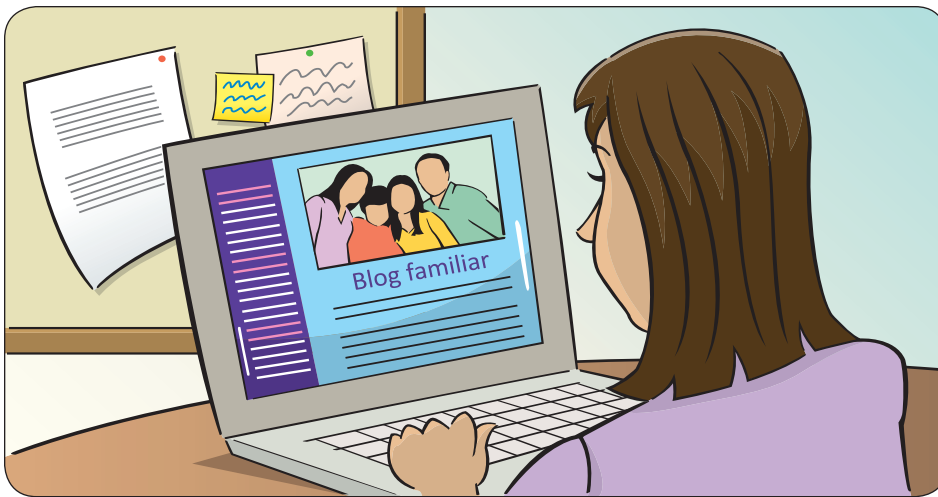


# Escuela Intermedia

# Los Padres

Educational Service Unit #8  
Linda Miller, Service Representative

## ¡aún hacen la diferencia!



## Aproveche los blogs y los mensajes de texto para mejorar la escritura

Probablemente su hijo de intermedia prefiera comunicarse por medio de mensajes de texto y cortas salvas en los medios de comunicación social. Pero no permita que abandone el arte de escribir. ¡Es una habilidad demasiado importante como para prescindir de ella en favor de una entrada de 140 caracteres en un blog!

A pesar de que es tentador limitarse a enviar mensajes de texto llenos de siglas y comunicarse de manera entrecortada, su hijo debe continuar escribiendo correctamente. Hágalo así:

- **Ayúdelo a comenzar un blog.** No huya de la tecnología. Adóptela. Ayude a su hijo a comenzar un blog familiar. Sugírela que lo actualice frecuentemente y que invite a sus parientes y amigos a leerlo. (Dígale que el acceso al blog debería ser por invitación

solamente, si quiere mantenerlo privado).

Si no parece estar muy seguro acerca de qué escribir, ayúdelo de vez en cuando. “¿Recuerdas el desastre que hicimos cuando preparamos las galletas para el Día de San Valentín? ¡Al tío Juan le encantaría saberlo!”

- **Exíjale que use la gramática** correctamente. Si su hijo usa esa “jerga electrónica” exasperante cuando manda mensajes de texto o electrónicos, insista en que deje de hacerlo. Dígale, “Estoy cansado de tratar de descifrar tus palabras desparramadas por todas partes y tus abreviaturas raras. La próxima vez que quieras que te lleve al centro comercial o que te traiga algo a casa, mándame un mensaje que sea una oración completa. Sí, con signos de puntuación, ortografía y gramática correctos.”

## Usted sí puede ayudar a su hijo con las matemáticas



En la escuela intermedia, las lecciones de matemáticas son más complejas y abstractas. Pues entonces, tal vez

usted crea que ya no puede ayudar a su hijo, a menos que usted mismo se desenvuelva en el campo de las matemáticas o la ciencia.

Esto no es verdad. Aún hay muchas cosas que puede hacer. Por ejemplo, usted podría:

- **Tener una actitud positiva** hacia la matemática. Si mira a su hijo y le dice, “Ay, nunca pude aprender nada de esto,” él podría contagiarse de su actitud negativa. En lugar de ello, diga, “Esto es un verdadero desafío para ti. Pero sé que podrás lograrlo.”
- **Empezar por el principio.** Ofrézcase a leer las instrucciones con su hijo. Hable de qué es lo que pide el problema. Luego, podrían ver dónde es posible encontrar más información.
- **Continuar aplicando** las matemáticas en su vida diaria. Cuando usamos la matemática de manera práctica, reforzamos el concepto de que es una asignatura útil e importante. Cocine y mida ingredientes con su hijo; pídale que compare precios y sugiera cuál es la mejor oferta.

**Fuente:** “101 Simple Ways to Help Your Child with Math,” Jefferson County (Kentucky) Public Schools, [www.jefferson.k12.ky.us/Pubs/MathTips.pdf](http://www.jefferson.k12.ky.us/Pubs/MathTips.pdf).

## Muéstrele a su adolescente cómo hacer contribuciones valiosas



El mito de que los estudiantes de intermedia son flojos es solo un mito. La verdad es que los jóvenes quieren ser útiles y sentir que lo que aportan tiene valor.

Así que ayude a su hijo a encontrar maneras de contribuir en su hogar y en la comunidad. Esto no solo lo hará sentirse bien consigo mismo, sino que le inculcará un sentido de responsabilidad con los que lo rodean.

Su hijo podría:

- **Unirse a una organización de servicio.** Una organización de servicio, ya sea local o nacional, puede ser el vehículo ideal para que los jóvenes contribuyan. Busque una que refleje los intereses de su hijo. Si es muy hábil con las herramientas, por ejemplo, podría encontrar una que haga reparaciones en el vecindario.
- **Ayudar a un vecino anciano o enfermo.** El señor mayor que vive al final de la cuadra, ¿está atrapado

por la nieve? Pídale a su hijo que tome la pala y se ponga a trabajar. También podría sacar la basura de un vecino enfermo. Muéstrele a su hijo maneras de ayudar para que se dé cuenta que al ser responsable está contribuyendo al bienestar general de la comunidad.

- **Escribir cartas de agradecimiento.** Pídale a su hijo que escriba una nota de agradecimiento a un bombero o un policía. La experiencia le mostrará lo grato que es que un miembro responsable de la sociedad agradezca y valore a otro.

**Fuente:** E. Medhus, M.D., *Raising Everyday Heroes: Parenting Children to Be Self-Reliant*, Beyond Words Publishing.

**“Los niños son un gran consuelo en la edad avanzada. Y también nos ayudan a alcanzarla más rápidamente.”**

—Lionel Kauffman

## El estrés en exceso disminuye la capacidad de aprender de su hijo



Los estudiantes de intermedia tienen mucho que hacer y miles de cosas en la mente. Pueden sentirse abrumados muy fácilmente y los resultados no son nada buenos. Cuando aumenta la presión, las calificaciones bajan.

Si su hijo está demasiado estresado, sugiérale maneras de relajarse. Él podría:

- **Divertirse con un amigo.** Sugíerale que hagan algo que les ponga una sonrisa en la boca, como ver una comedia favorita.
- **Dedicarse a un pasatiempo** (que no sea jugar videojuegos). Las personas que tienen un pasatiempo, como pintar, leer, coleccionar algo, armar rompecabezas, lo que sea, se “despejan” con esa actividad

por un tiempo. Concentrarse en ese pasatiempo favorito los ayuda a eliminar el estrés.

- **Respirar profundamente.** Los estudios revelan que esto realmente funciona. Respirar profundamente durante varios minutos puede calmar a su hijo cuando se sienta abrumado. Practique esta técnica un breve período de tiempo cada día para disminuir el nivel de estrés.
- **Estirarse.** La práctica de yoga está ligada a una reducción en los niveles de estrés. Dígale a su hijo que pruebe escuchar música relajante durante un par de minutos mientras estira sus músculos suavemente.

**Fuente:** “12 Healthy Ways to Relax,” WebMD, <http://fit.webmd.com/teen/recharge/slideshow/slideshow-teen-relax>.

## ¿Le está enseñando a su hijo a ser una persona bondadosa?



La manera de rendir bien en la escuela no es siendo “el niño malo” o el acosador. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si está animando a su hijo a ser bondadoso:

- \_\_\_ **1. ¿Da ejemplos de bondad,** tratando a su hijo y a los que lo rodean con amabilidad y respeto?
- \_\_\_ **2. ¿Le comunica a su hijo** que la Regla de Oro, (tratar a los demás como queremos que nos traten a nosotros) es un valor importante para su familia?
- \_\_\_ **3. ¿Promueve sentimientos de empatía** en su hijo? “¿Recuerdas como te sentías cuando no te invitaron a la fiesta de Carolina?”
- \_\_\_ **4. ¿Elogia a su hijo** cuando ve que se comporta bondadosamente?
- \_\_\_ **5. ¿Anima a su hijo** a hacerse amigo de una gran variedad de estudiantes?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, esto indica que usted está mostrándole a su hijo cómo ser amable y considerado. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente 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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2012 NIS, Inc.

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

Editora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Maria Koklanaris y Holly Smith.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

## Fomente la lectura con libros de audio y con libros electrónicos



La lectura es la base fundamental del aprendizaje. Pero leer no necesariamente significa tomar un pesado y polvoriento tomo de la repisa más alta de la biblioteca. Los tiempos están cambiando, para bien o para mal, y hoy por hoy hay más maneras de exponer a su hijo a las palabras escritas.

Para animarlo a leer con mayor frecuencia piense de manera creativa y sugiérale que pruebe:

- **Los libros de audio.** Estos son un estupendo recurso, especialmente si su hijo tiene problemas de fluidez. Estas historias grabadas ofrecen los mismos beneficios que los libros impresos—lo exponen a una estructura narrativa, una trama irresistible y palabras nuevas—pero en un interesante formato. Y mejor aún, por lo general los graban actores de mucho talento o muy queridos. Los libros de audio, así como los tradicionales, están disponibles en la biblioteca. Puede encontrarlos en

CD, pero también los puede bajar en línea desde su propio hogar. Visite el sitio de la Asociación Americana de Bibliotecas, y haga clic en la página “Amazing Audio Books for Young Adults, ([www.ala.org/ala/mgrps/divs/yalsa/booklistsawards/booklists/amazingaudiobooks/audiobooks.cfm](http://www.ala.org/ala/mgrps/divs/yalsa/booklistsawards/booklists/amazingaudiobooks/audiobooks.cfm)).

- **Los libros electrónicos.** Estos nos ofrecen historias de manera digital. (No todos los libros electrónicos son versiones digitales de una versión impresa. Muchos no tienen homólogos impresos.) Los libros electrónicos se leen en una computadora o un lector electrónico. Mientras algunos solo tienen texto, otros incluyen gráficos, videos o enlaces. Y esto suele ser muy útil para capturar la atención de un lector renuente. Los libros electrónicos se compran como los libros impresos. También están disponibles en las bibliotecas. Vaya a <http://onlinebooks.library.upenn.edu> para ver una lista de libros electrónicos totalmente gratuitos.

## Anime a su hijo para que él adquiera una mayor autoestima



La autoestima de los jóvenes suele sufrir en la intermedia. En este período, ellos atraviesan por muchos cambios físicos. Muchos jóvenes no se sienten satisfechos con su aspecto. Además, las clases suelen ser más difíciles. En esta época, los jóvenes tienden a compararse con otros. A veces, se sienten inferiores a los demás.

Anime a su hijo para combatir estos sentimientos. Hágalo así:

- **Recuérdale a su hijo** que esta etapa de su vida es pasajera. Los cambios de la pubertad son difíciles de sobrellevar. Dígame que comprende por lo que está pasando.

- **Dele a su hijo** la oportunidad de correr un riesgo de manera positiva. Esto significa probar algo nuevo. Aprender algo nuevo es una manera infalible de aumentar la confianza que uno tiene en sí mismo.
- **Hable de las cosas buenas** en la vida de su hijo. ¿Terminó las tareas, lo invitaron al cine este fin de semana o le enseñó un nuevo truco al perro? Cada día, ayude a su hijo a pensar en una o dos cosas por las que se siente agradecido.

**Fuente:** “Building my self-esteem,” Florida Department of Health, [www.doh.state.fl.us/Family/wh/lifespan/Tweens/selfesteem.html](http://www.doh.state.fl.us/Family/wh/lifespan/Tweens/selfesteem.html).

**P:** Está claro que a mi hijo de séptimo hay algo que lo molesta, pero se rehúsa a hablar conmigo de ello. ¿Cómo puedo lograr que me lo diga sin parecer demasiado insistente o agresivo?

### Preguntas y respuestas

**R:** Los preadolescentes son conocidos por mantener un silencio absoluto acerca de sus problemas, sobre todo con sus padres. Pero usted debería seguir insistiendo para tratar de averiguar qué le está molestando a su hijo.

Si bien es muy probable que ese “algo” que lo molesta sea relativamente insignificante, es necesario que averigüe qué es. Y con más razón si el problema dura días o semanas.

Para animar a su hijo a que se sincere con usted, evitando que se sienta presionado en el proceso:

- **Dígale que está preocupado.** “Siento que hay algo que no me estás diciendo. Quiero que sepas que me interesa lo que te pasa y estoy dispuesto a ayudarte pase lo que pase. Puedes contármelo todo.”
- **Deje en claro sus expectativas.** “Respeto tu intimidad y el hecho de que quieras lidiar con todo por tu propia cuenta, pero necesito que me digas cuál es el problema. Puedes tomarte más tiempo para analizarlo solo, pero llegaremos al fondo de esta situación después de la cena esta noche.”
- **Pida ayuda.** Si su hijo continúa rehusándose a hablar, recurra a el maestro, al pediatra, al consejero, al entrenador, o a cualquier otra persona en quien él confíe. Pídale a este individuo que lo ayude a descubrir cuál es el problema.

—Holly Smith,  
The Parent Institute

# Enfoque: La motivación

## Maneras de motivar a su hijo si no se está esforzando



Cuando los adolescentes tienen la capacidad de rendir bien pero no se esfuerzan, los padres y todos aquellos que se interesan por ellos se sienten muy frustrados. Esta es la trampa que tiende el bajo rendimiento. Estas son algunas maneras de combatirla:

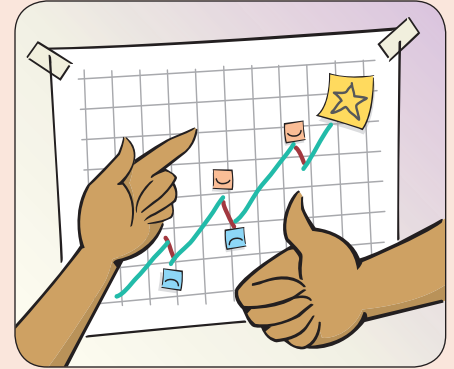
- **Muéstrele a su hijo** que usted se interesa por él como persona, no solamente como estudiante. Si un discurso inspirador sobre las calificaciones fuera el truco para motivar a los estudiantes, no habría estudiantes que tengan un bajo rendimiento. En lugar de ello, concéntrese en las cosas que su hijo hace o que quiere hacer: hablen acerca de sus amigos, vayan al cine a ver su película favorita o incluso jueguen un videojuego. Esto lo ayudará a sentirse valorado, el primer paso hacia sentirse motivado.
- **Reconozca el progreso.** Tal vez usted no se sienta feliz si su hijo trae a casa una C. Pero si su última calificación ha sido una D, pues entonces ha progresado. Diga algo simple, tal como, “Subiste tu calificación. Quiero que sepas que creo en ti.”
- **Aproveche a los amigos.** Si su hijo no quiere aceptar su ayuda, considere recurrir a un amigo. Dígale a su hijo, “Tal vez la tarea te saldría mejor si Miguel estuviera aquí contigo. Puedo hacer una pizza si quieres que venga el viernes.”

**Fuente:** “How to Motivate an Underachiever,” FamilyEducation.com, <http://school.familyeducation.com/educational-issues/support/39283.html>.

## Combata el bajón de fin de año con empatía, metas y actividades

Un bajón de mitad de año puede ser muy negativo para los estudiantes y sus calificaciones. Para evitar que su hijo se quede atascado después del primer semestre:

- **Esté atento a cómo se expresa.** ¿Menciona con frecuencia que la clase *siempre* es aburrida o que *nunca* le va bien? Confróntelo. “Parece que te sientes muy frustrado con la escuela. Veamos cómo podemos mejorar las cosas.”
- **Cambie el énfasis.** Dirija su atención a otras cosas, tal como actividades extracurriculares o el trabajo voluntario. La novedad de hacer algo diferente podría ayudarlo a sentirse motivado otra vez.
- **Sugíerale que fije metas.** Ayúdelo a fijar metas concretas y aliéntelo cuando esté tratando de



alcanzarlas. Si trabaja para lograr un objetivo específico, lo más probable es que no sienta que simplemente está “apenas arrastrándose.”

**Fuente:** “Motivate your middle schooler during the midyear doldrums,” SchoolFamily.com, [www.schoolfamily.com/school-family-articles/article/9621-motivate-your-middle-schooler-during-the-midyear-doldrums](http://www.schoolfamily.com/school-family-articles/article/9621-motivate-your-middle-schooler-during-the-midyear-doldrums).

## Enséñele a su hijo a hacerse tres preguntas cuando fije una meta



Tener expectativas ambiciosas puede ser una manera estupenda de motivar a su hijo, pero solamente si cree que las puede alcanzar.

Pídale a su hijo que se haga estas tres preguntas para cada una de sus clases:

1. “¿Qué es lo que quiero lograr en esta clase el próximo cuatrimestre?” Podría ser una cierta calificación o cualquier otro logro, como por ejemplo, entregar las tareas puntualmente todas las veces.
2. “¿Cuál es mi plan para lograrlo?” Podría elaborar una tabla de estudio y cumplir con ella. O incluso organizar su carpeta,

para asegurarse de llevar la tarea a casa y ésta vaya de vuelta a la escuela.

3. “¿Cómo evitaré distracciones que sean incompatibles con mis metas?” Podría apagar el teléfono móvil durante las horas de estudio. O decidir que no visitará los sitios de contacto social mientras esté trabajando.

Ponga la lista de expectativas y metas en un lugar donde los dos puedan verla. Revísela frecuentemente para ver cómo van las cosas. Haga los cambios que sean necesarios.

**Fuente:** G. Winch, “The importance of setting expectations with children about study habits,” Psychology Today, [www.psychologytoday.com/blog/the-squeaky-wheel/201108/the-importance-setting-expectations-children-about-study-habits](http://www.psychologytoday.com/blog/the-squeaky-wheel/201108/the-importance-setting-expectations-children-about-study-habits).