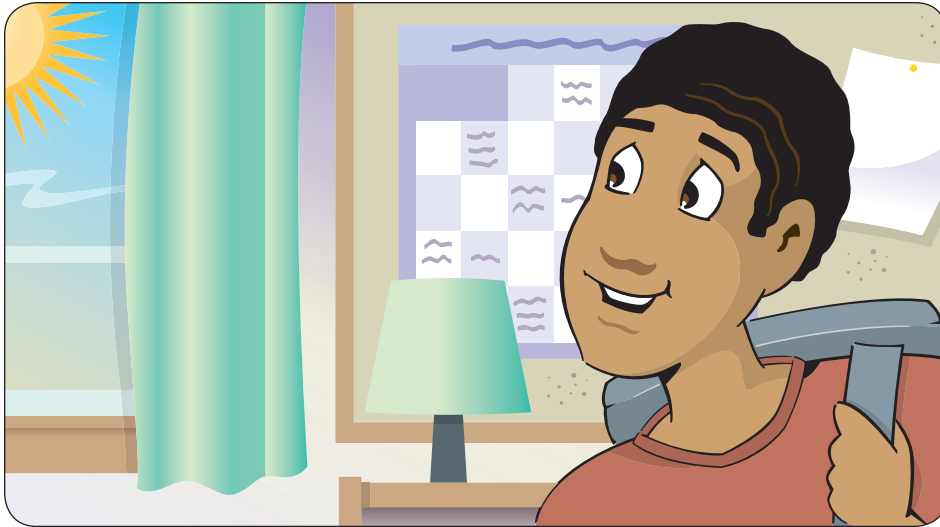


Leake County Schools
Title I

¡aún hacen la diferencia!



No deje que la fiebre de primavera afecte la asistencia de su hijo

Si su hijo tiene fiebre, es una razón válida para que falte a la escuela. Sin embargo, si tiene fiebre de primavera, eso no cuenta.

La primera regla para tener un buen rendimiento en la escuela es muy simple: su hijo tiene que estar presente. Y esto se aplica incluso en aquellos días cálidos de la primavera, cuando a él le gustaría estar haciendo otras cosas.

Una asistencia irregular a la escuela puede llevar a una serie de problemas, incluyendo:

- **Malas calificaciones.**
- **Reprobar un grado.**
- **Abandono escolar.**
- **Conflictos con la ley.** Los niños que tienen mucho tiempo libre podrían sentirse tentados a experimentar con actividades ilegales. La buena noticia es que usted puede desempeñar un papel importante para lograr que su hijo asista a la escuela. No se olvide de:

- **Decirle a su hijo** que ir a la escuela es lo más importante que tiene que hacer en este momento de su vida. Comuníquelo claramente que espera que asista a clases cada día.
- **No permita que su hijo** se quede en casa por razones frívolas. Estar cansado o no haber estudiado no son excusas válidas.
- **Verifique que la escuela** tiene su información para avisarle si su hijo está ausente.
- **Trabaje con la escuela** si descubre que su hijo ha estado faltando a la escuela o a alguna de sus clases. Tal vez exista un problema de fondo mucho mayor. Hable primero con su hijo, luego con sus maestros y otros miembros del personal de la escuela, si fuera necesario. La mayoría de los problemas pueden resolverse cuando los padres y las escuelas trabajan cooperativamente.

Hábitos saludables que conducen al éxito escolar



A su hijo le resultará más fácil rendir bien en la escuela si adopta hábitos saludables.

Pero, ¿qué sucede si, como muchos niños de su edad, no recibe la nutrición, duerme o hace el ejercicio que necesita?

La clave para adquirir un estilo de vida más saludable es empezar haciendo pequeños cambios, uno por vez. Los expertos en el área de salud concuerdan en que los estudiantes de intermedia necesitan:

- **Dormir lo suficiente.** Para rendir bien en la escuela, deben dormir entre nueve y 10 horas por noche.
- **Lavarse las manos** con regularidad. Prevenir el contagio de enfermedades puede ser tan simple como lavarse las manos. Y menos enfermedades resulta en menos ausencias escolares.
- **Pensar en la nutrición.** Deberían tomar un desayuno nutritivo cada mañana y elegir un almuerzo saludable en la escuela.
- **Tomar mucha agua.** El cerebro no puede almacenar agua, pero la necesita para funcionar bien. Estar hidratado mantiene el funcionamiento del cerebro.
- **Adquirir el hábito** de hacer ejercicio. ¡La clase de educación física no es suficiente! Los adolescentes necesitan 60 minutos de actividad física por día: montar en bicicleta, correr, practicar un deporte, bailar, caminar, etc.

Estas estrategias enriquecerán el vocabulario de su estudiante



Un vocabulario amplio ayuda a los estudiantes a tener éxito en la escuela y más allá. Para ayudar a su hijo a enriquecer su vocabulario, anímelo a:

- **Leer.** Casi todo lo que él lee debería reflejar su nivel de lectura. Si le gustan los libros de un cierto autor, anímelo a leer otros libros que él haya escrito. Si tiene un interés especial, tal como los deportes, sugiérale que lea la biografía de un atleta famoso. Cada tanto, aliéntelo a leer algo de un nivel de lectura superior al suyo.
- **Buscar en el diccionario.** El diccionario es una de las herramientas más valiosas que tiene su hijo. Pídale que lo use toda vez se tropiece con una palabra cuyo significado desconoce.

- **Practicar.** Un buen primer paso es aprender el significado de una nueva palabra. Pero esta pronto se perderá si no la usa varias veces. Anímelo a usar todas las palabras nuevas que aprenda.
- **Hablar con adultos.** Cuando su hijo sostiene una conversación con adultos, lo más probable es que se exponga a nuevas palabras. No “hable por él” cuando esté rodeado de adultos.

“Cuántas más palabras conozca, más claros e impactantes serán sus pensamientos ... y más ideas entrarán en su mente”.

—Wilfred Funk

La escritura de su hijo puede mejorar con una lista de control



Es difícil ayudar a los estudiantes de intermedia con sus tareas de escritura. Por naturaleza, los adolescentes son muy

sensibles a la crítica y a cualquier sugerencia para mejorar.

Es más probable que los estudiantes escriban con mayor frecuencia si se sienten seguros y confían en su capacidad de escribir. Pues entonces, cuando su hijo le pida que revise su tarea de escritura, antes de nada haga hincapié en lo que le gusta. Un título pegadizo. La introducción. Descripciones claras. Su oración favorita.

Luego, dele a su hijo una lista de control para corregir el texto, de modo que pueda mejorarlo sin sentirse criticado. Dele esta lista de control que ha elaborado un maestro:

- **He leído toda** la composición para determinar si tiene sentido.
- **He dirigido mi composición** a una idea o tema importante.
- **El título es apropiado** para la composición.
- **La introducción explica** claramente la idea principal del ensayo.
- **Lo que he escrito fluye** lógicamente de un concepto a otro.
- **He eliminado las palabras vagas** y en su lugar, he puesto palabras específicas.
- **He eliminado palabras innecesarias** al combinar oraciones cortas.
- **He acertado oraciones** que eran muy largas y verbosas.
- **He eliminado o reemplazado** palabras trilladas.
- **He sangrado los párrafos.**
- **He verificado** que no haya errores de ortografía, puntuación y uso de las mayúsculas.

¿Supervisa usted a su hijo cuando está fuera de la escuela?



Los días más cálidos y largos les dan a los jóvenes más oportunidades para meterse en problemas al salir de la escuela.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está supervisando a su hijo fuera de la escuela:

- ___ **1. ¿Ha verificado** que su hijo tenga un adulto, como un pariente o un vecino, a quien recurrir en caso de necesidad?
- ___ **2. ¿Se mantiene** en contacto por teléfono con su hijo cuando ha salido de la escuela y no está con usted?
- ___ **3. ¿Anima** a su hijo a participar en actividades extracurriculares supervisadas por un adulto en las horas después de la escuela?
- ___ **4. ¿Ha establecido** reglas respecto a quién puede ir a su casa cuando no esté allí?
- ___ **5. ¿Ha hablado** con su hijo de los peligros que acechan a los jóvenes después de la escuela (el alcohol, las drogas) y cómo evitarlos?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está haciendo lo posible para que el tiempo de su hijo fuera de la escuela sea seguro y productivo. 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. 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 PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2017 PaperClip Media, Inc.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Ilustraciones: Joe Mignella. Traductoras:
Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Sea tajante cuando le hable a su joven del alcohol y las drogas



Ahora que su hijo ya es un poco mayor, hay muchos temas, como por ejemplo los plazos para volver a casa o los quehaceres, que están abiertos a la negociación. Hay otros, sin embargo, que no pueden negociarse. Ellos incluyen el consumo de drogas y alcohol. Es su labor como padre de familia presentárselos a su hijo de ese modo.

Siga estas pautas:

- **Sea explícito**, pero dele razones. “El consumo de alcohol por parte de los menores de edad es ilegal e inaceptable. Lo mismo se aplica al consumo de drogas. Ambas sustancias son dañinas para la salud. No te permitimos que consumas drogas o alcohol”.
- **No dé por sentado** que su hijo probará alcohol o drogas. Sí, es cierto que muchos jóvenes lo hacen. ¡Pero muchos no lo hacen!

Esto no es un “rito de transición”. Una sola experiencia puede dañar a su hijo. Él debe saber que usted no da por sentado que él correrá estos riesgos. No le diga, “Ten cuidado”. Dígale, “No lo hagas”.

- **No apruebe** a aquellos amigos que beben o consumen drogas. Usted no puede controlar con quién pasa el tiempo en la escuela su hijo. Pero si usted sabe que un compañero bebe o consume drogas, dígale que no le permitirá alternar con él fuera de las horas de escuela si no tienen la supervisión de un adulto. Si su hijo lo hace de todos modos, lo está desobedeciendo, y debería aplicar consecuencias. Nuevamente, recálquele que la razón es su salud: los estudios revelan que los jóvenes que pasan el rato con amigos que consumen alcohol o drogas, son más propensos a consumirlos ellos también.

Evite caer en la trampa de convertirse en el ‘amigo’ de su hijo



Su hijo está creciendo ante sus ojos. Ahora tiene más el aspecto de un adulto, y ya no tanto el de un niño pequeño.

Tiene la capacidad de comprender conceptos que se le escapaban hace un par de años.

Sin embargo, su hijo sigue siendo su hijo, no es su igual. Necesita que usted sea el padre y él debe respetar a otros adultos y a usted. Para promover una relación basada en el respeto:

- **Insista en que su hijo** se dirija a usted y a otras personas con cortesía. No le permita a su hijo que le hable de manera impertinente. Aléjese y dígale que le responderá cuando le hable respetuosamente.
- **Exíjale a su hijo** que siga las reglas que usted ha fijado. Los estudiantes de intermedia no necesitan una larga lista de reglas, pero sí debería

tener algunas importantes que deben obedecerse. Pónganse de acuerdo en las consecuencias que aplicará si no las obedece y hágalo sistemáticamente.

- **No trate de ser el padre “chévere”** del vecindario. Usted debe ser cariñoso y amable con su hijo y sus amigos, pero usted no es “uno más del grupo”. Los jóvenes pierden el respeto por los padres que se comportan como niños.
- **No tome decisiones** sobre la base de lo que les gustaría a su hijo y a sus amigos. Les encantaría que usted les comprara los boletos para ver una película adulta, pero, ¿es esa una decisión sensata? Usted es el adulto y debe tomar las decisiones que correspondan.

Fuente: C. Giannetti y M. Sagarese, *The Roller-Coaster Years: Raising Your Child Through the Maddening Yet Magical Middle School Years*, Broadway Books.

P: A mi hijo le va bien en las pruebas y los exámenes, pero es muy perezoso a la hora de hacer las tareas. ¿Qué puedo hacer para que se tome más en serio estos trabajos de todos los días?

Preguntas y respuestas

R: Es importantísimo que su hijo aprenda a tomarse las tareas en serio. Si bien los exámenes y las pruebas por lo general vienen acompañados de más “drama”, las tareas diarias son las que refuerzan el aprendizaje.

Para ayudar a su hijo a tomar las tareas con mayor seriedad:

- **Dígale cómo se siente.** Si usted no se lo ha dicho claramente, hágalo ahora. “Me he dado cuenta que ignoras las tareas con frecuencia. No está bien, así que veamos cómo cambiar esta situación”.
- **Haga cumplir un horario** de trabajo a diario. Encuentre una hora que le funcione a su hijo y haga que la cumpla. “Tu hora para hacer las tareas comienza a las cinco. Nada de discusiones”. Si no tiene tareas, puede aprovechar el tiempo para repasar sus apuntes, empezar un proyecto a largo plazo o leer.
- **Relacione las tareas** con los privilegios que le otorga. “Una vez termines la tarea, podrás ver la tele o jugar baloncesto”. Para mostrarle a su hijo que usted cumple su palabra, revise su trabajo cuando le diga que sí ha terminado la tarea.
- **Haga seguimiento** con la escuela. Si las estrategias que utiliza en casa no funcionan, incluya a los maestros. Advértale a su hijo que usted confirmará con ellos todas las semanas que ha entregado la tarea. Si no lo hace, usted debe aplicar las consecuencias inmediatamente.

Enfoque: la motivación

La motivación concentrará a su hijo en la escuela



Los estudiantes de intermedia pueden caer en la trampa de, “¿Para qué trabajar duro?” en cualquier momento, en especial hacia el final del año escolar. ¡No permita que su hijo lo haga!

Mantenga a su hijo concentrado en el trabajo hasta que suene el timbre de salida el último día de clases. Refuerce lo que está aprendiendo y anímelo a no perder la concentración. Hágalo así:

- **Explique las relaciones.** Tal vez su hijo no quiera hacer el trabajo porque no ve por qué es importante. Hable con él. ¿Le encantan los videojuegos? ¿Le gustaría trabajar con computadoras en el futuro? Recuérdele que un óptimo desempeño en matemáticas podría ser su entrada en ese campo.
- **Elogie el esfuerzo de su hijo.** Cuando lo vea trabajar con dedicación para un examen o una composición, dígame que se siente orgulloso de él. Los estudiantes de intermedia se comportan como si no les interesara la aprobación de sus padres, pero en realidad sí es importante para ellos. No hay mejor motivación que una palmadita en la espalda por parte de mamá o papá.
- **Celebre el éxito.** ¿Obtuvo una B en ese examen de historia tan difícil? ¿Prepare una cena especial! O vayan a tomar un helado. Celebrar y reconocer su trabajo podría ser el empujoncito que su hijo necesita para seguir adelante.
- **Anímelo a vencer obstáculos.** Ya es muy tarde para cursar una nueva clase este año, pero, ¿qué opina de inscribirse en clases más difíciles el año que viene? La idea podría inspirarlo a seguir aprendiendo todo el verano.

No deje que su estudiante adquiera ‘impotencia aprendida’

Un estudiante que ha sufrido muchos reveses uno tras otro, corre el riesgo de negarse a intentar algo nuevo o difícil. Este miedo al fracaso se conoce comúnmente con el nombre de *impotencia aprendida*: la primera decisión del joven es evitar una cierta tarea porque cree que será imposible para él.

Para que su hijo no adquiera esta mentalidad, pídale que:

- **Se concentre en ser positivo.** Si cree que puede tener éxito y decide dar lo mejor de sí para una tarea o proyecto, será más susceptible de lograr su objetivo.
- **Empiece con lo más fácil.** Con frecuencia, se aconseja a los estudiantes empezar con lo más difícil, para sacarlo del medio. Pero algunos estudiantes adquieren confianza en sí mismos si comienzan con lo más sencillo.
- **Pruebe nuevas estrategias** para aprender. ¿Le gusta moverse de



un lado a otro? ¿Los gráficos y dibujos le facilitan el aprendizaje? ¿Aumenta su comprensión si lee en voz alta, lo graba y luego lo vuelve a escuchar?

Además, preste atención a lo que le dice a su hijo. Tildar a su hijo de *perezoso* y dirigirse a él con sarcasmo no lo ayudan; por el contrario, lo lastiman.

Mantenga a su hijo encaminado ahora que comienza la primavera



Por lo general, la motivación de los estudiantes de intermedia disminuye a medida que sube la temperatura.

Estos últimos meses del año, será necesario que le brinde más aliento y estructura a su hijo, ya que deberá abordar más trabajos, proyectos y exámenes.

Para apoyar a su estudiante:

- **Verifique que tenga un lugar fijo** para hacer la tarea. Es probable que ya haya establecido uno al inicio del año. Así y todo, muchos estudiantes empiezan

a desparramar su trabajo por toda la casa en el curso del año.

- **Pídale que anote** el horario de hacer tareas y que lo ponga en un lugar visible.
- **Anímelo a elaborar listas.** Debería enumerar las tareas que debe completar, los materiales que necesita para los proyectos y las fechas de sus exámenes.
- **Ofrezca ayuda.** Nunca debería hacerle la tarea a su hijo, pero sí puede ayudarlo de otro modo. Por ejemplo, podría pasar por la biblioteca a la hora del almuerzo y recoger el libro que necesita.