

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.

- ▶ ¿Qué quieres hacer para Halloween?
- ▶ ¿Con quién has pasado tiempo últimamente?
- ▶ ¿Cuál es tu estación del año favorita? ¿Por qué?
- ▶ ¿Tus maestros o tu consejero alguna vez hablan acerca del acoso escolar?



ENFOQUE EN EL ACOSO ESCOLAR

Octubre es el Mes Nacional del Combate al Acoso Escolar (*National Bullying Month*), lo que significa que es un buen momento para revisar qué es el acoso escolar, y para preguntar a su hijo si está teniendo este problema en la escuela.

Hable con su hijo sobre el acoso escolar y recuérdale que le diga a usted o a un adulto en la escuela si ve algo de lo que sigue:

- ▶ **Acoso escolar físico** – lastimar a alguien físicamente (patearlo, golpearlo, empujarlo, etc.) o dañar sus pertenencias
- ▶ **Acoso escolar verbal** – burlas, insultos o comentarios vergonzosos
- ▶ **Acoso escolar social** – difundir rumores o excluir a alguien a propósito
- ▶ **Ciberacoso** – uso de la tecnología (p. ej., mensajes de texto, redes sociales) para hostigar, intimidar o avergonzar a alguien

Si su hijo alguna vez le dice que está siendo víctima de acoso escolar, tómelo en serio. Averigüe exactamente qué ha sucedido, quién estuvo involucrado y cuándo sucedió. Considere hablar de esto con el maestro o el director de su hijo.

¡HABLE AL RESPETO!

Pregunte a su hijo si alguna vez ha presenciado acoso escolar en el salón de clases o en el patio de recreo. De ser así, pídale que le cuente al respecto. ¿Cómo hizo sentir a su hijo eso? ¿Alguien intervino? ¿Alguna vez le ha pasado algo así a él/ella?

CÓMO MEJORAR LAS CALIFICACIONES EN PRUEBAS DE MATEMÁTICAS

A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a su estudiante a tener su mejor rendimiento en las pruebas de matemáticas.

- ▶ Antes de comenzar a resolver un problema, trata de estimar cuál será la respuesta.
- ▶ Si estás teniendo dificultades con un problema, prueba dibujar una imagen o un diagrama.
- ▶ No inviertas demasiado tiempo en un problema. Si no puedes resolverlo, sigue adelante y vuelve a él más tarde.
- ▶ Muestra todo tu trabajo. Incluso si la respuesta a la que llegues es incorrecta, quizá obtengas puntos si tu planteamiento fue correcto.
- ▶ Si tienes tiempo, verifica tu trabajo.

Si usted o su hijo necesitan ayuda con un problema o habilidad matemática, visite [khanacademy.org](https://www.khanacademy.org). En este sitio web hay muchos excelentes videos de matemáticas gratuitos.

Sepa que la actitud de usted con respecto a las matemáticas es contagiosa. Si dice que no le gustan las matemáticas o que no es bueno para ellas, es más probable que su hijo haga lo mismo. Asegúrese de que su hijo sepa que las matemáticas son una habilidad que se aprende, no una con la que se nace.

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 jugar un juego divertido con temática de Halloween.

A continuación se presenta un juego de palabras fácil para toda la familia. Haga un concurso para ver quién puede formar más palabras en la frase "Happy Halloween" (por ejemplo, *hall*/corredor, *new*/nuevo, *owl*/lechuza).

CÓMO PRESENTAR UN EXAMEN DE MANERA INTELIGENTE

Anime a su hijo a que, cuando presente un examen, verifique todas sus respuestas, incluso las que sepa que son correctas; puede haber cometido un error por descuido. Recuerde a su hijo que siempre use todo el tiempo que se le conceda.

PREPARACIÓN PARA EL DÍA DEL EXAMEN

Presentar exámenes puede ser atemorizante, en especial si su hijo siente presión para salir bien en la escuela.

Anime a su hijo a comenzar a estudiar con tiempo. Tan pronto como su hijo se entere de un examen o cuestionario próximos, debe comenzar a estudiar.

Ofrézcale ayuda. Pregunte a su hijo si hay algo en lo que él/ella necesite ayuda para comprender, o si sería útil que usted le hiciera preguntas sobre alguna cosa.

Ayude a su hijo a relajarse. Si su hijo se pone nervioso antes de una prueba, anímelo a respirar profundamente varias veces (inhalar, contar hasta cuatro, exhalar) hasta que se sienta más tranquilo.



ABORDE EL TEMA DEL ACOSO ESCOLAR

Recuerde a su hijo que, si bien no tenemos control sobre las acciones de los demás, sí tenemos una opción sobre cómo responder.

Esperemos que su hijo nunca tenga que lidiar con un acosador, pero es bueno que tenga una plática sobre lo que debe hacer, por si acaso. Diga a su hijo que haga lo siguiente si otro estudiante lo hostiga alguna vez:

- ▶ Ignora al acosador o simplemente aléjate.
- ▶ Habla con firmeza. Con voz clara, dile al acosador que deje de hacer lo que está haciendo.
- ▶ Díselo a alguien: a tus padres, un maestro, el director o el consejero. No es acusar; es defender lo que es correcto.
- ▶ Debes saber que si estás siendo intimidado, no es tu culpa y no se te debe responsabilizar de eso.

Si su hijo le dice que está siendo hostigado, pídale que le explique lo que sucedió, quién estuvo involucrado, con qué frecuencia ocurrió, cuándo y dónde. Imprima cualquier cosa enviada o publicada en línea. Escuche a su hijo, apóyelo y platiquen cómo manejar mejor la situación.



QUÉ HACER SI SU HIJO INCURRE EN ACOSO ESCOLAR

Descubrir que su hijo está acosando a otros puede ser molesto y estresante, y la primera reacción de usted podría ser enojarse o ponerse a la defensiva. Sólo recuerde que los niños buenos a veces cometen errores.

A continuación encontrará algunos consejos para manejar esta difícil situación.

- ▶ Tómese en serio y no ponga excusas.
- ▶ Escuche las explicaciones de su hijo, pero recalque que siempre hay otras opciones, sin importar cuál haya sido la provocación.
- ▶ Evite criticar, culpar y gritar. Sea amoroso y firme, y céntrese en las soluciones.
- ▶ Comente las consecuencias del acoso escolar y responsabilice a su hijo. Permita que su hijo experimente las consecuencias.

DESAFÍO MENSUAL

Limite su tiempo de uso del teléfono

Este mes, trate de limitar la cantidad de tiempo que está en su teléfono frente a su hijo. Siempre que esté con su hijo, haga un esfuerzo para estar plenamente presente y, en la medida de lo posible, mantenga su uso del teléfono limitado a los momentos en que su hijo no esté cerca.

“La crianza de hijos es brindar las condiciones en las cuales un niño puede hacerse consciente de todo su potencial”.

Gordon Neufield

EL RINCÓN DE LA CARRERA

Busque las maneras en que la personalidad y los intereses de su hijo podrían traducirse en una carrera. Por ejemplo, si su hijo disfruta de las matemáticas, busque oportunidades para hablar sobre cómo las personas en diferentes carreras usan las matemáticas (p. ej., carpintero, médico, banquero).

ESTABLECIMIENTO DE VÍNCULOS CON SU HIJO

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

Historias para compartir

- ▶ Recuerde a su hijo algunos de los disfraces de Halloween que él/ella usó en el pasado. Hable sobre los intereses de él/ella en ese entonces, y acerca de cómo han cambiado las cosas.
- ▶ Hable sobre cómo era Halloween cuando usted era niño. Hable acerca de sus disfraces favoritos, las tradiciones, y cómo era ir a pedir dulces (*trick-or-treating*) donde usted creció.

CUESTIONES DE CARÁCTER: EMPATÍA

Probablemente haya escuchado la regla de oro: trata a los demás como te gustaría ser tratado. Esta es una parte fundamental de tener empatía.

Sin embargo, puede ser útil ir un paso más allá y enseñar a su hijo no sólo a tratar a los demás como él/ella desearía ser tratado, sino estar consciente de cómo los demás quieren ser tratados.

Por ejemplo, algo que podría no molestar a su hijo podría ser muy molesto para alguien más. Anime a su hijo a prestar atención a cómo reaccionan los demás a sus acciones, incluso si él cree que estas acciones están bien o son inofensivas.

PIENSE AL RESPETO: ACOSO ESCOLAR

Piense acerca de las preguntas que siguen en relación con usted y su hijo.

- ▶ ¿Ha hablado con su hijo sobre los diferentes tipos de acoso escolar?
- ▶ ¿Ha preguntado a su hijo si ha presenciado acoso escolar o si él ha sido víctima de ese tipo de conducta?
- ▶ ¿Ha hablado con su hijo sobre qué hacer si otro estudiante lo está hostigando o molestando?

Si respondió “no” a cualquiera de las preguntas anteriores, tómese el tiempo para conversar con su hijo sobre el acoso escolar. Deje en claro que el acoso escolar está mal y que nunca está justificado.

Haga saber a su hijo que puede hablar con usted sobre cualquier problema, ya sea sobre acoso escolar o cualquier otra cosa. Usted está ahí para ayudar.

