

Los Padres™

Kern County Supt. of Schools Office
Daryl Thiesen, Title IV/TUPE Coord.

¡aún hacen la diferencia!



Dé estos cuatro pasos básicos para que el año escolar sea un éxito

Muéstrele a su estudiante de intermedia el camino que lo llevará al éxito en la escuela! Para ayudarlo aprovechar el año, de principio a fin:

1. **Sujétese a una rutina.** Cuando su hijo era pequeño, usted dependía de rutinas, así que no las abandone ahora que él ya es un adolescente. La rutina le brinda una cierta estructura a su vida y lo ayuda a mantenerse organizado. Cree un par de rituales razonables y ajústese a ellos. Tenga una rutina para la mañana, para después de la escuela y para las noches.
2. **Participe en la escuela.** No es siempre fácil mantenerse ligado a la escuela durante los años de intermedia, pero hágalo. Cuando usted participa le muestra a su hijo que su educación es muy importante para usted. No es necesario

que se convierta en “El voluntario del año” o que asista a todas y cada una de las reuniones de padres y maestros. Simplemente haga el esfuerzo de participar toda vez que pueda.

3. **Manténgase informado.** Es fácil pasar por alto un boletín o una nota que está al fondo de la mochila. Pregúntele todos los días si ha traído algo para usted. Lo mismo se aplica a su trabajo escolar. Darle una miradita rápida a las notas le bastará para darse cuenta de lo que está pasando en la escuela.
4. **Apoye a su hijo.** Es posible que su estudiante de intermedia aparente que él ya no necesita su cariño y orientación, pero todavía sí los precisa. Nunca pase por alto la oportunidad de abrazarlo y decirle que lo quiere.

Los hábitos sanos posibilitan una asistencia regular



Los hábitos de su familia tienen un impacto en el historial de asistencia y la buena disposición para aprender de su hijo.

Recuerde, su joven no podrá aprender si no va a la escuela. Y tampoco aprenderá si está muy cansado para concentrarse.

Su estudiante comenzará el año escolar con buen pie y seguirá por el buen camino si se compromete a adoptar las siguientes rutinas:

- **Las comidas.** Para su hijo será muy beneficioso comer alimentos nutritivos como cereales integrales, verduras y proteínas magras. Coma por lo menos una comida al día con toda la familia. Anímelo a tomar desayuno, aunque consista en una banana y una tostada que tome de paso al salir por la puerta.
- **El ejercicio.** Un cuerpo fuerte y sano, impulsado por el ejercicio físico, ayuda a su hijo a mantenerse alerta en la escuela todo el día.
- **Una buena noche de descanso.** Para que su hijo se levante y salga a la escuela a tiempo todos los días es vital que tenga una rutina que incluya un horario fijo para irse a la cama y que le brinde nueve horas de sueño.

Fuente: Kerby T. Alvy, Ph.D., *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth-Adolescence*, ISBN: 978-0-8077-4808-4 (Publicado por Teachers College Press y The Center for the Improvement of Child Caring, www.tcpress.com, www.ciccparenting.org).

Use anécdotas familiares para fortalecer el temple de su hijo



Tal vez su pasado no sea ilustre, pero ¡cuénteles a su hijo anécdotas de su vida de todos modos! Es decir, cuénteles de todo aquello que su familia ha tenido que afrontar a lo largo de su vida.

Un reciente estudio que llevó a cabo la Universidad Emory reveló que los chicos que podían volver a contar anécdotas de su familia eran menos susceptibles de sufrir ansiedad o depresión. Además, no eran propensos a reaccionar con ira o frustración.

¿Por qué es que las anécdotas familiares tienen un impacto tan positivo? Puede ser que al ser concientes de las dificultades de sus familiares, los chicos aprendan a ver sus propios problemas bajo la perspectiva justa.

Para fortalecer el temple de su hijo usando anécdotas familiares:

- **Encuentre anécdotas pertinentes.** ¿Su hogar está sintiendo los efectos de la situación económica? Cuénteles a su hijo cómo sus bisabuelos lograron alimentar a sus cinco hijos durante los años de la depresión. Si

comprende bien los problemas de sus antepasados, sus logros y triunfos, tal vez la situación actual no le parezca tan terrible.

- **Ríase.** No es preciso que las anécdotas sean serias y sombrías para ser convincentes. ¡Cuénteles a su hijo algunas que sean cómicas! ¿Su hijo está preocupado por la prueba de historia? Cuénteles de aquella vez que el tío Daniel se escondió en un árbol para evitar ir a la feria de ciencia.
- **No sermonee.** No es necesario que recalque la moral de cada anécdota hasta el cansancio. Deje que las historias hablen por sí mismas. ¿Y si sospecha que su hijo no lo está escuchando? Anímese: lo más probable es que lo escuche atentamente.

Fuente: Sue Shellenbarger, "Life Stories: Children Find Meaning in Old Family Tales," *Wall Street Journal*, <http://online.wsj.com/article/SB123673699703791017.html>.

"La familia es una de las obras maestras de la naturaleza."

—George Santayana

No tolere las groserías; enséñele respeto a su hijo de intermedia



El lenguaje vulgar no es nada nuevo. Desafortunadamente, parece que de un tiempo a esta parte se dicen más frecuentemente. Y quienes lo hacen son cada vez más jóvenes.

Póngale un alto a este hábito. El hecho de que sea una costumbre común no la hace aceptable. Es altamente irrespetuosa. Personas que podrían tener un impacto positivo en el futuro de su hijo tal vez le pierdan el respeto si lo oyen diciendo palabrotas.

Siga estos consejos para limpiar la boca de su hijo:

- **Preste atención a su propio vocabulario.** Su hijo repite lo que oye, así

que use alternativas como, "¡Ay, caramba!"

- **Mantenga la calma** si oye a su hijo diciendo malas palabras. No le dé la satisfacción de mostrarse escandalizado. Diga, simplemente, "Esa palabra es ofensiva. No la uses."
- **Determine consecuencias.** Algunas familias hacen una "colecta" y obligan a todos a poner una monedita en una alcancía cada vez que dicen una grosería. Cuando la alcancía se llena, se dona el dinero a una institución benéfica.

Fuente: Jane Nelsen y otros, *Positive Discipline: A Teacher's A-Z Guide: Hundreds of Solutions for Almost Every Classroom Behavior Problem*, ISBN: 0-7615-2245-X (Prima Publishing, www.prima-publishing.com).

¿Sabe relacionarse con los maestros de su hijo?



En la intermedia, los padres también deben adaptarse al hecho de que los chicos tienen varios maestros en lugar de uno solo. ¿Está usted preparado para comunicarse con los maestros de su hijo y sentar las bases para que el año escolar sea positivo?

Responda *sí* o *no* a las preguntas a continuación para averiguarlo:

1. **¿Está planificando conocer a los maestros de su hijo personalmente?** ¿La noche de bienvenida de vuelta a la escuela es la oportunidad ideal?
2. **¿Sabe lo que los maestros esperan de su hijo?** ¿Hablará de eso con él?
3. **¿Está al tanto del volumen de tareas y pruebas que su hijo tendrá este año?**

4. **¿Le ha dado a los maestros su número de teléfono y dirección electrónica?** ¿Sabe cómo comunicarse con ellos?

5. **¿Busca notas y boletines de los maestros y los devuelve sin demora?**

¿Cómo le fue?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí* esto indica que está listo para que el año sea productivo. Por cada respuesta *no*, trate de probar la idea correspondiente en el 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.

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 © 2009 NIS, Inc.

Editor: John H. Wherry, Ed.D.

Redactora: Rebecca Miyares.

Escritores: María Koklanaris y Holly Smith.

Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Haga preguntas para mejorar la lectura de comprensión



La lectura siempre ha sido una parte importante del régimen de tareas de su hijo. Esto se intensifica en la escuela intermedia. Su hijo tendrá que leer material más complicado para aprender la materia correspondiente. Además, deberá leer novelas más largas y complejas.

Usted puede apoyar a su estudiante en esta transición a la lectura de más alto nivel. Una manera de hacerlo es formulando preguntas para verificar que esté entendiendo lo que lee. Tal vez sea una buena idea mandarle una nota a la maestra de inglés, dándole a conocer su opinión de cómo le está yendo.

Usted puede mejorar la lectura de comprensión si ayuda a su hijo a:

- **Asociar.** Su hijo debería decirse, “¡Yo también!” muchas veces, especialmente cuando lea novelas apropiadas para el nivel de intermedia. Partes de la novela deberían recordarle experiencias propias, o alguien que ya conoce.

Haga preguntas como, “La chica en la tapa del libro parece ser de tu edad. ¿Hace las mismas cosas que a ti te gustan?”

- **“Ver” el libro.** Formarse imágenes en la mente a medida que uno va leyendo es una manera fantástica de mejorar la comprensión. Haga preguntas como, “¿Dónde vive el personaje principal? ¿Qué opinas de ese lugar?” O, “¿Qué harías si tuvieras que rodar una película de este libro? ¿A quién le asignarías el papel principal?”
- **Haga predicciones.** Cuando su hijo comprende un cuento o novela, tendrá una idea (o por lo menos, una conjetura) de adónde se dirige la trama. Pregúntele, “Ya terminaste cinco capítulos. ¿Qué crees que ocurrirá en el sexto?” O, “Pues dime, ¿el libro terminó como tú creías?”

Fuente: Laura Robb, *Teaching Reading in Middle School: A Strategic Approach to Teaching Reading That Improves Comprehension and Thinking*, ISBN: 0-590-68560-0 (Scholastic Professional Books, <http://teacher.scholastic.com/professional/profbooks>).

Estudios revelan lo que los chicos quieren a la hora de la cena



¿Qué es lo que su estudiante quiere para la hora de la cena. ¡A usted!

Hoy en día, las familias viven ocupadísimas. A veces, usted se preguntará si reunirse todos para compartir una comida en familia vale la pena. Tal vez sea más práctico comprar cualquier cosa al paso.

De hecho, las comidas con toda la familia tienen un impacto muy grande. Estudios que llevó a cabo el Centro Nacional para el Abuso de Sustancias Peligrosas y la Adicción revelaron que los chicos que cenan con sus familias por lo menos cinco veces por semana son menos propensos a probar cigarrillos, alcohol y

marihuana. Además, estos chicos tienen el doble de probabilidades de sacarse una A en todas sus materias.

Tal vez usted no pueda organizar cinco cenas por semana. Pero comience con una o dos. Apague la tele y no conteste el teléfono. Pase tiempo hablando y escuchando a todos.

Con el tiempo, se enterará de cosas que de otro modo nunca hubiera sabido. Estrechará los lazos afectivos. Y ayudará a su hijo a tener más éxito en la escuela y en la vida.

Fuente: “Family Matters: Substance Abuse and the American Family,” National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University, www.casa.columbia.org/Absolutenm/articlefiles/380-family_matters_report.pdf.

P: El año pasado, mi hijo de intermedia y yo pasamos tanto tiempo peleando por las tareas y yendo de un lado a otro a sus diferentes actividades que estamos con pavor de este año que comienza. ¿Qué podemos hacer para que todo salga mejor esta vez?

Preguntas y respuestas

R: Tal vez sea útil pensar en este año no como un nuevo año, sino como un nuevo inicio. En otras palabras, recuerde que este año no tiene que ser lo mismo que el año pasado: puede ser algo completamente diferente (y mejor).

Para que este año escolar sea más productivo que el anterior, siga este proceso de tres pasos:

1. **Haga una lista** de lo que salió mal anteriormente. Con su hijo, anote qué cosas les dieron problemas. ¿Su hijo, al ser nuevo en la intermedia, tuvo problemas para adaptarse? ¿El volumen de trabajo lo dejó en estado de shock? ¿Se inscribió en demasiadas actividades extracurriculares?
2. **Piensen juntos** en posibles soluciones. Anoten ideas de cómo abordar cada punto en su lista de “Lo que salió mal.” Si el volumen de trabajo de su hijo lo abrumó, la respuesta tal vez sea una rutina para las tareas un poco más estructurada. Si tenía muchas actividades, decida cuáles deberá abandonar.
3. **Siga de cerca el progreso** de su hijo. Si nota que las cosas gradualmente se ponen más frenéticas con el paso del tiempo, revise (o rehaga) la lista con su hijo. Para abordar los problemas, un primer paso valioso es verlos sobre un pedazo de papel.

¡Buena suerte este año escolar!

— Holly Smith,
The Parent Institute

Enfoque: La responsabilidad

Prepárese para las responsabilidades de la intermedia



La transición a la escuela intermedia es compleja, incluso para aquellos niños que se adaptan fácilmente a todo.

Tómese el tiempo necesario para hablar con su hijo de cómo se siente.

Estudios que realizó la Secretaría de Educación de los Estados Unidos revelaron que la mayoría de los chicos de intermedia se preocupan por:

- **Moverse de una clase a otra.** Es difícil ubicarse en una escuela grande. Averigüe qué recursos habrá a disposición de su hijo. ¿Es que los chicos pueden pasear por la escuela antes del primer día? ¿Hay un mapa que puedan usar? ¿Qué ocurre si los nuevos estudiantes llegan tarde a clase los primeros días? Muchas escuelas no apuntan las tardanzas durante este período.
- **Administrar su casillero.** Antes, su hijo tenía un escritorio. Ahora, tendrá un casillero en un pasillo. Muchas escuelas ofrecen sesiones para aprender a abrirlos y cerrarlos. Tranquilice a su hijo y dígame que los maestros están acostumbrados a ayudar con los casilleros cuando se inicia el año escolar.
- **Mantenerse organizados.** Las herramientas para organizarse son *esenciales*. Es necesario que tenga un cuaderno para llevar cuenta de las tareas. Deberá tener una carpeta o archivador con divisores; estos son importantísimos. También lo será un calendario donde pueda marcar las fechas para entregar sus proyectos. Siga de cerca a su hijo mientras aprende a usar estas nuevas herramientas.

Fuente: Donna Schumacher, "The Transition to Middle School," Education Resources Information Center (ERIC), www.ericdigests.org/1999-2/middle.htm.

Si su hijo se quedará solo en casa planifique con anticipación

¿Su preadolescente es responsable como para quedarse solo en casa de vez en cuando? Si es así, tome medidas para que el tiempo que pasa solo sea estructurado y él se sienta seguro.

Hágalo así:

- **Explique claramente las reglas.** ¿Le permitirá a su hijo contestar el teléfono cuando usted no esté? ¿O la puerta?
- **Tenga a mano un botiquín de primeros auxilios.** Muéstrela a su hijo lo que contiene.
- **Explique qué espera de él.** ¿Quiere que haga las tareas y los quehaceres antes de encender la tele o la computadora?
- **Repasen la seguridad en la cocina.** Si no le permitirá usar el horno, ¿podrá usar el horno de microondas? ¿Le permitirá usar la estufa para hacer una taza de té?



- **Elabore un plan de evacuación.** Enséñele a su hijo adónde ir en caso de incendio o alguna emergencia meteorológica. Anote al lado del teléfono los números importantes.

Fuente: "Is Your Pre-Teen Ready To Stay Home Alone?" Parent.net, www.parent.net/artide/archive/home_alone.shtml.

Enséñele a su hijo a administrar su dinero responsablemente



Pregúntele a su adolescente cuánto cuesta el último videojuego y de seguro que le dirá el precio. Pero pregúntele

cuánto cree que cuesta ir al dentista, y no sabrá qué responderle.

Nunca es tarde, o prematuro, enseñarles a los chicos a administrar su dinero con responsabilidad.

Empiece recordándole a su hijo que ganará dinero sólo si completa los quehaceres asignados. Si no los hace, el dinero se quedará en el bolsillo de mamá.

Una vez su adolescente tenga algo de dinero, anímelo a pensar cuidadosamente antes de hacer un

gasto. Debería hacerse tres preguntas para evitar comprar por impulso:

1. **¿Tengo el dinero para comparar esto?**
2. **¿Es que realmente lo necesito?**
3. **¿Puedo encontrarlo en otro lugar a un precio más bajo?**

Estas preguntas lo ayudarán a tomar decisiones importantes que le servirán el resto de su vida. Además, le enseñarán a su hijo el valor del dinero, y lo animarán a abrir una cuenta de ahorro en lugar de ampliar su colección de videojuegos.

Fuente: Crystal Paine, "Raising Financially Responsible Teens," MomAdvice, www.momadvice.com/parenting/financially_responsible_teens.aspx.