

# 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 te hace feliz en la escuela?
- ▶ ¿Alguna vez trabajas en grupos en la escuela?
- ▶ ¿Hiciste algo bueno por alguien hoy?
- ▶ ¿De qué estás agradecido?



## RUTINAS DE SUEÑO SALUDABLES

Los expertos recomiendan que los niños de 12 a 13 años de edad duerman de 8 a 10 horas cada noche. Dormir lo suficiente tiene repercusiones directas sobre la salud física y mental de un niño.

Dormir lo suficiente mejora la capacidad cognitiva. A los estudiantes que duermen lo suficiente les resulta más fácil prestar atención en la escuela y en casa.

El sueño da al cuerpo de su hijo tiempo para descansar y recuperarse. No dormir lo suficiente se asocia con problemas de salud a largo plazo, como presión arterial alta y diabetes. A continuación se describe cómo puede ayudar a su estudiante a tener rutinas de sueño saludables.

- ▶ Desconexión de aparatos electrónicos. Suspenda su uso una hora antes de acostarse todas las noches. Esto significa que no habrá televisión, teléfono, tableta ni computadora. Las luces brillantes de la electrónica hacen difícil que pase al estado de sueño.
- ▶ Tenga una hora de acostarse fija. Acostarse a la misma hora todas las noches ayuda a los niños a desarrollar una rutina de sueño saludable. Si su hijo tarda un poco en relajarse, tenga esto en cuenta en la rutina nocturna de él.

## TALK ABOUT IT!

Hable con su hijo acerca de la importancia de dormir lo suficiente y lo que eso hace por el cuerpo: mejores memoria y motivación, estado de ánimo mejorado, ¡y más!

## CÓMO SER UN BUEN MIEMBRO DE UN GRUPO

La capacidad de trabajar como parte de un grupo es una habilidad que ayudará a su hijo a tener éxito en la escuela y en la vida. Su hijo puede convertirse en un miembro eficiente de un grupo al desarrollar las habilidades y rasgos que siguen:

- ▶ **Habilidades para escuchar** – escuchar cuando otros están hablando, y prestar atención a sus ideas
- ▶ **Actitud positiva** – tener una actitud animada y optimista, incluso cuando un proyecto es difícil, frustrante o aburrido
- ▶ **Confiabilidad** – hacer la parte del trabajo que le corresponde, y no poner excusas ni dejar las cosas para después
- ▶ **Habilidades de comunicación** – compartir sus ideas con el grupo y ofrecer comentarios constructivos a los demás

A muchos estudiantes no les gusta el trabajo en grupo, y eso está bien. Sin embargo, desarrollar habilidades para ser un buen colaborador ayudará a su hijo a tener éxito en los años venideros.

## APRENDIZAJE ACTIVO

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 hacer que su hijo escriba notas de agradecimiento a las personas más importantes para él/ella. Las notas de agradecimiento son excelentes maneras para que los estudiantes practiquen sus habilidades de escritura, mientras que expresan su gratitud a los demás.

Podrían ir dirigidas a maestros, parientes, o incluso al médico o dentista que atiende a su hijo.

## ESTUDIO INTELIGENTE

Para ayudar a su hijo a estudiar para un examen o prueba, pídale que le “dé una clase” del material a usted. Hacer que los niños expliquen con sus propias palabras lo que necesitan saber es un excelente modo de comprobar el conocimiento de ellos. También es una excelente manera de que los padres se involucren más.

## CÓMO AYUDAR A SU HIJO A PERMANECER MOTIVADO

Ocasionalmente todos llegamos a un punto en el cual ya no podemos avanzar, y para muchos estudiantes puede ser difícil salir de esa situación, especialmente en lo que respecta a la escuela. A continuación se presentan algunas herramientas de motivación que puede enseñar a su hijo.

**Visualizar el éxito.** Si su hijo está nervioso por un examen o prueba, aliéntelo a imaginarse entrar al salón de clases con confianza y responder las preguntas correctamente.

### **Convertir los fracasos en éxitos.**

Cuando algo no salga bien, ayude a su hijo a aprender de la experiencia y pensar en lo que puede hacer de manera diferente la próxima vez.

**Encontrar un motivador.** Convierta en un motivador lo que compite con la motivación de su hijo. Por ejemplo, el tiempo de videojuegos o de televisión podría ser una recompensa por hacer toda la tarea.



## DESARROLLO DE AUTOCONTROL

Aunque los estudiantes de la escuela intermedia pueden aprender reglas y comprender la importancia de seguirlas, a menudo tienen problemas con el autocontrol. A veces toman decisiones que son perturbadoras, perjudiciales o irrespetuosas, incluso cuando saben que no debieran hacerlo.

Usted puede ayudar a su hijo a desarrollar un mejor autocontrol y a tomar decisiones más inteligentes como sigue:

**Tengan una conversación.** Hablen acerca del por qué detrás de ciertas reglas. (“Permanecer despierto hasta muy tarde usando tu teléfono es malo para tu cuerpo, y hace difícil que te concentres al día siguiente”.)

**Recompense el buen autocontrol.** Cuando su hijo muestre un buen autocontrol, elógielo. Sea específico. (“Estoy seguro de que quisiste gritarle a tu hermano cuando desordenó tu recámara, pero no lo hiciste. Estoy orgulloso de ti”.)

**Modele buena conducta.** Los adultos a veces hacen cosas que saben que no deben hacer. Por ejemplo, si un padre ha enseñado a su hijo a ser siempre amable con los demás y nunca gritar, puede perder credibilidad al enojarse mientras conduce el automóvil o al gritarle a alguien debido a frustración.



## CÓMO APOYAR EL TEMPERAMENTO DE SU HIJO

Temperamento se refiere a los aspectos de la personalidad de su hijo que son innatos (rasgos con los que nace). Por ejemplo, algunos niños son introvertidos por naturaleza y otros son extrovertidos.

**Si su hijo es introvertido,** es posible que se le considere “tímido”, o “callado”. Él/ella también puede dudar en hablar en voz alta en clase o durante salidas con compañeros.

Puede apoyar a su hijo al ayudarlo a ser más asertivo mientras interactúa con sus compañeros. (“*Practiquemos lo que puedes decir la próxima vez que tu compañero de clase se burle de ti.*”) Asimismo, dé a su hijo espacio y tiempo para estar solo y relajarse.

**Si su hijo es extrovertido,** es posible que necesite recordarle periódicamente la importancia de turnarse en una conversación y de escuchar a los demás. Ayude a su hijo a desarrollar buenas habilidades de escucha al alentarlos a que haga contacto visual, trate de no interrumpir, y haga preguntas a los demás.

## DESAFÍO MENSUAL

Haga una actividad familiar divertida a la semana, como ir a un museo, tener una noche de juegos familiar o hacer postres helados. Tener algo divertido que esperar puede ser reconfortante y emocionante para los niños—y puede ser una buena oportunidad para que los adultos se relajen y tengan un rato de esparcimiento.

*“Anime y apoye a sus hijos porque los niños están a la altura de lo que usted cree de ellos”.*

*Lady Bird Johnson*

## EL RINCÓN DE LA CARRERA

Hable a su hijo sobre el concepto de empleos y salario, y sobre cómo estas cosas se conectan entre sí. Por ejemplo, podría hablar sobre cómo en algunos empleos se puede obtener un salario diferente al que se obtiene en otros, y cómo eso a menudo se relaciona con el tipo de educación que alguien ha tenido.

## ESTABLECIMIENTO DE VÍNCULOS CON SU HIJO

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

### Hechos divertidos para compartir con su hijo

- ▶ El Día de Acción de Gracias se convirtió en fiesta nacional en 1863.
- ▶ En 1920 se jugaron los primeros juegos de la NFL el día de Acción de Gracias.

### Historias para compartir con su hijo

- ▶ Hable con su hijo acerca de las cosas por las cuales usted está agradecido, y aliéntelo a hablar sobre lo mismo. También cuénteles a su hijo sobre las tradiciones del Día de Acción de Gracias que usted tuvo cuando era niño.

## CUESTIONES DE CARÁCTER: CONFIABILIDAD

Ser el tipo de persona en la que otros pueden confiar para que se hagan las cosas (y se hagan bien) es un rasgo que ayudará a su hijo a tener éxito en la escuela y durante toda su vida.

Brinde oportunidades para que su hijo demuestre confiabilidad al asignarle tareas y quehaceres que deba hacer solo (p. ej., regar una planta, poner la mesa, alimentar a una mascota). Elogie a su hijo cuando haga el trabajo, en especial cuando sea espontáneo o sin recordatorios por parte de usted.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS: PROCRASTINACIÓN

- P:** Mi hijo tiende a dejar las cosas para después. Nunca quiere comenzar la tarea ni los proyectos escolares sino hasta el último minuto, y entonces se estresa y frustra. ¿Qué puedo hacer para ayudar?
- R:** Los estudiantes postergan las cosas por diversas razones; por ello, tiene importancia averiguar si hay una causa subyacente.

Los estudiantes a menudo subestiman cuánto tiempo les tomará su tarea escolar, y creen que tendrán mucho tiempo para hacerla más tarde. Trabaje con su hijo para crear un plan de estudio que incluya hacer la tarea escolar a una hora y en un lugar determinado cada día (p. ej., justo después de clases, antes de la cena, después de la cena).

Los estudiantes también pueden posponer la tarea escolar si un proyecto es demasiado difícil. Si este es el caso, intente con calma ayudar a su hijo a resolver lo que sea que le esté causando problemas. Si su hijo encuentra de manera rutinaria que la tarea escolar es demasiado difícil, hable con el maestro de su hijo.

En el caso de tareas o proyectos escolares más grandes, los estudiantes a menudo se sienten abrumados y no saben cómo comenzar. Anime a su hijo a comenzar a hacer con antelación los proyectos grandes y ayúdelo a dividirlos en tareas más pequeñas y manejables.

