

BOLETÍN PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE ESCUELA INTERMEDIA

CONSEJOS, IDEAS Y ASESORAMIENTO PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE ESCUELA INTERMEDIA

TEMAS DE CONVERSACIÓN

A continuación se presentan algunas preguntas para hacer a su hijo este mes.

- ▶ ¿Cuál es la mejor parte de tu día escolar?
- ▶ ¿Qué estás aprendiendo en matemáticas?
- ▶ ¿Qué nuevos amigos has hecho?
- ▶ ¿Hay algo con lo que te gustaría recibir ayuda adicional?



RECHAZO ESCOLAR

El rechazo escolar, a veces llamado evitación escolar o fobia escolar, hace referencia a que un niño repetidas veces no quiera ir a la escuela. Este rechazo a menudo va acompañado de afirmaciones de enfermedad, como dolores de estómago o dolores de cabeza, o bien, de rabiets o ansiedad por separación. A continuación se presentan algunos consejos para afrontar el rechazo escolar.

Asegúrese de que no haya causas físicas. Si su hijo se queja con frecuencia de estar enfermo, su pediatra puede proporcionarle información sobre si su hijo sufre o no una enfermedad física o síntomas inducidos por la ansiedad.

Determine las razones. Es importante identificar el (los) problema(s) que subyacen el rechazo escolar. Una vez que haya identificado por qué su hijo se niega a ir a la escuela, puede desarrollar mejor un plan para solucionar el problema. No dude en solicitar la ayuda del (de los) maestro(s) y el consejero escolar de su hijo.

Procure tranquilizar a su hijo. No tenga disputas con su hijo ni entre en desacuerdo con él/ella. Recuerde a su hijo que usted está de su lado y que puede ayudar, y lo hará, con cualquier temor o problema.

¡HABLE AL RESPETO!

Hable con su hijo acerca de las diferentes personas que trabajan en nuestra escuela, y sobre lo que hacen. Asegúrese de que su hijo sepa que todos quieren lo mejor para él/ella, y que todos estamos disponibles para ayudarlo en todo lo que podamos.

AYUDE A SU HIJO A CREAR UN PLAN PARA ESTUDIAR

Lo más probable es que su hijo tenga tarea escolar regular. Tener un plan para que se haga la tarea puede ser de gran ayuda para mantener a su hijo organizado y menos estresado.

Ayude a su hijo a decidir cuándo es el mejor momento para hacer la tarea. Algunos estudiantes quieren terminar su tarea escolar pueden inmediatamente después de clases. Otros prefieren tomar un descanso y hacer su tarea escolar más tarde. Ayude a su hijo a determinar el mejor momento para hacer la tarea escolar, y cree un horario que haga a la tarea escolar parte de la rutina diaria de su hijo.

Piense en cualquier cosa que podría interrumpir el plan para estudiar de su hijo. Por ejemplo, si su hijo se distrae fácilmente, apague el televisor y haga que mientras él/ella hace la tarea escolar haya silencio en su hogar. Si su hijo tiende a dejar las cosas para después, establezca una regla de “no ver televisión ni pasar tiempo frente a una pantalla” sino hasta que termine la tarea escolar.

APRENDIZAJE ACTIVO TODOS LOS DÍAS

El aprendizaje activo es aquel que hace participar a un niño en el proceso de aprendizaje (p. ej., exploración de intereses personales, resolución de problemas, formulación y respuesta de preguntas).

El consejo de este mes para aprendizaje activo es ver algo educativo y comentarlo con su hijo. Ya sea un documental acerca de la naturaleza en la televisión o un video de YouTube sobre ciencia, aprender algo juntos es una excelente manera de pasar tiempo de calidad con su hijo.

- ▶ Para obtener ideas sobre programación educativa, visite commonsensemedia.org.
- ▶ Platiquen sobre lo que hayan aprendido, y si es un tema que le interesa a su hijo, obtengan más información en línea.

ESTUDIO INTELIGENTE

Cuando su hijo esté haciendo la tarea, anímelo a alternar entre asignaturas y tipos de proyectos. Por ejemplo, su hijo podría comenzar leyendo un proyecto de lectura y escritura, puede cambiar a matemáticas y luego leer un proyecto de estudios sociales.

CONSEJOS PARA LEER UN LIBRO DE TEXTO

Leer un libro de texto es muy diferente de leer una historia o novela corta. A continuación encontrará algunos consejos para ayudar a su hijo a aprovechar al máximo las tareas de lectura de libros de texto.

- ▶ Asegúrese de que su hijo preste más atención a las palabras en **negritas** y *cursivas*. Estos términos por lo general son importantes.
- ▶ Leer un libro de texto requiere más enfoque y concentración. Recuerde a su hijo que lea los libros de texto con mayor lentitud.
- ▶ Después de completar un proyecto de lectura, anime a su hijo a tomarse unos minutos para revisar lo que ha aprendido. ¡La revisión es la clave para el aprendizaje!



ENFOQUE EN REDES SOCIALES: FACEBOOK

Los jóvenes generalmente usan las redes sociales para divertirse, entretenerse y como una manera de conectarse con sus amigos. Sin embargo, las redes sociales presentan oportunidades que los padres deben conocer y vigilar.

Lo que los padres necesitan saber

Aunque hoy en día es menos popular entre los jóvenes, Facebook sigue siendo la plataforma de redes sociales más popular en todo el mundo.

- ▶ **Características:** los usuarios pueden publicar, compartir y comentar videos, imágenes, artículos y enlaces. También pueden chatear en privado con Facebook Messenger.
- ▶ **Qué vigilar:** cualquier persona puede compartir y ver fotos y publicaciones inapropiadas. Los jóvenes pueden interactuar con extraños en las secciones de comentarios y Messenger, y unirse a grupos privados o incluso secretos de Facebook.
- ▶ **Lo que los padres pueden hacer:** Sepa qué aplicaciones está usando su hijo, y pídale que le muestre cómo las está usando. Insista en la transparencia.



AJUSTE A NUEVAS SITUACIONES SOCIALES

El comienzo de un nuevo año puede ser estresante. Además de los nuevos maestros y clases, los estudiantes también tienen nuevos compañeros de clases y situaciones sociales con los que lidiar. Incluso los niños más extrovertidos a veces tienen dificultades para adaptarse. A continuación encontrará cómo puede ayudar usted.

Hable sobre maneras de romper el hielo.

Muchos niños son naturalmente conversadores, pero si su hijo tiene dificultades para iniciar pláticas o jugar, ofrézcale sugerencias para hacerse amigo de otros niños, como hacerles elogios por su camisa o mochila, o al hacer una pregunta. Incluso puede practicar en casa si eso ayudará a que su hijo se sienta más cómodo. Finalmente, recuerde a su hijo que a veces lleva un tiempo hacer nuevos amigos.

Brinde apoyo. Al igual que los adultos, los niños a menudo sufren de inseguridad (“no les agrada”), de modo que ayude a construir la confianza de su hijo al elogiar sus acciones y habilidades. (“Hiciste rebotar esa pelota de manera increíble” o “¡Me gusta mucho tu dibujo!”)

DESAFÍO MENSUAL

Modele conducta tranquila

Los niños a veces pueden mostrar una conducta desafiante en el mejor de los días, pero si usted puede modelar una conducta que calme una situación frustrante, estará enseñando a su hijo con el ejemplo.

Cuando su hijo esté teniendo una conducta en especial desafiante, aléjese, respire profundamente, o explíquele con calma por qué está usted frustrado. Muestre a su hijo formas positivas de lidiar con la ira/frustración.

“Nada de lo que hagas para los niños es jamás desperdiciado”.

Garrison Keillor

EL RINCÓN DE LA CARRERA

Es probable que su hijo comprenda la progresión de la educación desde la escuela primaria, hasta la escuela intermedia y la secundaria, pero es posible que no sepa qué sucede después de eso. Hable sobre universidades de cuatro años, colleges de dos años, e institutos profesionales o escuelas politécnicas y escuelas profesionales, y sobre cómo cada una prepara a los estudiantes para una carrera.

ESTABLECIMIENTO DE VÍNCULOS CON SU HIJO

¡Un fuerte vínculo parental es clave para el éxito de los estudiantes!

Pasen tiempo juntos

- ▶ Cocinen algo juntos. Hagan pizzas, *brownies*, galletitas, u horneen un pastel.
- ▶ Súbanse al automóvil, pongan música, y conduzca a algún lugar nuevo. Almuercen en un lugar, o visiten una tienda, donde nunca hayan estado.

CUESTIONES DE CARÁCTER: ADAPTABILIDAD

Los estudiantes jóvenes a veces tienen problemas para ser adaptables: tener la capacidad de lidiar con la incertidumbre o el cambio.

Recuerde a su hijo que las cosas no siempre salen como esperamos, y explíquele cómo esto puede ser algo bueno porque puede ayudarnos a crecer. Comparta las ocasiones en que ha tenido que adaptarse a nuevas circunstancias o lidiar con el cambio.

Además, no dude en compartir con su hijo los momentos en los que ha encontrado dificultades para lidiar con situaciones nuevas.

PREGUNTA Y RESPUESTA: TIEMPO DE CALIDAD

- P:** Durante el año escolar, los días laborables en nuestra casa son realmente agitados. Entre el trabajo, la tarea escolar y las actividades, siento que es difícil pasar tiempo de calidad juntos como familia. ¿Cómo puedo aprovechar al máximo el tiempo que pasamos juntos?
- R:** Cuando la vida es agitada y todos están ocupados, céntrense en hacer que el tiempo que pasen juntos sea significativo. La mejor manera de hacerlo es convertir las cosas que ya está haciendo en tiempo de calidad que pasan juntos. A continuación se presentan algunas ideas.
- ▶ Haga que su hijo le ayude a preparar la comida. Él/ella puede ayudar a lavar, picar o revolver.
 - ▶ Conversen mientras usted conduce hacia lugares y de regreso. Hable acerca de su día mientras lleva a su hijo en automóvil a casa desde la escuela o a actividades extracurriculares después de clases.
 - ▶ Incorpore tiempo de calidad en su rutina, como leer un libro a la hora de acostarse a la misma hora todas las noches, o siempre jugar un juego de mesa después de la cena.

