



Dormir bien por la noche es fundamental para el éxito escolar

Uno de los factores fundamentales de la educación de su hijo ocurre lejos del salón de clases. Este factor el sueño, que es crítico para que su hijo logre el éxito en la escuela.

Lamentablemente, según estudios recientes, el 60% de los estudiantes de la escuela intermedia no duermen entre ocho y 10 horas diarias, que es lo recomendado.

Para determinar si su hijo está durmiendo lo suficiente, pregúntese:

- **Su hijo, ¿se queda dormido a los 30 minutos de irse a la cama?**
- **Su hijo, ¿puede despertarse relativamente fácil por la mañana?**
- **Su hijo, ¿está alerta durante el día y usted no recibe informes de la escuela sobre su incapacidad de concentrarse en clase?**

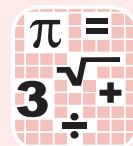
Si su respuesta a todas las preguntas fue *sí*, entonces es probable que su hijo esté durmiendo suficiente y de manera

adecuada. Pero si las respuestas son *no*, es hora de:

- **Implementar una hora de acostarse fija.** Durante los fines de semana, no permita que su hijo se despierte más de dos horas después de su hora de despertarse habitual.
- **Limitar el consumo de cafeína.** Compruebe si los refrescos, el té helado y las bebidas energizantes que bebe contienen este estimulante.
- **Prohibir las pantallas por la noche.** Los estudios asocian la luz de los dispositivos con los problemas para dormir.
- **Mantener su teléfono móvil y otros dispositivos electrónicos fuera de su habitación durante la noche.** Su hijo necesita dormir, no usar las redes sociales.

Fuente: "Sleep in Middle and High School Students," Centers for Disease Control and Prevention, niswc.com/mid_moresleep.

Ayude a su hijo a superar la frustración en matemáticas



Durante la escuela intermedia, los estudiantes comienzan a aprender conceptos matemáticos abstractos. Si no han aprendido los conceptos básicos en años anteriores, tal vez les resulte difícil mantenerse al día en clase.

Cuando esto ocurre, los estudiantes a veces se angustian o se ponen a la defensiva. Su confianza en sí mismos podría disminuir, lo que podría afectar su progreso en la escuela.

Para ayudar a su hijo:

- **Escúchelo en serio.** Exprese empatía cuando se queje y diga "¡No entiendo!". Dígale: "Es difícil, pero sé que *puedes* entenderlo". Hágale preguntas para ayudarlo a comprender lo que le resulta confuso.
- **Familiarícese con los conceptos matemáticos** que está aprendiendo su hijo. Hojee el libro de matemáticas y busque recursos adicionales en línea.
- **No intente enseñarle a su hijo** enfoques diferentes para resolver los problemas, ya que estos podrían entrar en conflicto con lo que le enseñó el maestro en clase.
- **Convierta al maestro en un aliado.** Pregúntele sobre el progreso de su hijo. Sus dificultades, ¿son normales para su grado? ¿Qué ayuda especial puede brindar usted, el maestro y la escuela?

Represente y aplique las tres C para enseñarle a su hijo a ser respetuoso



El respeto puede representar muchas cosas, pero siempre se relaciona con las tres C: comunicación, cortesía y consideración.

Practique estos conceptos con su hijo y con otros, y así su hijo también los implementará:

- 1. Comunicación.** Las personas respetuosas les preguntan a otros sobre sus puntos de vista, sentimientos y opiniones. Aceptan que es posible que no estén de acuerdo, pero que las ideas y las necesidades de los demás son valiosas.
- 2. Cortesía.** Los modales son importantes, y *por favor* y *gracias* son palabras mágicas. El tono de voz también es importante. Las personas respetuosas saben que la *manera* en que dicen algo es tan importante como lo que *dicen* en sí.

3. Consideración. Una persona respetuosa pasa de preguntar sobre las preocupaciones del otro y de escucharlas a pensar y actuar en consecuencia. Cuando usted le da a su hijo un tiempo de descanso luego de un día difícil, demuestra consideración y respeto. O si su hijo prepara su propio desayuno para que usted pueda dormir el sábado, demuestra respeto hacia usted.

“Una de las formas más sinceras de mostrar respeto es escuchar realmente lo que el otro tiene para decir”.

—Bryant H. McGill

¿Hace hincapié en el valor del esfuerzo de su hijo?



Todo estudiante es capaz de dar “lo mejor de sí mismo”. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está animando a su hijo a dar lo mejor de sí mismo:

1. ¿Destaca su esfuerzo de su hijo? “Estoy impresionado de que hayas decidido quedarte en casa en lugar de ir al cine para avanzar con el trabajo este fin de semana”.

2. ¿Anima a su hijo a sentirse orgulloso por su propio esfuerzo? “Te debes sentir muy bien por todo lo que te esforzaste para este proyecto”.

3. ¿Señala el esfuerzo como el motivo del éxito de su hijo? “Esos 30 minutos extra que le dedicaste al estudio todas las noches ha dado sus frutos”.

4. ¿Evita centrarse demasiado en los resultados siempre y cuando su hijo se esfuerce al máximo?

5. ¿Da el ejemplo del esfuerzo constante y diligente? “Estoy trabajando en un informe para el trabajo todos los días para poder terminarlo el viernes”.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está animando a su hijo esforzarse para dar lo mejor de sí mismo. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Hable con su hijo de intermedia sobre tomar decisiones importantes



Ahora que es mayor y asiste a la escuela intermedia, su hijo tomará más decisiones por su cuenta. Y esas decisiones

pueden tener consecuencias significativas tanto para su educación como para la vida.

A pesar de que usted no puede tomar decisiones por su hijo, es importante que hablen sobre temas clave para que él aprenda a tomar decisiones sensatas, como:

- Decisiones sobre la escuela.** ¿Cómo se siente su hijo sobre la escuela? ¿Toma su trabajo en serio, o se relaja y hace lo mínimo indispensable para aprobar?
- Decisiones sobre sus amigos.** ¿Con qué tipo de niños se junta su hijo? ¿Se comportan correctamente? Su hijo, ¿se siente cómodo cuando invita a sus amigos a su casa? ¿Por qué?

Decisiones sobre usted. ¿Siente su hijo que siempre puede acudir a usted cuando tiene un problema? Para él, ¿usted es un aliado o un enemigo?

Decisiones sobre el consumo de alcohol y drogas. ¿Le ha brindado información a su hijo sobre las drogas, el alcohol, el tabaco y los cigarrillos electrónicos? ¿Comprende su hijo cuáles son los riesgos de experimentar con sustancias nocivas?

Decisiones sobre su autoestima. ¿Se valora su hijo a sí mismo como persona? ¿Sabe que usted lo quiere? Cuánto se valora así mismo influirá en gran medida sobre las decisiones que tome, importantes o triviales, en los años venideros.

Fuente: S. Covey, *The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make: A Guide for Teens*, Touchstone.

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.

Nunca pierda la oportunidad de reforzar el aprendizaje fuera de clase



Cuanto más pueda su hijo conectar lo que esté aprendiendo en la intermedia con el mundo fuera de la escuela, ¡más motivado estará!

Para apoyar el aprendizaje de su hijo en casa:

- **Pídale que le enseñe** un par de cosas. Descubra lo que está estudiando su hijo en la escuela y pídale que se lo explique. Al “volver a contar” lo que está aprendiendo, reforzará los conocimientos en su cabeza.
- **Muestre su valor.** Si su hijo acaba de terminar de trabajar con fracciones en matemáticas, pídale que lo acompañe en la cocina. Muéstrelle la utilidad de lo que aprendió para la vida cotidiana. “Para esta receta se necesita media taza de leche, pero solo tenemos un medidor de

1/3 de taza. ¿Cómo podemos medir la cantidad correcta?”

- **Expóngalo a cosas nuevas.** Toda experiencia significativa que su hijo tenga, desde ir a comprar alimentos hasta visitar un museo, tiene un impacto en su aprendizaje. En la próxima salida, pregúntele qué cosas ve que se relacionan con lo que está aprendiendo en la escuela.
- **Ponga sus conocimientos en acción.** Deje que su hijo use sus habilidades para ayudarlo. Por ejemplo, la próxima vez que doble en la dirección equivocada, pídale que mire la aplicación de navegación y vea si puede volver a guiarlo en la dirección correcta.
- **Anímelos a usar la lógica.** ¿Usted está armando un rompecabezas o tratando de deducir una adivinanza? Pídale a su hijo que lo ayude.

Recuérdelle a su hijo que no existe tal cosa como la privacidad en línea



Las redes sociales como Instagram, Snapchat y YouTube cada vez se utilizan más. Millones de estudiantes de la escuela intermedia han creado cuentas en las redes sociales para compartir lo que piensan, sus fotos y videos.

Sin embargo, los expertos advierten a los padres sobre los peligros de que los niños usen las redes sociales. A los adolescentes les suele gustar correr riesgos y les suele resultar difícil controlar sus impulsos. Por esa razón, es esencial que los padres controlen lo que publican sus hijos.

Para ayudar a su hijo a tomar las mejores decisiones en las redes sociales:

- **Hable con él sobre sus “amigos” en línea.** Solo deberían poder ver

o seguir las cuentas de su hijo aquellas personas a las que él se lo permita.

- **Recuérdelle a su hijo** que nada puede eliminarse por completo de internet. Deberá pensar bien antes de publicar algo que dañaría su reputación o su amistad con alguien.
- **Hable sobre sus valores.** Recuérdelle a su hijo que si no haría o diría algo en la vida real tampoco debería hacerlo ni decirlo en línea.
- **Haga hincapié en la seguridad.** Su hijo jamás debería publicar información que permita ubicarlo. Tampoco deberá acordar encontrarse con alguien a quien conoció en línea.

Fuente: V.L. Dunckley, M.D., “Why Social Media is Not Smart for Middle School Kids,” Psychology Today, niswc.com/mid_socialmedia3.

P: Como mi hijo de octavo grado divide su tiempo entre las tareas escolares, los amigos y los deportes, está constantemente ocupado. No se queja, pero me preocupa que esté bajo mucha presión o estrés. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: En primer lugar, recuerde que un poco de estrés es normal (y, en general, no hace daño). Sin embargo, para saber si su hijo está demasiado estresado, hágase las siguientes preguntas:

- **¿Está cansado** o de malhumor todo el tiempo?
- **¿Tiene dificultades** para conciliar el sueño o concentrarse?
- **¿Parece no estar feliz?**
- **¿Suele estar enojado** o ser muy crítico consigo mismo?

Si la respuesta a todas estas preguntas es *sí*, es posible que su hijo efectivamente esté bajo demasiada presión. Para ayudarlo a que vuelva a controlar su nivel de estrés:

- **Reconozca el problema.** No pretenda que no hay motivo para que se sienta estresado. En cambio, diga algo como lo siguiente: “Entiendo el gran esfuerzo que haces para que te vaya bien en todas las clases. Es muy difícil encontrar un equilibrio entre todo eso, ¿no?”.
- **Ayúdelo a establecer objetivos razonables.** ¿Se está esforzando para ser un estudiante perfecto, un jugador de fútbol estrella y el mejor amigo de todos? Anímelos a bajar sus expectativas. Recuérdelle que no puede ser todo para todas las personas.
- **Esté ahí para él.** Hágale saber que puede acudir a usted cuando se sienta abrumado o incapaz de afrontar una situación.
- **Reduzca las actividades** de su calendario. Es posible que no pueda limitar las responsabilidades relacionadas con la escuela, pero sí puede controlar las actividades extracurriculares y sociales.

Enfoque: la tarea

Infórmese sobre los cuatro tipos de tareas escolares



Mientras hace su tarea de matemáticas, su hijo pregunta: "¿Por qué tengo que resolver el mismo tipo de problemas una y otra vez? ¡Ya me cansé!"

Es cierto que a veces los maestros asignan tareas repetitivas, y es útil que los padres sepan por qué. Estos son cuatro tipos de tareas que se asignan con frecuencia y las razones por las cuales los maestros las usan:

- 1. Tarea de práctica.** Hacer el mismo tipo de trabajo de forma repetitiva ayuda a los estudiantes a recordar una destreza. Esto es especialmente cierto cuando se trata de aprender matemáticas, definiciones de palabras y vocabulario.
- 2. Tarea de preparación.** Esta es una manera de presentarles temas nuevos a los niños. Por ejemplo, los estudiantes de la escuela intermedia podrían leer un libro sobre animales antes de estudiar las familias de los animales.
- 3. Tarea de extensión.** Los estudiantes deben ser capaces de relacionar temas distintos. Por ejemplo, se les podría pedir que comparen y contrasten dos sucesos históricos.
- 4. Tarea creativa.** A los maestros les gusta animar a los estudiantes a que usen distintas destrezas para mostrar lo que aprendieron. Por ejemplo, le podrían pedir a su hijo que haga un modelo para la clase de ciencias.

Por supuesto, todas las tareas lo ayudan a desarrollar la autodisciplina. Por lo tanto, recuérdelle a su hijo que incluso si no entiende el objetivo de la tarea, debe hacerla de todos modos.

Fuente: M. Martin y C. Waltman-Greenwood, *Solve Your Child's School-Related Problems*, HarperCollins.

Estudiar en grupo puede potenciar el aprendizaje de su estudiante

¿A su hijo de la escuela intermedia le gusta trabajar con sus compañeros? Si lo disfruta, estudiar en grupo podría ser una forma valiosa de mejorar el trabajo que hace por su cuenta.

Para formar un grupo de estudio eficiente, su hijo debería:

- **Elegir a los participantes** con cuidado. Los miembros del grupo deberían cursar las clases de su hijo y esforzarse para tener un buen desempeño en la escuela. Evite posibles conflictos: elegir a alguien para un grupo de estudio por un interés romántico podría no ser la mejor opción. Entre cuatro y seis estudiantes es un buen número.
- **Tener claro el propósito.** Los grupos de estudio sirven para hacer mejor la tarea escolar. Eso no sucede si los estudiantes solo quieren socializar. Pídale a los miembros que destinan otro momento a las actividades sociales cada un par de semanas como recompensa por su esfuerzo.
- **Establecer horarios fijos** de reunión y cumplirlos. Si un estudiante no puede asistir a una reunión, debería haber un buen motivo. Elija un lugar de reunión neutral, como la biblioteca. O podrían rotar entre las casas de los participantes.



Cómo ayudar a su hijo con la tarea escolar sin tomar las riendas



Es frustrante ver que a los niños les cuesta hacer la tarea. A algunos padres les resulta tan difícil que terminan haciendo la tarea por sus hijos. Pero la tarea es responsabilidad del estudiante.

Sin embargo, siempre hay maneras en las que usted puede *ayudar* a su hijo con la tarea:

- **Ayúdelo a estudiar.** Dígale palabras de vocabulario a su hijo o use tarjetas didácticas con él.
- **Ayúdelo a planificar.** Enséñele a su hijo a dividir proyectos grandes en partes más pequeñas. Si debe hacer

un informe largo, deberá investigar, escribir un esquema, escribir un borrador y revisar. Debería programar fechas límite para cada parte.

- **Ayúdelo a organizarse.** Anime a su hijo a usar calendarios, cuadernos de tareas, carpetas, separadores y otros organizadores.
- **Ayúdelo a comprender.** Si usted comprende un trabajo que su hijo no comprende, coméntelo con él. Ayúdelo con problemas de ejemplo. Si a usted también le parece confusa la tarea, pídale a su hijo que lo consulte con el maestro.