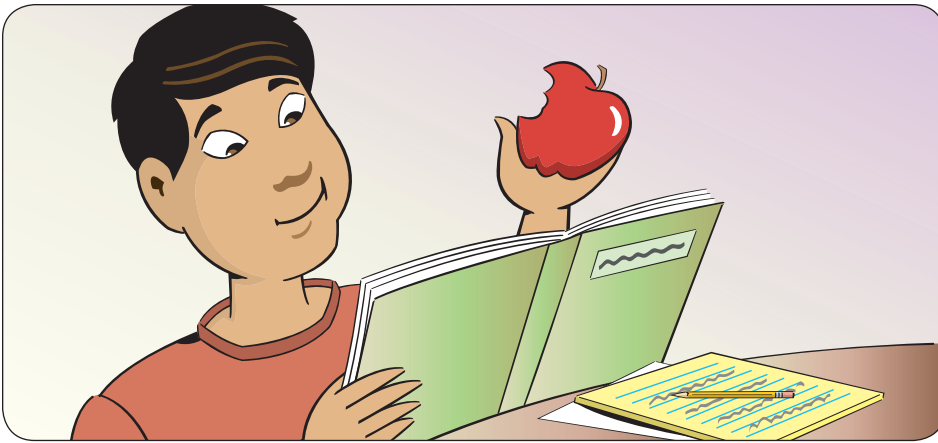


Escuela Intermedia

Los Padres™

Lindenwold Middle School

¡aún hacen la diferencia!



Deje que su hijo se pare, se mueva, meriende a la hora de hacer la tarea

Si le parece que su hijo no es capaz de sentarse y quedarse quieto a la hora de hacer las tareas, ¡es porque probablemente no pueda hacerlo! Y si le parece que come a cada rato, pues probablemente es porque lo necesita.

Su estudiante de intermedia está en los umbrales de la adolescencia. Y esto marca el período de cambio más intenso por el que ha atravesado desde la infancia.

Entre otras cosas, los estudiantes de intermedia con frecuencia:

- **Se levantan de la silla.** A medida que los adolescentes crecen, sus huesos (incluyendo la última vértebra de la columna) empiezan a endurecerse. Permanecer sentado mucho tiempo puede causar dolor en las terminales nerviosas. Levantarse es una reacción natural ante esa molestia. Tal vez su hijo quiera hacer las tareas de pie parte del tiempo. O podría estudiar las palabras nuevas caminando por la casa.

- **Son inquietos.** Los estudiantes de intermedia, aunque consigan quedarse sentados, son muy inquietos. Durante la adolescencia, los huesos crecen más rápidamente que los músculos, lo que significa que estos están constantemente en un tira y afloja. Esto causa los conocidos “dolores de crecimiento”. Estirarse puede aliviarlos, así que anime a su hijo a tomarse un descanso para hacer precisamente esto a la hora de las tareas.
- **Asaltan el refrigerador.** Así como crecen los músculos y los huesos de los jóvenes, también lo hace su estómago. Pues entonces, es necesario que coma más. Y además, todo ese crecimiento físico requiere una gran cantidad de combustible. Tenga siempre en casa abundantes bocadillos nutritivos y deje que su hijo coma cuando esté estudiando.

Fuente: P. Lorain, “Squirring Comes Naturally to Middle School Students,” National Education Association, nismc.com/mid_squirr.

Actividades para seguir aprendiendo en las vacaciones



Las vacaciones de invierno deberían ser precisamente eso: un descanso de la rutina normal. Pero su estu-

diente de intermedia debería seguir aprendiendo, aunque no del mismo modo que lo hacía en la escuela.

Estas son algunas maneras en que los adolescentes pueden continuar aprendiendo durante las vacaciones:

- **Escribir.** Anime a su hijo a empezar un diario y a escribir unos 10 minutos por día. Puede escribirles una carta a sus amigos o a los parientes que no verá durante las vacaciones. Además, debería enviarles notas de agradecimiento a todos los que le hubieran dado un regalo o lo hubieran tratado con amabilidad durante las fiestas.
- **Leer.** Su hijo debería leer algo cada día. Si tiene un libro que le gusta, perfecto. De lo contrario, una revista o un artículo del periódico sobre un tema de su interés también funciona. Vayan a la biblioteca juntos para ayudarlo a encontrar material que le parezca interesante.
- **Calcular.** Pídale a su hijo que lo ayude a sumar los gastos del día, o a sujetarse a un presupuesto cuando vaya de compras. Podría también calcular los ingredientes que necesitará para preparar el doble de las galletas en la receta.

Cinco razones para que su escolar de intermedia continúe leyendo



Ahora que su hijo asiste a la intermedia es muy probable que pase más tiempo haciendo las tareas que cuando estaba en la primaria. Y con esta mayor carga de trabajo, leer por placer podría no parecerle muy importante.

Tal vez su hijo crea que como lee mucho para la escuela, esto debería ser suficiente. ¡Está equivocado! Hay cinco razones por las que su hijo debería hacerse algo de tiempo para leer por placer:

1. **Leer por placer puede convertirlo** en un experto. Leer es la mejor manera de aprender cualquier área que le interese.
2. **Leer puede transportarlo** a cualquier lugar. Pocas personas pueden viajar a todos los lugares que desean visitar. Pero su hijo siempre puede viajar con un libro. Y puede adquirir el conocimiento que lo ayudará a fijar las metas para llegar allí en persona algún día.

3. **Leer puede hacerlo reír.** Apreiciar y comprender el humor de los libros lo ayuda a desarrollar el razonamiento. Además, mejora su propio sentido del humor.
4. **Leer puede transformarlo** en un detective. Un día frío de invierno es la oportunidad perfecta para que su hijo tome una taza de chocolate caliente y se sumerja en un gran misterio.
5. **Leer puede mostrarle** jóvenes como él. Los libros que tienen protagonistas de su edad, le dan la oportunidad de encontrar adolescentes como él, que piensan del mismo modo y que enfrentan los mismos problemas.

Fuente: "Motivating Kids to Read: Teenagers and Reading," Reading is Fundamental, niswc.com/mid_read.

"Los libros son una magia única y portátil".

—Stephen King

Un plan disciplinario por escrito evitará peleas y malentendidos



Los adolescentes que obedecen las reglas en la casa son más susceptibles de obedecerlas también en la escuela. Si bien hay niños que tienden a "cumplir las reglas", hay otros que las resisten y gustan de discutir cada punto.

Un plan disciplinario por escrito puede servirle como un recordatorio a su hijo. Poner las reglas en un lugar visible los ayuda a tenerlas siempre presente. Además, le quita a su hijo la excusa para discutir y negociar. Puede señalarle el plan para mostrarle exactamente qué es lo que acordaron.

- **Hágalo simple.** Tener muchas reglas será abrumador para los

dos. Piense en las cinco cosas que son más importantes para usted. Ponga las reglas y las consecuencias en un lugar visible.

- **Su hijo deberá participar** en su elaboración. Un adolescente que necesita un plan disciplinario por escrito es un adolescente que no quiere ceder control. Permita que opine sobre las reglas y las consecuencias, pero recuérdle que usted tiene la última palabra.
- **Deberá medir el progreso.** Si nota que su hijo se mantiene, de forma sistemática, dentro de los límites establecidos, ha llegado la hora de revisarlos y posiblemente actualizarlos.

Fuente: "Curb Your Teen's Bad Behavior with Discipline that Works," WebMD, niswc.com/mid_discipline.

¿Está preparado su hijo para quedarse solo en casa?



Diciembre significa vacaciones por las fiestas de fin de año, lo que puede ser un problema para los padres que trabajan fuera del hogar. ¿Está preparado su hijo para mantenerse seguro cuando usted esté en el trabajo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinarlo:

1. **¿Ha establecido** reglas para atender el teléfono o abrir la puerta cuando usted no esté en casa?
2. **¿Le ha dicho** a su hijo que no le revele a nadie que usted no está en casa? Su hijo podría decir algo como, "Mi madre lo llamará más tarde".
3. **¿Le ha dado** a su hijo varias maneras de ponerse en contacto con usted?
4. **¿Le ha dado** a su hijo los nombres y números de varios adultos de confianza a quienes podría llamar si no puede comunicarse con usted?
5. **¿Ha fijado** reglas para el uso de electrodomésticos y otros aparatos peligrosos cuando no está en casa?

¿Cómo le está yendo?

Más respuestas *sí*, significa que está preparando a su hijo para quedarse solo en casa. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente 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 NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2015 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Enseñe a reconocer el acoso y a reaccionar del modo apropiado



Tal vez usted crea que a los adolescentes les resulta fácil reconocer el acoso o la intimidación.

Pero en la estructura social de la escuela intermedia, podría no ser tan simple. Y es que los estudiantes de intermedia tienden a ser más indulgentes si el acosador es uno de los “chicos populares”.

Cuando hable con su hijo del acoso, anímelo a:

- **No fijarse tanto en quién** es el acosador y más bien concentrarse en *qué* es lo que ocurre. Lo que hace, ¿ofende a otra persona? Las palabras, ¿tienen la intención de provocar tristeza, miedo o vergüenza? Pues si es así, se trata de acoso, aunque la persona que lo haga sea popular y querida por

todos, y la víctima sea alguien que no tiene muchos amigos.

- **Pensar cómo se sentiría** si estuviera en el lugar de la víctima. ¿Sería diferente si el acosador fuera uno de los “estudiantes populares”? ¿O se sentiría ofendido sea quien fuera el acosador? Animar a su hijo a ponerse en el lugar de la otra persona es un paso importantísimo para adquirir empatía.
- **Reaccionar de modo apropiado.** Su hijo nunca debería ser un simple espectador. Quedarse parado, mirando o, todavía peor, riéndose con el acosador, es casi tan dañino como el acto mismo de acoso. Su hijo debería decirle al acosador que pare, o debería salir para informarle a un adulto lo que está ocurriendo.

Fije metas y explore opciones para prepararse para la universidad



Faltan años para que su hijo empiece la universidad, pero eso no significa que no pueda empezar ahora mismo a pensar

y hacer planes al respecto. Los estudios revelan que las personas que se gradúan de la universidad son más propensas que aquellas que no lo hacen a:

- **Tener una vida más larga y sana.**
- **Mantenerse empleado.**
- **Disfrutar de su trabajo.**
- **Cambiar de empleo** con mayor facilidad.
- **Ganar un sueldo** considerablemente más alto.

Para ayudar a su hijo a empezar a pensar en su futuro en la universidad:

- **Hable de sus intereses.** ¿Qué le gusta hacer a su hijo? ¿Qué lo apasiona? Ya sea que se trate del diseño gráfico o el acondicionamiento físico, con certeza que habrá un programa dirigido a esta área de interés. No se inscribirá

todavía por un tiempo, pero es una buena idea “plantar la semillita” y sugerirle que piense cómo podría continuar haciendo lo que le gusta en un ámbito universitario.

- **Anímelo a fijarse metas.** ¿Cómo se ve a sí mismo dentro de 10 años? ¿Como una persona que tiene un título universitario? ¿Un funcionario o empleado competente? Pregúntele qué se imagina y cómo piensa lograrlo. Haga hincapié en lo que puede hacer ahora (por ejemplo, estudiar más o tomar clases más rigurosas) para alcanzar las metas que se ha trazado.
- **Amplíe sus horizontes.** Hay miles de carreras profesionales, y lo más probable es que su hijo no conozca muchas de ellas. Pues entonces, naveguen por la web e infórmense. ¡Así se entusiasmará por las opciones que tiene a su disposición!

Fuente: *Getting Ready for College & Careers: A Handbook for Grades 6 through 8*, Washington State GEAR UP Program, nswc.com/mid_college.

P: Sé que asistir a la escuela es importante, pero viajaremos por las fiestas de fin de año y mi estudiante de séptimo grado faltará a la escuela una semana. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a no atrasarse?

Preguntas y respuestas

R: Primero, fíjese en su itinerario de viaje. ¿Sería posible cambiar sus planes para que el viaje ocurra dentro del período de vacaciones? Esa es la única manera de garantizar que su hijo no se pierda nada de lo que se enseñará.

Si no puede alterar las fechas de su viaje, sin embargo, hay tres cosas que puede hacer para que su hijo se mantenga al día en la escuela:

1. Hable con los maestros.

Explíquelo la situación a cada uno de ellos con bastante anticipación. Si van a asignar alguna tarea o material de lectura justo antes del inicio de las vacaciones, pregunte si su hijo puede empezar ahora mismo. Averigüe qué maestros actualizan los sitios de su clase a diario, y vea si su hijo puede seguir las lecciones a distancia. Pero recuerde: los maestros no tienen la obligación de adaptarse a su programa de vacaciones.

2. **Haga hincapié** en el aprendizaje mientras esté fuera de la ciudad. Su viaje puede convertirse en una oportunidad para aprender. Explore museos y atracciones culturales o históricas y coméntenlas con otros miembros de la familia. Trate de sumergir a su hijo en actividades educativas a las que no tendría acceso en casa.

3. Programe tiempo para leer.

Aunque su hijo no tenga que completar ninguna tarea ahora que está fuera de la escuela, insista en que lea por placer. ¡Las vacaciones de la escuela no deberían ser vacaciones del aprendizaje!

Enfoque: valores positivos

Anime a su hijo a aportar algo positivo a su comunidad



Servir a la comunidad puede ayudar a su hijo a convertirse en un mejor estudiante y en un individuo más sano. Los estudios revelan que los estudiantes que sirven a su comunidad son menos propensos a poner en riesgo su salud con hábitos nocivos como el consumo de tabaco. Además, es más probable que tengan un mejor rendimiento académico.

Aportar a la comunidad es un concepto importantísimo que se debe enseñar en todo momento. Sin embargo, las fiestas de fin de año son una ocasión particularmente propicia para demostrar generosidad y bondad.

Le sugerimos algunas ideas para usted y su hijo:

- **Recuerde a aquellos** que están solos. ¿Conoce a alguien a quien le gustaría pasar un momento especial con su familia? Pídale a su hijo que lo invite.
- **Prepare galletas.** Con su hijo, horneen algunas docenas de galletas y llévenlas a la estación de policía o de bomberos.
- **Revise su ropero.** ¿Acaso su hijo tiene ropa, en buen estado, que ya no le queda? Ayúdelo a donarla a una institución de beneficencia.
- **Revise su despensa.** ¿Tiene conservas o víveres que su familia podría donar? Vaya con su hijo a un comedor de beneficencia.
- **Ofrézcale a un vecino** que esté de viaje que cuidará sus plantas o mascotas en su ausencia. Prestarle este servicio de manera gratuita a una persona que él quiera es un admirable gesto de bondad por parte de su hijo.

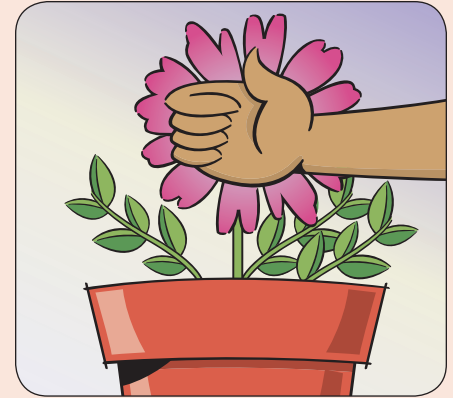
Fuente: *Volunteering: Indicators on Children and Youth, Child Trends Databank, niswc.com/mid_service.*

Ayude a su escolar de intermedia a cultivar una actitud positiva

Tomás Edison lo dijo: “El genio es uno por ciento de inspiración y 99 por ciento de transpiración”. Una actitud positiva puede motivar a su hijo a esforzarse para lograr lo que se propone. Una actitud positiva incluso ayudará a su hijo a perseverar cuando esté pensando darse por vencido.

Para promover una actitud positiva en su hijo:

- **Dé el ejemplo.** ¿Es usted negativo? ¿Es pesimista? Si es así, será difícil pedirle a su hijo que tenga una visión positiva.
- **Dígale a su hijo** que se concentre en lo que puede cambiar. La actitud negativa resulta, muchas veces, de una sensación de impotencia. Por ejemplo, su hijo no puede cambiar el material que el maestro presenta en la clase. Si esta fuera su meta, se sentiría impotente y negativo. Pero sí



puede cambiar cómo y cuánto se preparará para la clase. Esto lo llevará a tener éxito y a sentirse en control y capaz.

- **Anime a su hijo** a pensar en los demás. Es increíble cómo hacer algo bueno por otro puede acabar con el mal humor. En esta época de entrega, durante las fiestas de fin de año, inspire a su hijo a sacarle una sonrisa a otra persona.

Hable de las cualidades que poseen las personas confiables



La fiabilidad es la clave del éxito para triunfar en la vida. Si la persona es talentosa o inteligente, pero no es confiable, nada importa. El empleado que llega a tiempo y que se esfuerza es el que recibirá el ascenso en el trabajo.

Anime a su hijo a:

1. **Cumplir lo que se compromete** a hacer. En la escuela, debería entregar su trabajo a tiempo. Si forma parte de un grupo, ya sea en el campo académico o en una actividad extracurricular, debería hacer su parte. El buen o mal desempeño de otros depende de su
2. **Reparar el daño.** Todos cometemos errores. Es parte de la vida. Pero su hijo también debería tratar de corregirlos. Si decepciona a alguien, debería decirle, “Lo siento. No sucederá otra vez. ¿Cómo puedo compensar por mi falta?”
3. **Ser jovial.** Es importante, ciertamente, presentarse y hacer el trabajo. Pero si su hijo lo hace con el ceño fruncido y farfullando entre dientes, lo más probable es que nadie se lo vuelva a pedir otra vez. Y es así que se pierden magníficas oportunidades.