

Los PadresTM

Gadsden City Schools



Proceso de cinco pasos que ayuda a los estudiantes a resolver problemas

Cuando su escolar de intermedia enfrenta un desafío, es tentador intervenir y proporcionar la solución. Un enfoque más eficaz sería brindarle a su niño las habilidades para resolver problemas de forma independiente. Esto no solo desarrolla la confianza, sino que también prepara a su escolar de intermedia para futuros desafíos.

Comparta este método de cinco pasos para ayudar a su niño a pensar en los problemas:

- 1. Definir el problema.** El primer paso es tener una idea clara de lo que está pasando. Anime a su niño a expresar el problema sin dejarse llevar por las emociones.
- 2. Hacer una lluvia de ideas de soluciones.** Una vez definido el problema, pídale a su niño que haga una lista de las posibles soluciones. No permita que su niño se bloquee al

analizarlos todavía. Recuérdele que a menudo hay más de dos opciones.

- 3. Evaluar las opciones.** Ahora que hay varias soluciones posibles, su niño debe analizar las ventajas y las desventajas de cada una de ellas. ¿Cuál parece la mejor solución?
- 4. Armar un plan de acción.** Su niño debería elegir la “mejor” solución y crear un plan para implementarla. Permita que su niño siga el plan de manera independiente, pero ofrézcale ayuda y orientación cuando sea necesario.
- 5. Volver a evaluar la situación.** ¿Cómo está funcionando el plan? ¿Está ayudando a su niño a resolver el problema o a alcanzar el objetivo? Si lo está ayudando, ¡buenísimo! Si no lo está ayudando, sugiérale que vuelva al paso de “evaluación” y pruebe otra solución.

Pruebe estrategias que mejoran el bienestar general



Muchas familias están ocupadas y estresadas, lo cual puede tener un impacto negativo en la salud y en las

calificaciones de los estudiantes.

Aunque actualmente es casi imposible llevar una vida libre de estrés, usted puede trabajar para ayudar a que su hogar sea un refugio frente a las exigencias diarias.

Para mejorar el bienestar general de su familia:

- **Fomente la risa.** La risa debe ser parte de cada día. Pídeles a todos los miembros familiares que compartan regularmente sus programas, películas, chistes e historias divertidas favoritos.
- **Comparta estrategias** para aliviar el estrés. Enséñeles a los miembros de la familia a respirar profundamente, salir a caminar o poner música relajante cuando se sientan estresados.
- **Comparta cosas buenas.** Cada día, haga que cada miembro de la familia mencione al menos una cosa buena (por pequeña que sea) que le haya ocurrido. Intente hacerlo durante una comida en familia.
- **Haga que todos colaboren.** Las tareas del hogar se realizan mucho más rápido cuando todos trabajan juntos. Organice un tiempo de tareas en familia, y luego celebren haciendo algo divertido todos juntos.

Póngase firme al hablar con su niño sobre el alcohol y las drogas



A medida que su niño crece, es posible que algunos temas, como la hora de regreso a casa, el tiempo libre y las tareas domésticas, puedan negociarse. Sin embargo, las cuestiones de seguridad no deberían ser objeto de debate. Estos incluyen el vapeo y el consumo de alcohol y drogas.

Siga las siguientes indicaciones:

- **Sea explícito**, pero dé motivos. “Que los menores de edad consuman alcohol, drogas ilícitas y vapeen es inaceptable. Es nocivo para la salud. No tienes permitido participar de esas actividades”.
- **No espere que su niño** pruebe drogas y alcohol. Sí, muchos jóvenes lo hacen. ¡Pero muchos otros no! No es un rito de iniciación. Experimentar con estas sustancias puede hacerle daño a su niño. Diga, “Espero que no asumas ese riesgo”.

- **Limite el contacto** con amigos que consuman alcohol o drogas. Si sabe de un amigo de su niño que consume alcohol o drogas, no permita que socialice con esa persona fuera de la escuela sin supervisión. Establezca consecuencias claras por no cumplir esta regla. Siempre asegúrese de que su niño comprenda que el motivo de esta regla es su salud. Los expertos coinciden en que los jóvenes que pasan tiempo con otras personas que consumen drogas o alcohol son más propensos a consumirlos ellos mismos.

“Cuando llegan a 12.º grado, el 36,8% de los jóvenes ha probado drogas ilícitas”.

—Centro Nacional de Estadísticas sobre el Abuso de Drogas

Anime a su niño a usar un diario para planificar el futuro



No es realista esperar que los escolares de intermedia sepan lo que quieren hacer por el resto de su vida. Pero es adecuado que presten atención a las cosas que les agradan y las cosas que no, las cosas en las que son buenos y las cosas que les resultan difíciles. Notar estas cosas y pensar en ellas ahora le da a su niño una ventaja a la hora de prepararse para el futuro.

Una manera eficaz de que los niños se conozcan mejor es escribir en un diario. Pueden escribir sobre lo que piensan y sobre lo que hacen.

Sugírela a su niño que use un diario para pensar en las respuestas a preguntas como:

- *¿Cuáles son mis fortalezas en la escuela?*
- *¿Cuáles son mis debilidades en la escuela?*
- *¿Qué cosas me encanta hacer fuera de la escuela?*

- *¿Para qué cosas soy bueno fuera de la escuela?*
- *¿Sobre qué cosas me agrada aprender y sobre qué desearía aprender más?*
- *¿Qué es algo nuevo que quiero probar este año?*
- *¿Qué cosas son importantes para mí en este momento?*
- *¿Cuál es una de las metas en las que estoy trabajando en este momento?*
- *¿Prefiero trabajar con otros o solo?*
- *¿Soy más feliz cuando estoy adentro o al aire libre?*
- *¿Cuáles son las cosas que he hecho en mi vida de las que estoy más orgulloso?*

Anime a su escolar de intermedia a actualizar su diario con frecuencia. Es probable que las respuestas cambien, y está bien que eso suceda. Ayúdalo a pensar más en las cosas que se mantienen igual. Estas tendencias podrían darle pistas para alcanzar el éxito en el futuro.

¿Se mantiene involucrado en la vida de su niño?



Algunos estudiantes de intermedia cierran más que la puerta de su habitación. También dejan a las familias afuera de partes importantes de su vida. Las siguientes preguntas lo ayudarán a abrir esas puertas y a mantener una comunicación fluida. Vea cuántas preguntas puede responder:

1. **¿Puede** nombrar a los estudiantes que almuerzan con su niño? Escriba un nombre: _____.
2. **¿Escucha** la música que escucha su niño de vez en cuando? Mencione una de sus canciones o bandas favoritas: _____.
3. **¿Sabe** los nombres de los maestros de su niño? Nombre uno de sus maestros favoritos: _____.
4. **¿Sabe** a quién le envía mensajes de texto con frecuencia su niño? Nombre a dos amigos: _____ y _____.
5. **¿Conversan** sobre los acontecimientos mundiales que podrían estar preocupando a su niño? Nombre una de las preocupaciones actuales de su niño: _____.

¿Cómo le está yendo?

Comparta sus respuestas con su niño y hablen sobre ellas. Luego vea si él puede responder preguntas similares sobre usted.



Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

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.
Copyright © 2026, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Aproveche las oportunidades para reforzar el aprendizaje fuera de clase



Cuanto más pueda relacionar lo que su niño esté aprendiendo en la escuela intermedia con el mundo fuera de la escuela,

más alimentará el deseo de aprender.

Para apoyar el aprendizaje en casa:

- **Pídale a su niño** que le enseñe un par de cosas. Averigüe lo que está estudiando y pídale que se lo explique. Cuando los estudiantes “cuentan” lo que están aprendiendo, refuerzan los conocimientos.
- **Muestre su valor.** Si su niño acaba de terminar de trabajar con fracciones, vayan a la cocina. Muéstrele los usos reales de las fracciones. “Para esta receta se necesita media taza de leche, pero solo tenemos un medidor de $\frac{1}{3}$ de taza. ¿Cómo podemos medir la cantidad correcta?”
- **Exponga a su estudiante** a cosas nuevas. Toda experiencia significativa que tenga su niño, desde ir a comprar alimentos hasta visitar un museo, tiene un impacto sobre su aprendizaje. En su próxima salida familiar, rete a su escolar de intermedia a relacionar la experiencia con algo que haya aprendido en la escuela.
- **Ponga sus conocimientos en acción.** Deje que su niño use sus habilidades para ayudarlo. Por ejemplo, la próxima vez que doble en la dirección equivocada, pídale que mire la aplicación de navegación para retomar la dirección correcta.
- **Anime a su niño** a usar la lógica. ¿Está armando un rompecabezas o tratando de deducir una adivinanza? Pídale a su niño que lo ayude.

Converse con su escolar de intermedia sobre el acoso escolar



Los expertos dicen que la escuela intermedia es el momento principal en el que se produce el acoso escolar. Los estudios

revelan que el comportamiento desagradable incluso puede aumentar la popularidad de los niños.

Los acosadores de hoy no son los típicos matones del patio de la escuela. También incluyen:

- **Al abusador verbal** que insulta a la gente y difunde rumores.
- **Al acosador social** que consigue que los demás excluyan o rechacen a alguien.
- **Al acosador cibernético** que publica comentarios y fotos crueles o vergonzosos en redes sociales o grupos de las aplicaciones de mensajería.

Hable con su niño de intermedia sobre la importancia de adoptar una postura contra todas las formas de acoso.

Si su niño está siendo acosado:

- **Háblelo con delicadeza.** Su niño podría estar asustado o avergonzado.

Deje claro que lo que está sucediendo no es su culpa.

- **Apóyelo.** Asegúrele a su niño que usted lo ayudará a resolver el problema.
- **Pida ayuda.** Un maestro o consejero escolar podría tener una solución en la que usted no haya pensado.

Si su niño es el acosador:

- **Dígale que no tolerará el acoso.**
- **Pregúntele qué estaba intentando** lograr. ¿Cómo podría su niño alcanzar ese objetivo en el futuro sin hacerle daño a la gente?
- **Ayúdelo a pensar** cómo reparar su error con el acosado.

Si su niño es testigo de acoso escolar:

- **Haga un juego de roles** de maneras de reaccionar. Su niño podría decir “Eso no está bien” o alejarse de la persona que está siendo acosada.
- **Dígale que informe** al personal de la escuela o a usted de inmediato.

Fuente: *Bullying: Engaging Parents, Students and Staff in Your Anti-Bullying Program Resource Kit*, The Parent Institute.

P: Durante la primera mitad del año escolar, mi niño de séptimo grado no rindió tan bien. Obtuvo calificaciones más bajas que las que ambos hubiésemos deseado. ¿Cómo puedo ayudarlo a rendir mejor en la segunda mitad del año lectivo?

Preguntas y respuestas

R: Hablen de cómo el comienzo de un nuevo año calendario es un buen momento para volver a empezar. Para ayudar a su niño a comenzar de cero, adopte —o comprométase a retomar— hábitos escolares positivos. Siga estos pasos:

- **Establezca metas.** No puede esperar que su niño revierta los resultados del año escolar de un día para el otro. Pero si puede ayudarlo a trazarse metas razonables que pueda alcanzar. Por ejemplo, si su niño obtuvo todas C en el último período de calificación, la meta podría ser mejorar algunas de esas calificaciones a B.
- **Establezca horarios** para estudiar. Su niño, ¿está aflojando el ritmo de trabajo y no termina sus tareas? Insista en que establezca un horario de trabajo fijo. Si su niño está más activo justo después de la escuela, establezca ese horario como momento de estudio. Pero si a su niño le va mejor si se toma un rato de descanso antes, considere darle un descanso de una hora antes de que abra los libros.
- **Implemente una hora** de acostarse. ¿Su niño siempre se queda despierto para ver “un episodio más”? Si es así, tal vez no esté durmiendo lo suficiente. Los estudios revelan que, cuando los estudiantes tienen sueño, rinden peor en la escuela. Por eso, insístale que se acueste (sin dispositivos digitales) a una hora razonable.
- **Supervise el progreso.** No espere a que a su niño le vaya mal en una prueba para ver que hay un problema. En su lugar, revise los trabajos escolares y póngase en contacto con los maestros.

Tres estrategias para eliminar las respuestas groseras



Criar a un escolar de intermedia puede parecer como caminar en un campo minado. Hay días en los que parece



que, diga lo que diga, siempre le responderán con rudeza o sarcasmo. Es totalmente normal estar enojado o frustrado, pero intente no dejarse llevar por las emociones. En su lugar, considere este enfoque:

1. **Al transmitir un mensaje**, ponga el foco en usted. Cualquier cosa que comience con “tú siempre” o “tú nunca”, o incluso sol “tú”, podría sonarle a su niño como una acusación. Y nada preparará más rápido a su estudiante de intermedia para una discusión que eso.

En cambio, ponga el foco en *sus* propios sentimientos. Diga, “Me frustró cuando los reciclables se acumulan” en lugar de “Tú nunca sacas los reciclables a la acera”.

2. **Conviértase en un disco rayado.** No entre en un debate sobre *por qué* su escolar de intermedia no puede ir a un concierto sin un adulto. En cambio, repita lo que ya dijo. “La regla en casa es que no puedes ir a conciertos a los que yo no voy”. Si su niño sigue quejándose, vuelva a decir, “La regla en casa es que no puedes ir a conciertos a los que yo no voy”.

3. **Haga un comentario amable**, y luego, aléjese. Hay momentos en los que simplemente no podrá avanzar más con su niño. Intente decir, “Sé que estás enojado, y eso me pone triste por ti. Pero estás siendo tan grosero que no puedo hablar contigo en este momento. Estaré encantado de hablar sobre esto cuando los dos estemos más tranquilos”.

La disciplina positiva fomenta el comportamiento adecuado

Establecer una disciplina eficaz para un estudiante de intermedia puede ser difícil, pero los expertos coinciden en que la clave está en adoptar un enfoque positivo y proactivo. Al centrarse en lo que hay que hacer, en lugar de en lo que no hay que hacer, puede crear un entorno más propicio para su niño.

Estas son algunas maneras positivas de abordar la disciplina:

- **Sea claro y específico.** Evite usar expresiones poco firmes, como “Intenta terminar tus quehaceres hoy”. En su lugar, diga, “Termina tus tareas domésticas hoy”. Cuando necesite corregir comportamientos, ofrezca orientación específica. Por ejemplo, “Es tu responsabilidad recordar hacer los quehaceres”.
- **Céntrese en el comportamiento deseado.** Hablen sobre acciones que quiere ver. Diga, “Usa un tono respetuoso al hablar” en lugar de “¿Cuántas veces te dije que no uses ese tono?”



- **Indique las expectativas** de forma directa. Amenazas como, “Haz la tarea o no habrá postre” le dan a su niño la opción de elegir un castigo en lugar de la acción deseada. En su lugar, indique la acción requerida sin la amenaza. “Debes terminar la tarea antes de la cena”. Esto no deja margen para la negociación y hace hincapié en la expectativa.

Establezca reglas familiares que fomenten la conducta respetuosa

La manera en la que los niños interactúan con los miembros de la familia sienta las bases de cómo actuarán con

los demás. Al establecer reglas de comportamiento aceptable, creará un clima más pacífico y respetuoso en el hogar y en la escuela.

Anime a los miembros familiares a:

- **Preguntar antes** de tomar prestadas las pertenencias de otro.
- **Compartir.** Las cajas de cereales son para toda la familia.
- **Aceptar que nadie** consigue lo que quiere siempre. Los miembros de la familia deben turnarse.

- **Usar un tono amable** al hablar con otros.
- **Pensar en los demás.** Esto incluye preguntar cómo les fue en el día, ofrecer ayuda y elogiarlos cuando corresponda.

No tolere comportamientos como los siguientes:

- **Violencia física** de ningún tipo.
- **Gritos y alaridos.**
- **Insultos a otros** miembros de la familia.
- **Robos a otros** miembros de la familia.
- **No tratar con respeto** las pertenencias de otros miembros de la familia.