

# Los Padres™

Alachua County School Board

*¡aún hacen la diferencia!*



## Comer en familia a menudo aumenta el bienestar y el éxito escolar

¿Qué es lo que realmente quiere su hijo de intermedia para la cena? A usted. Las familias llevan vidas agitadas, y usted se preguntará si vale la pena reunirse para una comida familiar. Sí, vale la pena. De hecho, las comidas en familia pueden marcar una diferencia en el éxito escolar de su hijo.

Los estudios han demostrado que es menos probable que los niños que cenan con sus familias al menos cuatro veces por semana prueben el cigarrillo, el alcohol y la marihuana. También les va mejor en la escuela.

Para sacarles provecho a las comidas familiares:

- **No se castigue** si no pueden comer juntos todas las noches. Trate de cenar en familia algunas veces por semana.
- **Incluya a su hijo** en las conversaciones durante la comida. Hágale algunas preguntas específicas. En lugar de hacer la pregunta clásica,

“¿Cómo estuvo tu día?”, sea más preciso. “Cuéntanos algo interesante que haya ocurrido hoy en la escuela”. Luego intente que la conversación siga fluyendo.

- **Asegúrese de que sea agradable.** No use la hora de la cena como una oportunidad para discutir o interrogar a su hijo.
- **Ríanse.** El humor hará que la cena sea divertida para todos.
- **Sea flexible.** Si es difícil programar una cena, comparta la hora del desayuno con su hijo. Tendrán la misma oportunidad de conectarse.
- **Deje de lado** todos los aparatos electrónicos. No intente competir con los aparatos electrónicos por la atención de su hijo. Perderá. Apague el televisor y mantenga los teléfonos y las tabletas lejos de la mesa.

Fuente: “Benefits of Family Dinners,” The Family Dinner Project.

## Ayude a su hijo a adoptar algunos hábitos saludables



Los hábitos saludables hacen que sea más fácil para los niños obtener buenos resultados en la escuela. ¿Sabe qué tipo

de alimentación, descanso y ejercicio necesitan los niños de la edad de su hijo? Los expertos concuerdan en que los niños de intermedia necesitan:

- **Dormir suficiente.** La Academia Americana de Pediatría recomienda que duerman entre nueve y 10 horas todas las noches para rendir bien en la escuela.
- **Enfocarse en la alimentación.** Los niños deben tomar un desayuno saludable todas las mañanas y elegir alimentos nutritivos para los almuerzos y los bocadillos que llevan a la escuela.
- **Beber mucha agua.** El cerebro no puede almacenar agua, pero la necesita para funcionar bien. Mantenerse hidratados es una manera en la que los niños pueden mantener el cerebro en forma.
- **Convertir el ejercicio en un hábito.** ¡La clase de educación física no es suficiente! Los adolescentes necesitan 60 minutos de actividad física todos los días: montar en bicicleta, correr, jugar al básquet, practicar un deporte, bailar, caminar, etc.
- **Lavarse las manos** con frecuencia. El lavado de manos es una parte esencial de la prevención de muchas enfermedades. Y si hay menos enfermedades, habrá menos ausencias a la escuela.

## Aproveche las reuniones de padres de la escuela intermedia



En la escuela intermedia, tal vez tenga que solicitar una reunión con el maestro. Para aprovechar la reunión con el maestro

de su hijo:

- **Haga una lista** de cosas que desea comentar con anticipación. Incluya preguntas e información sobre su hijo que quiere que el maestro sepa.
- **Sea puntual.** Los maestros suelen programar las reuniones una detrás de otra. Llegar tarde podría retrasar las reuniones posteriores a la suya.
- **Mantenga la mente abierta.** Su objetivo es trabajar en equipo con los maestros de su hijo. Incluso si un maestro dice algo con lo que no está de acuerdo, escuche con atención antes de dar su perspectiva.

- **Aclare y resuma sobre la marcha.** Si no comprende algo de lo que dice el maestro, simplemente pregunte.
- **Pregúntele al maestro** cómo puede ayudar a su hijo. Si a su estudiante le está yendo bien, pregunte qué podría hacer para mantenerlo en el buen camino. Si hay problemas, pregunte qué podría hacer para ayudar.
- **Tome nota.** Esto lo ayudará a recordar las cosas sobre las que hablaron.

**“La unión hace la fuerza ... cuando hay trabajo en equipo y colaboración, se pueden lograr cosas maravillosas”.**

—Mattie Stepanek

## Anime a su hijo a usar un diario para planificar para el futuro



No es realista esperar que los estudiantes de intermedia sepan lo que quieren hacer por el resto de sus vidas. Pero

es realista que tengan una idea de las cosas que les agradan y las cosas que no, las cosas en las que son buenos y las cosas que les resultan difíciles.

Los expertos están de acuerdo con que es útil para los estudiantes de intermedia empezar a pensar de esta manera. Los niños que se conocen a sí mismos encaran el futuro con ventaja.

Tener un diario es una manera eficaz de que los estudiantes de intermedia se conozcan mejor a sí mismos. Pueden escribir sobre lo que piensan y sobre lo que hacen.

En el diario, su estudiante debería responder preguntas como las siguientes:

- *¿Cuáles son mis fortalezas en la escuela?*

- *¿Cuáles son mis debilidades en la escuela?*
- *¿Qué cosas me encanta hacer fuera de la escuela?*
- *¿Para qué cosas soy bueno fuera de la escuela?*
- *¿Sobre qué cosas me agrada aprender, y sobre qué cosas me agrada aprender más?*
- *¿Qué cosas son importantes para mí en este momento?*
- *¿Prefiero trabajar con otros o solo?*
- *¿Soy más feliz cuando estoy adentro o al aire libre?*
- *¿Cuáles son las cosas que he hecho en mi vida de las que estoy más orgulloso?*

Anime a su hijo a actualizar su diario con frecuencia. Es probable que las respuestas cambien, y está bien que esto suceda. Su hijo debería prestarles más atención a las cosas que se mantengan igual. Estas tendencias podrían brindarle pistas para alcanzar el éxito en el futuro.

## ¿Destaca usted el valor del esfuerzo de su estudiante?



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? “Estoy impresionado porque decidiste 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 ética de trabajo sólida? “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** enfocarse demasiado en los resultados cuando ve que su joven se está esforzando?
- \_\_\_ **5. ¿Da** el ejemplo del esfuerzo constante y diligente? “Estoy trabajando todos los días en un informe de mi trabajo para poder terminarlo el viernes”.

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas son *sí*, usted está animando a su hijo esforzarse para que le vaya bien. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas 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.

Copyright © 2022, 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 estrategias para reducir los nervios por los exámenes



¿A su hijo le duele la panza la noche anterior a un examen importante?  
¿Y a usted también?  
¡Relájense! Aunque usted

no puede rendir los exámenes por su hijo, hay muchas maneras en las que puede ofrecerle ayuda.

Cuando su hijo de intermedia tenga un examen por delante:

- 1. Siéntese a hablar con él.** Pregúntele por qué está tan nervioso por el examen. ¿El material es demasiado difícil? ¿No lo comprende? A veces, simplemente compartir preocupaciones pueden hacer que un examen parezca menos aterrador.
- 2. Anime a su hijo** a averiguar cuál será el formato del examen. ¿Preguntas para desarrollar? ¿Opción múltiple? ¿Verdadero o falso? Saber cuál será el formato ayudará a su hijo a sentirse más preparado.
- 3. Ayude a su hijo** a armar un cronograma de estudio. Si el examen es

la semana que viene, su hijo de intermedia debería destinarle tiempo al estudio todos los días hasta esa fecha. Eso reduce la necesidad de estudiar de forma intensiva la noche anterior.

- 4. Arme un lugar de estudio cómodo.** Ayude a su hijo a encontrar un lugar tranquilo y bien iluminado para estudiar. Cuando sea momento de encarar los libros, asegúrese de que tenga los útiles que necesite e incluso un bocadillo saludable.
- 5. Hable sobre las fortalezas de su hijo.** “Sé que estás preocupado por este examen de ciencias tan importante, ¿pero recuerdas lo bien que te fue en el anterior?” Enfóquese en lo positivo.

Luego, cuando su hijo de intermedia reciba la calificación del examen, hablen de ella. Celebre su logro y revisen con calma lo que haya salido mal. Hablen sobre qué cosas podría hacer para mejorar la próxima vez

# Cree un plan de medios familiar para el tiempo de ocio frente a la pantalla



De acuerdo con un estudio, los niños que pasan siete horas o más por día frente a una pantalla tienen el doble de probabilidades

de recibir un diagnóstico de depresión o ansiedad que aquellos que solo pasan una hora por día frente a la pantalla.

Las investigaciones también muestran que pasar demasiado tiempo frente a la pantalla con fines recreativos puede afectar de manera negativa el trabajo escolar, los niveles de actividad y las habilidades de comunicación cara a cara.

Para administrar el tiempo que su hijo usa la tecnología, los expertos recomiendan crear un plan de medios familiar personalizado que responda las siguientes preguntas:

- **¿A qué aparatos** quiero que mi hijo tenga acceso?

- **¿En qué lugares** estará permitido el uso de esos aparatos, y en qué lugares estará prohibido?
- **¿Durante cuánto tiempo** se le permitirá a mi hijo usarlos?
- **¿A qué hora** deben apagarse los aparatos digitales por la noche?
- **¿Aplicarán las mismas reglas** durante los fines de semana y las vacaciones?
- **¿Qué contenido** es adecuado para mi hijo?
- **¿Cómo controlaré** el contenido al que accede mi hijo?
- **¿Cómo mantendré** la constancia?
- ¿Qué consecuencias habrá por el mal uso de los aparatos?
- **¿Qué ejemplo** estoy dando con mi propio uso de la tecnología?

**Fuente:** J.M. Twenge y W.K. Campbell, “Associations between screen time and lower psychological wellbeing among children and adolescents: Evidence from a population-based study,” *Preventive Medicine Reports*, Elsevier B.V.

**P:** Mi hijo de intermedia odia escribir. Cuando tiene que hacer un trabajo de escritura, se queda mirando fijo la hoja en blanco. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarlo?

## Preguntas y respuestas

**R:** Los estudiantes de intermedia suelen ser reacios a la escritura. Muchos simplemente se bloquean por el miedo ante la idea de escribir. Se preocupan al pensar que lo que escribirán no será bueno o que se burlarán de ellos.

Para ayudar a su escolar de intermedia a superar el bloqueo al escribir:

- **Recuérdale que los escritores** profesionales también tienen dificultades al escribir en algunas ocasiones.
- **Hable sobre algunas ideas** con él. Anime a su hijo a hacer una lluvia de ideas o una lista de todas las ideas que se le ocurran.
- **Sugírela a su hijo** que escriba sus ideas a medida que surjan. Podrá editar la fluidez, la gramática y la ortografía más adelante.
- **Anímelo a usar** una computadora para escribir, de ser posible. Esto facilita la revisión.
- **Pídale que intente** con la escritura libre. Debería escribir cualquier cosa que le venga a la cabeza, sin importar lo absurda que le parezca. O pídale a su hijo que escriba sobre algo que le agrade.
- **No critique demasiado.** Si su hijo le pide que revise lo que escribió, señale primero lo que le agrada. Enfóquese en lo que él está tratando de decir, no solo en la mecánica de la escritura.
- **No resuelva los errores** por su hijo. Eso no mejorará la confianza en sí mismo. En cambio, le transmitirá el mensaje de que usted no cree que él sea capaz de corregirlos por su cuenta.
- **Sea paciente.** Permítale expresar su frustración. Lleva tiempo ser un buen escritor.

# Enfoque: la lectura

## Descubra el valor de distintos tipos de materiales de lectura



¿Es su hijo de intermedia un lector? Algunos niños no leen muchas novelas, pero eso no significa que no sean lectores. Evite

encasillar a su hijo de intermedia como un no lector: si le pone esa etiqueta, es probable que su hijo se lo crea.

Casi todo tipo de lectura tiene un valor que es posible que no haya tenido en cuenta. Siempre que vea a su hijo leer, reconózcalo y foméntelo.

Cuando los estudiantes de intermedia leen:

- **Artículos**, aprenden el valor de leer por placer y según sus intereses. Si el material es adecuado para su edad, esta actividad es constructiva para su hijo.
- **Resultados deportivos**, aprenden a leer para obtener información y que los medios de comunicación impresos y en línea son recursos valiosos. Hágle preguntas a su hijo que le exijan pensar.
- **Libros de no ficción**, desarrollan la fluidez, la comprensión y el vocabulario. Considere darle a su hijo la biografía de una persona a la que ambos admiren.
- **Manuales o libros de instrucciones**, aprenden que leyendo pueden adquirir habilidades prácticas. Ayude a su hijo a encontrar libros de instrucciones sobre temas que le interesen.
- **Mensajes de texto**, aprenden a usar la lectura y la escritura para comunicarse. Pero si los mensajes de texto son lo *único* que lee, es hora de establecer límites y presentarle un poco más de variedad.

**Fuente:** D. Booth, *Reading Doesn't Matter Anymore ... Shattering the Myths of Literacy*, Stenhouse Publishers.

## Tres formas de ayudar a su hijo a mejorar la comprensión de la lectura

**E**n la escuela intermedia, el éxito académico dependerá de la comprensión de la lectura de su hijo. Se esperará que él comprenda el significado de un fragmento teniendo en cuenta lo que está implícito y lo que se indica de forma directa.

Para que su hijo desarrolle la comprensión de la lectura, anímelo a:

1. **Hacer conexiones.** Cuando los niños leen un texto que les recuerda a algo que vieron o hicieron, el material de lectura tiene más sentido y los hace pensar. Ayude a su hijo a buscar libros o artículos que se relacionen con sus cosas, lugares o recuerdos favoritos.
2. **Leer con frecuencia.** Cuanto más lea su hijo, más fácil le resultará hacerlo. Y cuanto más fácil le resulte la lectura, mayor será la energía y el interés que tendrá para enfocarse en el significado. Anime a su hijo a escribir un resumen después de leer.



3. **Pensar sobre la lectura.** Hágle preguntas a su hijo como las siguientes: *¿Quién es el personaje principal? ¿Qué tipo de personalidad tiene? ¿Cómo lo sabes? ¿Te recuerda a alguien que conoces? ¿Cómo crees que terminará el libro?*

## Su hijo aún puede beneficiarse de la lectura en voz alta



Los estudiantes de intermedia son muy grandes para que uno les lea, ¿no? En absoluto. La mayoría de los jóvenes de intermedia siguen siendo mejores *escuchando* que *leyendo*.

Cuando le lee a su hijo en voz alta, usted le presenta conceptos, ideas y vocabulario nuevos. La clave es que sea un texto corto y relevante.

Estas son algunas de las estrategias que podría probar:

- **Repase las noticias.** Elija un artículo periodístico para leerle

en voz alta a su hijo durante el desayuno. Pídale que él le lea algo a usted después de cenar.

- **Comparta lo que está leyendo.** Lea en voz alta un pequeño fragmento de lo que está leyendo. Observe si su hijo muestra señales de interés. Si las nota, lea un rato más.
- **Seleccione un libro para leer juntos.** Elija un género con el que ninguno de los dos esté familiarizado. Considere la ciencia ficción, la ficción histórica o las biografías, y lean durante algunos minutos todas las tardes.