizar sus ideas y actos.
2. **Establecer prioridades.** Anime a su hijo a hacer una lista de tareas debajo de tres títulos: *Debo hacerlo*, *Sería bueno hacerlo* y *Puedo omitir esto*. Recuérdele que los puntos de la lista de cosas que debe hacer (como el trabajo escolar) tiene que ser una prioridad.
3. **Crear un cronograma.** Una vez que su hijo haya establecido sus prioridades, debe determinar cuándo podría completar las cosas que tiene que hacer. Ahí es donde entra en juego el cronograma. Algunos estudiantes pueden planificar con anticipación y elaborar un cronograma para toda la semana. Otros deben hacer un cronograma todos los días.
4. **Seguir el cronograma** al pie de la letra. Es posible que este sea el paso más difícil. Pocos escolares de intermedia quieren pasar un sábado en la biblioteca investigando para un trabajo que deben entregar en poco tiempo cuando cinco amigos están planeando ir a ver una película juntos. Anime a su hijo a mantenerse encaminado y felicítelo por hacerlo. ¡Y deje algo de tiempo en el cronograma de su hijo para actividades divertidas!

Enseñe liderazgo y cooperación en las reuniones familiares



Para obtener buenos resultados en la escuela y en el trabajo, los niños deben saber cómo comunicarse, escuchar,

cooperar y resolver problemas con otros. Las reuniones familiares son una manera eficaz de ayudar a los escolares de intermedia a practicar estas habilidades y, a su vez, hacen que la vida familiar fluya sin problemas.

Para que las reuniones sean productivas:

- **Establezca un cronograma.** Escoja un horario y lugar fijos y mantenga las reuniones breves.
- **Planifique una agenda.** Entre reuniones, pídale a los miembros de la familia que anoten los problemas que desearían abordar.
- **Establezca reglas básicas.** Deshágase de cualquier distracción y pídale a todos que apaguen sus dispositivos digitales.

Durante la reunión:

1. **Destaque los logros** de los miembros de la familia y las noticias positivas. Elógielos.
2. **Fomente la participación.** Dele a cada miembro de la familia una oportunidad para hablar sin interrupciones. Tomen nota.
3. **Haga una lluvia de ideas** de soluciones para los problemas familiares. Considere las ideas de todos.
4. **Hablen sobre expectativas** y establezcan metas semanales.
5. **Coordine los cronogramas.** Revisen el calendario familiar y vean quién hará cada cosa esta semana.
6. **Terminen con una actividad rápida** de integración de equipo. Jueguen a un juego, inventen una historia o canten una canción.

Después de algunas reuniones, permita que los miembros de la familia se turnen para ser el líder de la reunión.

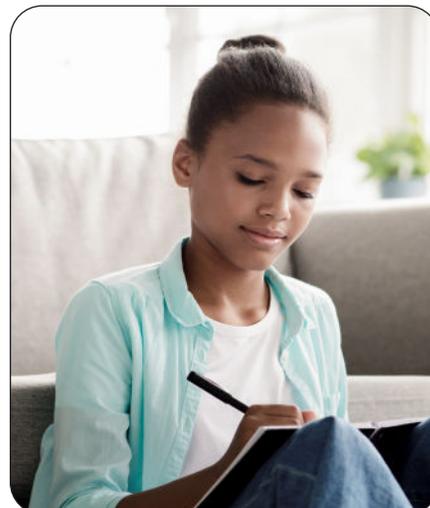
Fomente la escritura de un diario para promover la autorreflexión

Los estudiantes son capaces de tomar mejores decisiones en la escuela y en todas las áreas de la vida cuando son conscientes de sus emociones, pensamientos y comportamientos.

Escribir en un diario es una manera eficaz para los estudiantes de intermedia de expresar sus sentimientos y procesar sus emociones. Anime a su hijo a escribir o dibujar en un diario durante algunos minutos todos los días.

Si a su escolar de intermedia no se le ocurre nada sobre lo que escribir, ofrézcale estas preguntas:

- *¿Qué es lo más divertido que hiciste hoy?*
- *¿Qué cosas nuevas aprendiste?*
- *¿Hubo algo que te hiciera enojar?*
- *¿Algo que te puso triste?*
- *¿Qué te agrada hacer cuando te sientes de esa manera?*



- *Si tuvieras el poder de ayudar a cualquier persona en el mundo, ¿a quién ayudarías y por qué?*
- *Haz una lista de oraciones verdaderas que comiencen con "Siempre recordaré ...".*

Enséñele a su hijo a reconocer y abordar el acoso escolar



En la estructura social de la escuela intermedia, a menudo es difícil para los estudiantes reconocer el acoso escolar. Eso sucede porque los estudiantes de intermedia suelen ser mucho más indulgentes si el acosador es un niño "popular".

Hable sobre el acoso escolar y anime a su hijo a:

- **Centrarse menos** en *quién* está acosando y más en *qué* está sucediendo. ¿Las acciones son peligrosas o hirientes? ¿Las palabras son crueles o tienen la intención de provocarle a alguien tristeza, miedo o vergüenza? De ser así, hay acoso escolar, incluso si quien lo ejerce es

alguien que a todos les agrada y la persona acosada es alguien que no tiene muchos amigos.

- **Pensar en cómo** se sentiría estar en el lugar del niño acosado. Cuando los niños se ponen en los zapatos de otra persona, desarrollan empatía.
- **Reaccionar adecuadamente.** Su hijo *nunca* debería ser un espectador. Quedarse observando —o, incluso peor, reírse junto con el acosador— es casi tan dañino como el acoso en sí. Su hijo debería pedirle al acosador que frene o alejarse y avisarle a un adulto de inmediato.

Fuente: *Bullying—Engaging Parents, Students and Staff in Your Anti-Bullying Program*, The Parent Institute.