

Los Padres™

Worth County Schools

¡aún hacen la diferencia!



Ayude a su hijo de intermedia abordar los trabajos de fin de año

Es probable que, cuando el año escolar esté llegando a su fin, su escolar de intermedia tenga varios exámenes y proyectos de fin de año por hacer. Para algunos estudiantes, esta carga de trabajo podría ser desalentadora.

Anime a su hijo a:

- **Recordar que el trabajo escolar** es una prioridad. A algunos niños les agrada hacer los trabajos apenas llegan a casa después de la escuela. Otros trabajan mejor después de que tuvieron un tiempo para relajarse. A otros les resulta mejor trabajar por la noche. Independientemente del momento en el que le agrade trabajar, hacer el trabajo a tiempo debería ser su prioridad principal.
- **Llevar un registro de las fechas clave.** Pocos estudiantes recuerdan cuándo deben entregar los trabajos

si no escriben las fechas de entrega. Sin embargo, muchos estudiantes abandonan el hábito de escribir todo en una agenda. Recuérdele a su hijo que debe hacerlo y revisar la agenda a diario.

- **Anotar recordatorios** durante el día escolar. Escribir “Llevar los apuntes de historia a casa esta noche” en una nota adhesiva y pegarla en la tapa de un cuaderno podría ayudar a su hijo a recordar llevar el cuaderno a casa.
- **Limitar las distracciones.** Es posible que la televisión, el teléfono e internet no sean un problema cuando su hijo tiene menos trabajo. Pero cuando se acerca el final del año escolar, cuando hay que entregar más cosas a la vez, necesitará hacer un mayor esfuerzo para evitar las distracciones.

Disminuya la ansiedad de su hijo por la secundaria



Los estudiantes que comienzan la escuela secundaria el año que viene podrían estar un poco nerviosos.

Aproveche los próximos meses para facilitar la transición.

Para ayudar a su hijo:

- **Vayan juntos a la escuela nueva.** Es posible que haya un día de visitas especial planificado para los futuros estudiantes de primer año. Si no lo hay, llame a la escuela para coordinar una visita guiada.
- **Hablen con estudiantes** que están en la escuela secundaria en este momento. Dígale a su hijo que les haga preguntas como “¿Qué hubieses querido saber antes de comenzar la escuela secundaria?”
- **Averigüen más** sobre los tipos de actividades extracurriculares que ofrece la escuela secundaria. Su hijo podría consultar el sitio web de la escuela y hablar con niños que estudian allí.
- **Promueva el aprendizaje** durante el verano. Anime a su hijo a escribir sobre sus experiencias en un diario y a leer al menos una novela recomendada para niños de noveno grado.
- **Tranquilice a su hijo.** En lugar de hablar sobre lo difícil que será la escuela secundaria, mantenga una actitud positiva. Diga cosas como “Sé que te va a ir bien en la escuela secundaria”.

Fomente las decisiones responsables sobre el uso de los aparatos digitales



Según el Pew Research Center, el 54% de los estudiantes dicen que pasan demasiado tiempo usando el teléfono y otros dispositivos móviles. Se sienten presionados a responder de inmediato a las publicaciones de las redes sociales, los mensajes de texto y otras notificaciones.

Esta “adicción” a la tecnología puede producir un efecto negativo sobre el aprendizaje, el desempeño académico y la salud mental de los estudiantes.

Para ayudar a los escolares de intermedia a administrar el tiempo de uso de los dispositivos de manera responsable, los padres podrían:

- **Pasar un día registrando** las veces que toman los aparatos con pantallas, la cantidad de tiempo que los usan y qué hacen.
- **Tomar mejores decisiones** al día siguiente. Hagan una lluvia de ideas de maneras de lograrlo. Su hijo

podría mirar el teléfono únicamente en momentos específicos y limitar el tiempo de juegos en línea.

- **Establecer horarios** libres de tecnología. Estos son momentos en los que los aparatos deberían apagarse y estar fuera del alcance, durante los ratos de estudio, las comidas en familia, la hora de dormir, etc.

Fuente: J. Jiang, “How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions,” Pew Research Center.

“El uso de las redes sociales en preadolescentes y adolescentes ha aumentado más rápido desde el comienzo de la pandemia que en los cuatro años anteriores a la pandemia”.

—The Common Sense Media

La presión positiva de los compañeros beneficia a estudiantes y familias



Los padres suelen pensar que la presión de los compañeros es una fuerza negativa. Pero eso solo es cierto si su joven siente esa presión negativa.

Para ayudar a su estudiante de intermedia a experimentar una presión positiva de sus compañeros, sugiera actividades que le permitan conocer a otros niños que compartan sus intereses y los valores de su familia. Siga estos pasos:

- **Anime a su hijo** a invitar a sus amigos a casa cuando usted esté allí. Es beneficioso que usted sepa quiénes son los amigos de su joven, y esta es una manera eficaz de saberlo. Para convertir su casa en su lugar de reunión favorito, ofrézcales películas, juegos y una variedad de bocadillos.

- **Fomente la participación** en las actividades extracurriculares. Probablemente esta sea la manera más fácil de que su hijo conozca a un grupo de compañeros positivo. Consulte el sitio web de la escuela y haga una búsqueda en internet para encontrar una actividad que pueda interesarle a su hijo.
- **Investigue sobre oportunidades** de voluntariado. Su hijo podría unirse a un club de servicio local o a un grupo de jóvenes.
- **Contacte a los padres** de los amigos de su hijo. Hable con ellos sobre las reglas que ponen y los valores que comparten con sus hijos. Probablemente tengan cosas en común. Y cuando su hijo le diga que a todos los autorizan a faltar a la escuela el viernes, ya tendrá información certera.

¿Se mantiene al tanto de la vida social de su estudiante?



Para los estudiantes de intermedia, la vida social es una de las mayores prioridades, y esta tendencia suele aumentar durante el verano. Al tener menos responsabilidades, suelen juntarse con sus amigos con más frecuencia.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted está preparado para mantener a su hijo seguro este verano:

- ___ **1. ¿Conoce** a los amigos de su hijo?
- ___ **2. ¿Tiene** los datos de contacto actualizados de las familias de los amigos de su hijo?
- ___ **3. ¿Le pregunta** siempre a su hijo “¿Dónde estarás y con quién? ¿Qué vas a hacer y a qué hora volverás a casa?”
- ___ **4. ¿Ha hecho planes** para que su hijo participe en actividades de verano organizadas, como equipos de natación, campamentos y actividades de voluntariado?
- ___ **5. ¿Investiga** con anticipación las películas y las actividades para asegurarse de que sean apropiadas para su hijo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está preparado para mantenerse al tanto de lo que hace su hijo. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

Escuela Intermedia
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

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 © 2023, 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.

Cinco maneras de pasar tiempo de calidad con su hijo este verano



El verano puede ser un gran momento para estar en familia. Es probable que vea más a su hijo durante el día. Pero incluso

si ese no es el caso, puede aprovechar las tardes más relajadas para pasar tiempo de calidad conectando con su hijo y proporcionándole experiencias enriquecedoras.

Los expertos sostienen que los niños que pasan tiempo de calidad con sus padres suelen obtener mejores resultados académicos. Para aprovechar al máximo el tiempo juntos este verano:

1. **Reserve al menos una noche** de cada semana para pasar en familia. Cocinen juntos, conversen, jueguen a juegos de mesa. Evite las actividades frente a la pantalla.
2. **Pídale a su hijo que le dé su opinión.** A muchos escolares de intermedia les interesan los acontecimientos de la actualidad. Como los niños suelen

ser idealistas y quieren “salvar el mundo”, suelen tener opiniones sólidas. Tómese el tiempo para escuchar las ideas de su hijo.

3. **Organice reuniones familiares** con frecuencia para resolver problemas y comentar planes. Hagan una lluvia de ideas sobre maneras divertidas de pasar tiempo juntos.
4. **Lleve a su hijo** cuando tenga que hacer recados o visitar amigos y familiares. Es posible que él no siempre quiera ir, y no hay problema. Pero lleguen a un acuerdo sobre un cronograma en el que su hijo esté incluido en algunas oportunidades.
5. **Sigan tradiciones familiares.** Las tradiciones conectan a los niños con sus familias. Si siempre van al mismo parque para ver los fuegos artificiales o asisten a los eventos deportivos de verano de la ciudad, siga haciéndolo. ¿No tienen tradiciones? Creen algunas juntos.

Ofrezca indicaciones para animar a su hijo a escribir en un diario



Es fundamental que su hijo mantenga sus habilidades de escritura sólidas durante el verano. Escribir en un diario es una gran

manera de hacerlo. Comparta algunas de estas indicaciones de escritura para impulsar la creatividad en su hijo:

- **Si pudieras resolver** cualquier problema del mundo, ¿cuál resolverías?
- **Escribe sobre tres valores** que sean importantes para la familia.
- **Escribe un poema** sobre tu actividad o pasatiempo favorito.
- **Escribe sobre las mejores** vacaciones de tu vida.
- **¿Preferirías saltar** de un avión o bucear? ¿Por qué?
- **Escribe sobre un momento** en el que alguien te haya ayudado.
- **Escribe un poema** sobre el amor y lo que significa para ti.

- **Escribe sobre una regla** de la escuela o de la casa que querrías que cambie.
- **Escribe sobre tu programa** favorito.
- **¿Cómo te describiría** tu mejor amigo?
- **¿Cuál es tu manera favorita** de usar la creatividad?
- **¿Por qué el comportamiento** respetuoso es importante para llevarse bien con los demás?
- **Escribe sobre lo más importante** de tu vida.
- **Si pudieras vivir dentro** de cualquier videojuego, ¿cuál elegirías?
- **¿Qué es lo que más te agrada** sobre ti mismo?
- **Escribe sobre una meta** que hayas alcanzado recientemente. ¿Cómo lo lograste?
- **Escribe sobre algo** que tus padres te digan con frecuencia.

Fuente: J. Schoenberg, “31 Fun Writing Prompts for Middle School,” Journal Buddies.

P: Mi hijo siempre fue tímido. Pensaba que era una etapa, pero, en realidad, parece estar empeorando. **Mi hijo de intermedia es un buen estudiante y un gran artista. Sin embargo, cuando está con un grupo de compañeros, se paraliza. ¿Qué puedo hacer?**

Preguntas y respuestas

R: Su hijo no está solo. De hecho, los estudios demuestran que la mayoría de los estudiantes son tímidos, al menos en algunas situaciones.

Los expertos indican que la timidez no se va. Por lo tanto, la manera de ayudar a su hijo a lidiar con ella es fundamental. Enfóquese en lo positivo. Es probable que su hijo sea bueno para escuchar y para comprender a las personas. Haga hincapié en esas fortalezas y ayude a su hijo a desarrollar otras habilidades que harán que su vida sea un poco más fácil.

Para abordar la timidez:

- **Ofrézcale tranquilidad.** Muchos niños tímidos piensan que son la única persona del mundo que tiene problemas en situaciones sociales. Hágale saber a su hijo que muchos niños sufren por timidez.
- **Anime a su hijo** a compartir opiniones y a hablar más en el entorno familiar.
- **Pídale a su hijo** que practique mirar a las personas a los ojos y sonreír cuando se encuentre con alguien.
- **Ayude a su hijo** a preparar una o dos preguntas para hacer cuando conozca a alguien nuevo.
- **Encuentre maneras** de que su hijo trabaje con otros en pequeños grupos. ¿Hay algún club de arte en la escuela o en el centro comunitario? ¿Podría pintar la escenografía de la obra de teatro de la escuela? Aprender a usar las fortalezas y centrarse en ellas puede ayudar a su hijo a desarrollar más confianza y a convertirse en un adulto joven capaz.

Enfoque: aprendizaje en el verano

Los concursos inspiran aprendizaje y riesgos sanos



Hay muchas oportunidades para que su escolar de intermedia siga aprendiendo durante los meses de verano.

Además, al no tener las exigencias de la escuela, pueden elegir sobre qué les agrada saber más.

Participar de un concurso de verano le podría permitir a su hijo usar su tiempo para desarrollar sus talentos e intereses. Los concursos también podrían:

- **Motivar a los estudiantes** a destacarse. Ya se trate de arte, escritura, fotografía o ciencias, la idea de una competencia podría motivar a su hijo a lograr una “mejor marca personal”.
- **Mejorar la confianza.** Gane o pierda, habrá tomado un riesgo saludable y se habrá esforzado. Asegúrese de hacer hincapié en eso. “Te esforzaste muchísimo. Te inscribiste a tiempo e intentaste algo distinto. Deberías estar muy orgulloso de ti mismo”.

Para hallar un concurso adecuado:

- **Consulte opciones en la escuela.** A veces, las empresas que patrocinan los concursos para estudiantes envían los materiales y las planillas de inscripción directamente a las escuelas.
- **Vaya a la biblioteca pública.** Los bibliotecarios suelen estar informados sobre los concursos para estudiantes.
- **Busque en internet.** Consulte www.weareteachers.com/student-contests-competitions para empezar. Haga una investigación sobre los grupos que ofrecen concursos antes de permitirle a su hijo inscribirse. En ningún caso debería tener que pagar ni brindar información financiera personal para anotarse.

Asegúrese de que su hijo siga leyendo durante el verano

Cuando los niños no leen durante el verano, corren el riesgo de perder parte de su “inteligencia lingüística”. Para asegurarse de que su hijo de intermedia siga leyendo durante las vacaciones de verano:

- **Haga lo que predica.** Asegúrese de que la lectura sea parte de su vida diaria. Permita que su hijo de intermedia lo vea hojeando revistas o eligiendo leer una novela en lugar de un ver un programa de televisión.
- **Lea libros para adultos jóvenes.** Al explorar libros escritos para estudiantes de intermedia, podría entender mejor qué está sucediendo en la vida de su hijo. Pídale recomendaciones a un bibliotecario.
- **Comparta lo que está leyendo.** ¿Vio un artículo interesante en periódico? Cuénteles a su hijo de intermedia sobre él.
- **Respete el hecho** de que los intereses de su hijo están cambiando



y ayúdelo a encontrar libros que reflejen los nuevos intereses.

- **No entre en pánico.** La adolescencia implica muchos cambios. Es normal que a su hijo pierda el interés por la lectura un tiempo. Siga mostrando entusiasmo sobre los libros y la lectura, y es probable que ese entusiasmo vuelva.

Fomente actividades que apoyen el aprendizaje significativo



Cuando terminan la escuela, los estudiantes suelen tener mucho tiempo libre. Estas son algunas ideas que podría usar para mantener a su hijo ocupado y ayudarlo a seguir aprendiendo:

- **Dele a su hijo** un proyecto de investigación corto. ¿Necesita encontrar el mejor precio y el mejor modelo de un pequeño electrodoméstico? Pídale a su hijo que busque opciones en internet.
- **Ayude a su hijo** a aprender a cocinar. Rétele a elegir recetas y preparar una comida familiar simple al menos una vez por semana.
- **Conviértanse en turistas** en su propia ciudad. Pídale a su hijo que investigue lugares locales interesantes. Luego, visítenlos y permítale a su hijo ser el guía turístico.
- **Considere si su hijo** está listo para ganar algo de dinero fuera del hogar. Si está listo, cuidar mascotas, cuidar niños o ayudar a un vecino con la jardinería podría ayudarlo a aumentar la responsabilidad.
- **Organice un club de lectura.** Permítale a su hijo elegir un libro. Léanlo juntos y pongan una fecha para hablar sobre el libro. O sugiérale que comience uno con algunos amigos.