

Los PadresTM

Gadsden City Schools



La asistencia es esencial para el éxito en la escuela intermedia

La buena asistencia es tan importante para la carrera escolar de su niño como lo son los cimientos para una casa. Sin ella, no hay nada sobre lo cual construir.

Estos son los motivos por los que estar presente y ser puntual, todos los días, es tan importante:

- **La asistencia a la escuela** es necesaria. Su niño debería faltar a la escuela solo si está enfermo o si hay una emergencia.
- **Faltar a la escuela** afecta las calificaciones. Cuando su niño tenga un proyecto, sugiérale que empiece pronto y complete pasos adicionales, como añadir una foto bonita o una cubierta colorida.
- **La escuela es el lugar** en el que los estudiantes hacen amigos y aprenden a colaborar. La asistencia constante les permite participar plenamente y desarrollar un sentimiento de pertenencia y conexión.

Para convertir la asistencia en una prioridad familiar:

- **Hable con su niño** sobre por qué ir a la escuela puntualmente todos los días es importante. Haga hincapié en que es importante para su familia.
- **Planifique con anticipación.** Programe vacaciones y turnos médicos durante los recesos escolares y después del horario escolar siempre que sea posible.
- **No permita excusas.** No deje que su niño se quede en casa por razones no esenciales. Faltar a clase para evitar un examen, recuperar horas de sueño o terminar un proyecto puede crear un ciclo de retraso.
- **Manténgase conectado.** Informe a la escuela si su niño faltará. Y si su familia experimenta dificultades que afectan la asistencia, póngase en contacto con la escuela para encontrar recursos y sistemas de apoyo disponibles para ayudar.

Ayude a su niño a adoptar cinco hábitos saludables



Los hábitos saludables hacen que sea más fácil para los niños obtener buenos resultados en la escuela. ¿Está recibiendo

su niño el tipo de alimentación, descanso y ejercicio que necesitan los niños de su edad? Los expertos en salud están de acuerdo con que los niños de intermedia necesitan:

1. **Dormir lo suficiente.** La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños duerman entre nueve y 10 horas todas las noches para lograr el mejor desempeño en la escuela.
2. **Centrarse en la alimentación.** Los niños deben tomar un desayuno nutritivo todas las mañanas y elegir opciones sanas para el almuerzo y los bocadillos que llevan a la escuela.
3. **Beber mucha agua.** El cerebro no puede almacenar agua, pero la necesita para funcionar correctamente. Hidratarse es una manera en la que los niños pueden mantener el cerebro en forma.
4. **Hacer ejercicio todos los días.** Los adolescentes necesitan 60 minutos de actividad física diaria: montar en bicicleta, correr, encestar una pelota, bailar, caminar, practicar un deporte, etc.
5. **Lavarse las manos con frecuencia.** El lavado de manos es una parte esencial de la prevención de muchas enfermedades. Y si hay menos enfermedades, habrá menos ausencias a la escuela.

Mantenga un contacto positivo con los maestros de su estudiante



Trabajar con la escuela lo ayuda a entablar relaciones que benefician a su niño. Y algunas de las relaciones más importantes que forje

serán con los maestros.

Para conectarse con los maestros:

- **Conózcalos.** Coordine reuniones con los maestros y asista a reuniones y otros eventos para familias. Hable con ellos sobre sus expectativas. Comparta lo que sabe sobre las fortalezas y los puntos débiles de su niño. Intercambien su información de contacto.
- **Ofrézcase como voluntario.** Pregunte si hay formas de apoyar a la clase y el aprendizaje de su niño. ¿Puede organizar una excursión? ¿Puede donar artículos para la clase?

- **Muestre su aprecio.** Los maestros están acostumbrados a escuchar a las familias hablar sobre problemas. Una calificación o un llamado de agradecimiento le alegrará el día al maestro. Cuando su niño disfrute mucho un trabajo, comuníquese al maestro. Agradézcales a los maestros que dedican horas extra a ayudar a su niño.
- **Sea comprensivo.** Los maestros son humanos. Se esfuerzan y suelen estar en situaciones de mucha presión. ¡No olvide que usted y ellos son parte del mismo equipo!

“Si todos están avanzando juntos, el éxito llega solo”.

—Henry Ford

La responsabilidad puede ayudar a su escolar a desarrollar su potencial



Mejore el sentido de la responsabilidad de su niño y ayudará a que su escolar de intermedia alcance el éxito dentro y fuera de

la clase.

Para inculcar esta cualidad:

- **Hablen sobre el tema.** Los estudiantes de intermedia son responsables de sus actitudes y las decisiones que toman. Si las cosas no van bien, hablen sobre cómo las decisiones de su niño podrían haber contribuido a la situación. Su niño podría sorprenderse al descubrir que incluso detalles pequeños, como la elección de palabras, el tono de voz o el lenguaje corporal, influyen en los resultados.
- **Refuércela.** Insístale a su escolar de intermedia que asuma responsabilidad por sus acciones. Esto significa permitir que su estudiante

enfrente las consecuencias de esas acciones. Por ejemplo, no le lleve a la escuela la tarea o el almuerzo que se olvide una y otra vez.

- **Defiéndala.** Dígle a su estudiante que usted valora los rasgos relacionados con la responsabilidad, como el autocontrol y la perseverancia. Cuando su niño demuestre esos rasgos, señálelo y felicítelo.
- **Dé el ejemplo.** Permita que su niño vea cómo usted asume la responsabilidad por sus errores. Sus acciones valen más que mil palabras. “Dejé mis herramientas de jardinería bajo la lluvia y ahora están oxidadas. Debería haber sido más responsable”. Admitirlo le enseñará a su niño mucho más que una hora de sermón.

Fuente: M. Josephson y otros, *Parenting to Build Character in Your Teen*, Boys Town Press.

¿Está ayudando a que la transición sea fácil para su niño?



El cambio de la escuela primaria a la escuela intermedia es significativo. ¿Qué tan bien está ayudando a su niño a

manejar esa transición? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Ha investigado** la escuela con su niño? ¿Han consultado el sitio web? ¿Han mirado los manuales de la escuela?
- ___ **2. ¿Le ha asegurado** a su niño que, si bien es un gran cambio, usted considera que es un cambio positivo?
- ___ **3. ¿Le hace** preguntas a su niño sobre las clases, los maestros y cómo le está yendo este año y escucha sus respuestas con atención?
- ___ **4. ¿Planea** asistir a los eventos escolares para familias con el fin de obtener más información que pueda ayudarlo a apoyar a su niño durante este año escolar?
- ___ **5. ¿Anima** a su niño a acudir a usted y a sus maestros de inmediato ante la primera señal de dificultad?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está ayudando a su niño durante este tiempo de transición. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.



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 © 2025, 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.

Hable con su niño sobre tomar decisiones importantes



A medida que los estudiantes de intermedia se enfrentan a una mayor independencia, las decisiones que toman

tienen un peso significativo, ya que determinan su trayectoria educativa y su vida.

Hablar sobre temas clave ahora ayudará a su niño a tomar decisiones acertadas más adelante. Involucre a su niño en conversaciones significativas sobre:

- **La escuela.** ¿Cómo se siente su niño sobre la escuela? ¿Se toma el trabajo escolar en serio? ¿O se relaja y hace lo mínimo indispensable para aprobar?
- **Los amigos.** ¿Con qué tipo de niños se junta su niño? ¿Son respetuosos e influencias positivas? ¿Su niño se siente cómodo cuando invita a sus amigos a su casa? ¿Por qué?

- **Su relación.** ¿Su niño se siente cómodo para acudir a usted con sus problemas? De no ser así, ¿qué podría cambiar eso?
- **El consumo de alcohol y drogas.** ¿Le ha dado información a su escolar de intermedia sobre las drogas, el alcohol, el cigarrillo y el vapeo? ¿Comprende los riesgos de experimentar con sustancias dañinas?
- **La imagen que tiene de sí mismo.** ¿Su escolar de intermedia se siente capaz, confiado y merecedor de amor y respeto? La imagen que desarrollan los estudiantes sobre sí mismos tiene un impacto duradero sobre las decisiones que tomarán —importantes o triviales— en los años venideros.

Fuente: S. Covey, *The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make: A Guide for Teens*, Touchstone.

¡Exíjale a su niño de intermedia que tenga un año escolar exitoso!



No *desee* simplemente que su niño alcance el éxito en la escuela intermedia este año; *¡exíjalo!* Los estudios

muestran que las familias de los estudiantes que rinden mejor mantienen expectativas altas de manera realista en relación con ellos. Su confianza en las capacidades de su niño influye sobre los resultados académicos y sociales de su niño.

Para promover el éxito en la clase y en otros aspectos:

- **Expresar confianza en su niño.** No muestre sorpresa cuando a su escolar de intermedia le vaya bien. Por ejemplo, si su niño obtiene una B+ en un examen de ciencias difícil, diga “¡Genial! Sabía que todos los momentos de estudio adicionales darían sus frutos”. Evite socavar los esfuerzos de su niño con

comentarios de sorpresa como “¡Vaya! ¿Cómo lograste eso?”

- **Ofrezca apoyo** cuando su niño tropiece. Recuérdele a su estudiante que todos fallamos y que los errores ayudan a las personas a crecer. Proporcione una base de amor incondicional y aceptación.
- **Empodere a su niño** para que adopte un papel activo. Cuando suceda algo desafortunado, no lo atribuya a la mala suerte. Eso hará que su niño sienta que es una víctima que no tiene control sobre las situaciones. En cambio, anime a su niño a pensar en la lección aprendida. Juntos, hagan una lluvia de ideas de maneras similares de enfrentar esas situaciones en el futuro.

Fuente: V. LoBue, Ph.D., “Expect the Best: On the Power of Expectation,” *Psychology Today*, John Thomas.

P: Mi niño de octavo grado tiene problemas con la confianza en sí mismo y suele decir “Nada me sale bien”. No hay nada de cierto en eso. ¿Cómo puedo ayudarlo a percibirse como la persona inteligente y capaz que veo yo?

Preguntas y respuestas

R: Si hubiera que indicar un momento en el que es probable que se manifiesten la falta de confianza en uno mismo y la inseguridad sería la adolescencia. Los estudiantes de intermedia están descubriendo la presión de tratar de estar a la altura y es posible que tengan miedo al sentir que no cuentan con lo que se necesita.

Aunque usted no puede hacer desaparecer la inseguridad de su niño, sí puede hacer cosas que mejoren su confianza. Siga estos pasos:

- **Céntrese en las fortalezas.** Busque oportunidades que le permitan a su niño alcanzar el éxito. Si su niño es deportista, inscribalo en algún deporte en equipo. Si a su niño le interesa más lo teatral, busque un club de teatro.
- **Asígnele responsabilidades** a su niño. Los estudiantes de intermedia suelen quejarse por tener que tender la cama o lavar los platos, pero las tareas domésticas son una manera eficaz de ayudar a su niño a sentirse capaz y necesario.
- **Evite las críticas duras.** Los mensajes que los niños escuchan decir a los demás sobre ellos inciden en lo que sienten con respecto a ellos mismos. Sea paciente cuando su niño cometa un error y céntrese en lo que debería hacer la próxima vez.
- **Celebre el esfuerzo.** Cuando su niño haga algo bueno por la familia o se esfuerce mucho en un proyecto escolar, llame la atención sobre ello. Dígame a su niño lo orgulloso que está de él y cuánto lo aprecia.

Comparta consejos para mejorar el estudio y la memoria



La capacidad para recordar información, especialmente a largo plazo, es esencial para el aprendizaje. La

memoria a largo plazo es el “acervo de conocimientos” al que recurrimos durante toda la vida. Para ayudar a su niño a aumentar el poder de la memoria, dele estos consejos:

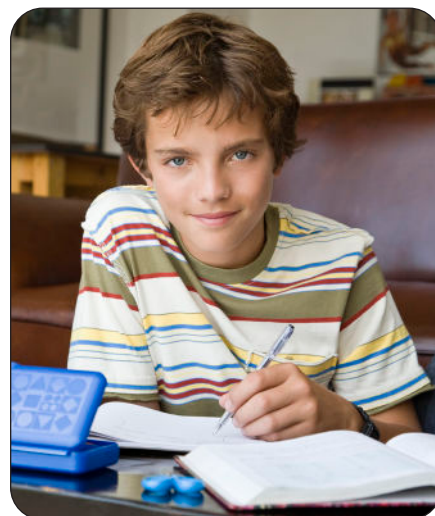
- **Ver el panorama completo.** Si su niño sabe que próximamente tendrá un examen sobre el capítulo cuatro, le convendrá dedicarle la mayor parte del tiempo a estudiar ese capítulo. Sin embargo, también debería tomarse unos minutos para mirar los resúmenes de otros capítulos. De esa manera, podrá ver de qué manera se relaciona el capítulo cuatro con la unidad completa. Comprender la relación puede ayudar a su niño a recordar el material.
- **Escribir la información** en tarjetas y revisarlas con frecuencia. Este método probado realmente hace que recordar pequeños bloques de información sea más fácil.
- **Centrar la atención** en la sección del medio del material, dado que el cerebro recuerda mejor el principio y el final.
- **Hacer que el material** sea relevante para la vida de su niño. Tal vez su niño pueda ir a un sitio histórico o ver un video sobre el tema.
- **Usar reglas mnemotécnicas.** Las técnicas como usar el acrónimo MEUC para los países de América del norte (México, Estados Unidos, Canadá) pueden hacer que recordar cosas sea más fácil.
- **Estudiar y luego descansar** o dormir. Mientras el cuerpo está descansando, el cerebro seguirá trabajando para ordenar y retener el material antes de irse a dormir.

Apoye el aprendizaje de su niño con cinco estrategias simples

¿Cuál es la manera más eficaz de ayudar a su niño a que rinda bien en la escuela intermedia? Participar en la educación de su niño.

Para empezar con el pie derecho este año:

1. **Convierta su hogar** en un lugar rico en aprendizaje. Tenga a mano materiales que estimulen la mente de su niño. Ofrezca salidas creativas que despierten la curiosidad, desde materiales de arte simples hasta libros de la biblioteca.
2. **Fomente la lectura.** Leer por placer ayudará a su niño a desarrollar las habilidades de comprensión y el vocabulario que necesita para abordar material más difícil.
3. **Hablen sobre la importancia** de prestar atención en clase. Rete a su estudiante a hacer al menos una pregunta por día en cada clase para mejorar la concentración.
4. **Establezcan rutinas de estudio.** Fije una hora para hacer la tarea. Ayude a su niño a encontrar un



lugar tranquilo para trabajar. En los días que no tenga trabajos, anime a su niño a leer o repasar.

5. **Haga preguntas.** Para mostrar que la educación es una prioridad en su familia, pregúntele a su niño sobre la escuela todos los días. Luego, asegúrese de escuchar *de verdad* lo que su niño tenga para decir.

Las habilidades de organización fomentan la capacidad académica

A algunos estudiantes de intermedia les resulta difícil mantenerse organizados. Y cuando los estudiantes se desorganizan, sus calificaciones suelen verse afectadas.

Si bien, en última instancia, es responsabilidad de su niño hacer un seguimiento del trabajo escolar, usted puede:

- **Asegurarse de que su estudiante** tenga las herramientas adecuadas. Su niño debería tener un lugar designado para guardar la tarea de

cada clase. Podría ser un cuaderno, una carpeta o un organizador con pestañas.

- **Mostrarle a su niño** como hacer un seguimiento de los trabajos con una agenda diaria. En ella, puede escribir las fechas de los proyectos, los exámenes y otras responsabilidades escolares.
- **Insistírle en hacer un orden** semanal del espacio de estudio y la mochila. Anime a su estudiante a tirar la basura, ordenar y archivar los papeles, y reponer los útiles escolares necesarios.