



Para los estudiantes de intermedia la clave del éxito es la organización

Los estudiantes de la escuela intermedia tienen tareas para seis materias o más, actividades extracurriculares y una vida social muy agitada. La organización es fundamental en los años de la intermedia, y puede marcar la diferencia entre rendir bien y tener dificultades en la escuela.

Para ayudar a su hijo a organizarse:

- **Programe una sesión** de planificación por semana. Los días transcurrirán mejor si se sienta con su hijo unos 15 minutos el domingo y planifica para la semana entrante. Tenga a mano el calendario de la familia y recuerde anotar plazos y acontecimientos importantes.
- **Verifique que su hijo** utilice una agenda diaria para llevar cuenta de sus tareas y actividades. Anime a su hijo a consultarla cada día para determinar qué libros debe llevar a casa.
- **Pídale que haga una lista** de control de lo que tiene que hacer cada día. Además, debería elaborar una lista para los proyectos a largo plazo, indicando los pasos a dar y los plazos para cada uno.
- **Determine un lugar específico** para poner sus cosas, en particular aquellas que siempre se le pierden. Podría poner sus libros y otros materiales cerca de la puerta, en una caja.
- **Dígale a su hijo que guarde** las cosas en su lugar correspondiente. Dé el ejemplo usted mismo, al poner las llaves, su bolso, el correo, artículos de limpieza, etc. en el lugar designado.
- **Anime a su hijo a llevar** un reloj pulsera y a consultarlo con frecuencia.

Hable con su hijo sobre el acoso cibernético



Hoy por hoy, el acoso se ha trasladado del salón de clases al espacio cibernético. El *acoso cibernético*

puede tomar muchas formas diferentes: Los adolescentes crean cuentas falsas en los sitios de contacto social y las usan para burlarse de los demás. Envían mensajes de texto amenazadores. Filman y fotografían a sus amigos en los camarines y luego publican este material en línea.

Para proteger a su hijo:

- **Hable con él** del acoso cibernético. Pídale que le cuente si alguien publica algo hiriente sobre él u otra persona.
- **Dígale que no les revele** su contraseña a sus amigos.
- **Saque de su habitación** cualquier aparato que le permita navegar en línea. Es más fácil supervisar su actividad en línea desde un punto central en su casa.

Si su hijo es víctima de acoso cibernético, tome estas medidas:

1. **Dígale a su hijo** que no responda.
2. **Guarde copias.** Imprima todo lo que se publique en línea que tenga que ver con su hijo.
3. **Recorra a las autoridades.** Hable con el personal de la escuela o la policía, y muéstreles lo que imprimió.

Reconozca los importantes hitos que su hijo alcanzará en la intermedia



Los estudiantes de intermedia alcanzará hitos importantes estos años. Y cuanto más consciente esté usted de ellos, en particular de los emocionales, más fácil le resultará comprender a su hijo.

Junto con los cambios físicos propios de la pubertad, su estudiante de la escuela intermedia está lidiando con:

- **La necesidad de tener** más independencia. Esto se manifiesta particularmente en los años previos a la adolescencia. Pues entonces, esté preparado para que su hijo se separe un poco de usted, ya que estará tratando de descubrir quién es él. Su hijo no querrá admitirlo ahora, pero todavía necesita su amor y su apoyo.
- **El deseo de sentirse respetado.** Su estudiante se rebelará contra la idea de que lo “traten como un

niño”. Comprenda su necesidad de sentirse mayor y más maduro. Asígnele responsabilidades y permítale que tome algunas decisiones por su cuenta, como por ejemplo, cuándo hará las tareas.

- **Oleadas de inseguridad.** Los años de la intermedia traen consigo no solo un poco más de madurez, sino también una gran inseguridad. Ayude a su adolescente a sobreponerse a estos episodios de inseguridad, elogiándolo cuando haga algo bien y apoyándolo cuando sufra un revés.

“Los niños son como el cemento fresco. Todo lo que cae en ellos deja una impresión”.

—Haim Ginott

Haga énfasis en las fortalezas para superar un problema de aprendizaje



El éxito es contagioso. Pues entonces, si a su hijo le resulta difícil la matemática, por ejemplo, trate de señalarle todo lo que hace bien en otra materia. Esto puede motivarlo a aplicar esas fortalezas a la matemática.

Pruebe estas sugerencias:

- **Pregúntele a su hijo** en qué cree que se destaca. La clave es que se sienta bien por lo que *sí* puede lograr.
- **Pida que enumere** algunas razones por las que esta área es una fortaleza para él. Esta lista podría ser el principio de un plan para mejorar su desempeño en otras áreas.
- **Agregue, por su cuenta,** un par de puntos positivos a esta lista. Podría poner, por ejemplo, que no se da por vencido, que tiene buen sentido del humor o que es un buen oyente.
- **Aporte ideas.** Por ejemplo, “Una de las razones por las que te sacaste una buena nota en historia es porque siempre hacías preguntas después de la clase si había algo que no entendías. ¿Qué pasaría si hicieras lo mismo en matemáticas, crees tú?”
- **Sostenga reuniones** con regularidad. Comprométase a reunirse con su hijo una vez por semana para ponerse al día. Pídale que le dé algunos ejemplos específicos de cómo utilizó su lista de fortalezas.

poner, por ejemplo, que no se da por vencido, que tiene buen sentido del humor o que es un buen oyente.

- **Sostenga reuniones** con regularidad. Comprométase a reunirse con su hijo una vez por semana para ponerse al día. Pídale que le dé algunos ejemplos específicos de cómo utilizó su lista de fortalezas. Hablen de los resultados y elaboren planes para seguir adelante.

¿Está ayudando a su hijo a mantener hábitos saludables?



Ya ha transcurrido más de la mitad del año escolar y es posible que su hijo esté empezando a abandonar sus buenos hábitos.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si está ayudando a su hijo a seguir fiel a sus hábitos saludables:

- ___ **1. ¿Le ofrece** comida nutritiva, tal como frutas, verduras, cereales integrales y proteína magra?
- ___ **2. ¿Promueve** el descanso? Los expertos revelan que los estudiantes de intermedia necesitan por lo menos nueve horas de sueño por noche para funcionar óptimamente.
- ___ **3. ¿Promueve** el ejercicio físico para toda la familia?
- ___ **4. ¿Habla** con su hijo de los peligros del consumo de alcohol y drogas?
- ___ **5. ¿Le sugiere** actividades divertidas a su hijo? El estrés es un problema serio para muchos estudiantes. Su hijo necesita maneras saludables de descomprimirse y disfrutar de la vida.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, usted está ayudando a su hijo a mantenerse saludable todo el año. Para cada respuesta *no* pruebe esa idea 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.

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.

Nunca pierda la oportunidad de reforzar el aprendizaje fuera de clase



El aprendizaje no ocurre solamente en la escuela. ¡Aprendemos en todas partes! ¡Y cuanto más ligue usted lo que su hijo aprende en la escuela con mundo real, más motivado se sentirá su hijo! Para reforzar el aprendizaje de su hijo:

- **Pídale que le enseñe un par de cosas.** Averigüe qué está estudiando en la escuela y pídale que se lo explique a usted. Al volverle a “contar” lo que está aprendiendo, refuerza esos conceptos en su propia mente.
- **Ponga en práctica sus conocimientos.** Si su hijo acaba de aprender fracciones en la clase de matemáticas, pídale que lo ayude en la cocina. Muéstrele

la importancia de lo que ha aprendido. “Esta receta pide media taza de leche, pero sólo tenemos una taza medidora de 1/3 de taza. ¿Cómo podemos determinar la cantidad exacta?”

- **Expóngalo a cosas nuevas.** Todas las experiencias importantes que tiene su hijo, desde ir de compras hasta visitar un museo, tienen un impacto en su aprendizaje. La próxima vez que salga, pregúntele cómo se relaciona lo que está viendo con lo que ha aprendido en la escuela.
- **Respete sus aptitudes.** Deje que su hijo use sus conocimientos y aptitudes para ayudarlo. La próxima vez que se pierda, dele un mapa y vea si puede encontrar el camino correcto.

Anime a su hijo a usar un diario personal para planificar su futuro



Su estudiante asiste a la escuela intermedia, y no es necesario ni realista esperar que ya sepa qué es lo que quiere hacer el resto de su vida. Pero sí es realista suponer que él ya tiene una idea de lo que le gusta y lo que no le gusta, en qué se destaca y qué le resulta difícil.

Los expertos concuerdan que es beneficioso para los adolescentes empezar a considerar estos puntos una vez llegan al sexto grado. Los jóvenes que se conocen a sí mismos comienzan su futuro con ventaja.

Su estudiante de intermedia podría escribir en un diario, una manera eficaz de conocerse a sí mismo. Anímelo a escribir lo que piensa y lo que hace.

En el diario, él podría responder preguntas tales como:

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

- *¿Cuáles son mis debilidades en la escuela?*
- *¿Qué es lo que me encanta hacer fuera de la escuela?*
- *¿En qué actividad fuera de la escuela me destaco?*
- *¿Qué me gustaría aprender o sobre qué tema me gustaría saber más?*
- *¿Qué es importante para mí en este momento?*
- *¿Prefiero trabajar con otras personas o solo?*
- *¿Me siento más feliz al aire libre o adentro?*
- *¿Qué es lo que he hecho que me ha enorgullecido más que ninguna otra cosa?*

Anime a su hijo a actualizar su diario con regularidad. Dígame que es normal que haya diferencias de un año a otro. Pero al mismo tiempo, debería fijarse en las cosas que no presentan cambios. Estas podrían darle pistas valiosas para lograr el éxito en el futuro.

P: Me gustaría trabajar de voluntario en una de las clases de mi hijo, pero me ha dicho que se sentiría abochornado si voy a la escuela. ¿Debería cambiar mis planes y quedarme en casa?

Preguntas y respuestas

R: No. Las escuelas dependen de los padres voluntarios, especialmente en los años de la intermedia y secundaria, donde el número de padres dispuestos a colaborar tiende a disminuir.

Así y todo, no es deseable que su trabajo en la escuela cause una batalla campal en casa. Para evitar que su hijo muera de la vergüenza (y que su espíritu voluntario se extinga completamente):

- **Escúchelo.** No ignore sus quejas. Siéntese y convérsenlo. “Me doy cuenta que no quieres que trabaje de voluntario en la escuela, y me gustaría saber por qué. ¿Te preocupa algo específico?”
- **Reconozca sus sentimientos.** En los años de la intermedia, los chicos sienten una fuerte presión por encajar dentro del grupo social. Manténgalo presente cuando escuche lo que le preocupa. “¿Tienes temor que tus amigos crean que eres raro si me ven en la escuela?” Si responde que sí, pídale que se ponga en el lugar de ellos. ¿Le parecería raro ver a sus padres trabajando de voluntarios? ¿O le parecería poca cosa?”
- **Lleguen a un acuerdo.** No dé marcha atrás en su compromiso de trabajar como voluntario, pero respete los sentimientos de su hijo. Si ya lo han hablado y todavía se siente incómodo ante la idea de verlo en una de sus clases, ofrézcase a trabajar en el centro de comunicaciones o ayude al personal de la oficina. Y si ve a su hijo, por casualidad, no haga aspavientos. ¡Simplemente sonríale y aléjese!

Enfoque: el éxito en los exámenes

Ayude a su hijo a seguir aprendiendo después del examen



Es muy probable que su hijo esté acostumbrado a estudiar y aprender material antes de un examen. Pero, ¿y una vez este termina?

A no ser que su hijo obtenga una puntuación perfecta en cada examen, cada vez, todavía puede seguir aprendiendo después de la prueba. Los educadores concuerdan en que repasar con detenimiento después del examen es una de las maneras más eficaces de mejorar su rendimiento en futuros exámenes.

Cuando su hijo reciba un examen corregido, anímelo a:

- **Revisarlo y tomar apuntes** de las respuestas que contestó correcta e incorrectamente. Pídale que corrija las respuestas incorrectas y que compruebe que comprende el concepto. Si no sabe por qué le han marcado algo mal, debería preguntárselo al maestro.
- **Reconocer el tipo de errores** que ha cometido. Por lo general, los errores son de dos tipos: un error de descuido o por falta de preparación.
- **Hacer los ajustes necesarios.** Piense con él cómo podría reducir los errores de descuido. Podría leer cada pregunta dos veces, pensar en la pregunta antes de contestarla y revisar su trabajo antes de entregarlo.

Para aquellos errores que se deben a la falta de preparación, la solución probablemente sea estudiar más. Los expertos recomiendan empezar a repasar por lo menos cinco días antes del examen. Las últimas 24 horas deberían dedicarse a repasar todo una última vez, no a tratar de aprender nuevo material.

Mejore las calificaciones con listas de control y horarios de estudio

Los estudiantes de la escuela intermedia tienen que llevar cuenta de una gran cantidad de información para cada una de sus clases. ¡Y esto es particularmente importante a la hora de los exámenes! Le resultará difícil a su hijo rendir bien en una prueba si no sabe cuándo será, qué debería estudiar o qué material necesitará.

Aquí puede resultarle muy beneficioso tener una lista de control. Pídale a su hijo que anote lo siguiente:

- **El nombre** de la clase.
- **La fecha** del examen.
- **Los temas** que comprenderá el examen.
- **El formato** del examen.
- **Los materiales** que necesitará para estudiar: el libro de texto, los apuntes, la guía de estudio.

Además, su hijo debería elaborar un horario de estudio. Para hacerlo, considere:



- **Con cuántos días** de anticipación deberá comenzar a estudiar.
- **Cuánto tiempo** dedicarle al estudio cada noche.
- **Cuán bien domina** cada tema. ¿Tendrá que volver a estudiarlo o será suficiente con un repaso?
- **Qué más hacer** además de leer. Quizá pueda tomar apuntes del libro o hacer fichas de estudio.

Estrategias generales que su hijo puede usar para todo examen



Si bien hay maneras específicas de abordar cada tipo de examen, algunas estrategias generales ayudarán a su hijo a rendir bien en todos ellos.

Dígale a su hijo que:

- **Lea las instrucciones** con mucho cuidado. Luego, debería volver a leerlas para estar seguro que sabe exactamente qué debe hacer.
- **Subraye cualquier palabra** que le dé una instrucción, tal como *compare*, *enumere*, *describa*, *defina* y *resume*.
- **Lea rápidamente todas** las preguntas antes de comenzar,

y luego piense cuánto tiempo debería pasar en cada una.

- **Lea cada pregunta** con detenimiento cuando comience el examen. Luego, debería pensar en la respuesta antes de leer cualquiera de las opciones que se ofrecen.
- **Salte una pregunta** si no está seguro de la respuesta. Primero debería responder todas las preguntas que sabe. Luego, puede volver a abordar las que saltó.
- **Deje tiempo para revisar** sus respuestas. ¿Tienen sentido? Las oraciones, ¿están completas?