

# Escuela Intermedia

# Los Padres

Region 10 Education Service Center is proud to provide this service for you!

## *¡aún hacen la diferencia!*



## Prepárese para aprovechar la conferencia con el maestro

**P**or lo general, las conferencias con los maestros son muy breves. Para aprovechar al máximo el tiempo que pasa con el maestro de su preadolescente:

- **Hable con su hijo** con anticipación. ¿Es que a su hijo le preocupa algo de la maestra o de la clase? Averígüelo antes de asistir a la conferencia.
- **Elabore una lista.** No suponga que se acordará de todo lo que quiere hablar con la maestra. Anote algunas observaciones sobre los temas que quiere abordar.
- **Empiece con algo positivo.** Empiece la conferencia elogiando algo de la clase. "A mi hijo le encantó la presentación de la semana pasada." Un buen comienzo logrará que las cosas vayan más suavemente.
- **No se ponga a la defensiva.** Si la maestra tiene alguna preocupación de su hijo, no se enoje. En lugar de ello, pídale que le dé un ejemplo específico del problema.
- **Elabore un plan.** Si el maestro de su hijo le menciona un cierto problema, pídale ideas para abordarlo y resolverlo. El plan debería incluir cosas que usted puede hacer en casa y cosas que ella puede hacer en la escuela.
- **Acuerde una segunda reunión** para evaluar la situación. Antes de terminar la conferencia, marque una segunda reunión para dentro de un par de semanas. Esto le dará la oportunidad de evaluar si el problema ha mejorado.

**Fuente:** "Making Parent-Teacher Conferences Work for Your Child," The National Parent Teacher Association, [www.pta.org/archive\\_article\\_details\\_1118085766734.html](http://www.pta.org/archive_article_details_1118085766734.html).

## Enséñele a su hijo destrezas útiles



Cuando su hijo adquiere conocimientos útiles para la vida diaria, tendrá la sensación de que domina algo importante, y aprenderá a asumir responsabilidad por sí mismo. Deje que su hijo practique estos conocimientos ahora, para que sea un verdadero adulto cuando viva solo.

Enséñele a su preadolescente a:

- **Prepararse una comida básica.** Puede arreglárselas solo con actividades simple como cocer unos fideos, preparar una hamburguesa o hacer una ensalada.
- **Lavar la ropa.** Enséñele a su hijo a lavar, doblar y guardar su propia ropa.
- **Usar el teléfono.** Un momentito, se dice usted, ¡él ya es un experto en eso! Pues no, no simplemente para hablar con sus amigos. Debería saber cómo llamar para hacer una cita, marcar turno con el plomero, o hacer una reservación en un restaurante.
- **Elaborar un presupuesto.** Considere darle a su hijo una mesada, junto con una lista de los productos y servicios que él debe cubrir. No vaya a su rescate si se gasta todo el dinero; es así que debe aprender a hacerse un presupuesto.

**Fuente:** Linda Sonna, *The Everything Parenting a Teenager Book*, ISBN: 1-59337-035-0 (Adams Media Corp., 1-800-872-5627, [www.everything.com](http://www.everything.com)).

# Muéstrele a su hijo de intermedia el proceso para tomar decisiones



La mayoría de los chicos prefieren “dejarse llevar” y a veces toman decisiones repentinas cuando se presentan los problemas.

Ayude a su hijo a tomar mejores decisiones con estos cinco pasos:

- 1. Tómese el tiempo necesario.** Mientras más importante sea la decisión, más tiempo debería pasar considerándola.
- 2. Manténgase informado.** Por lo general, las decisiones se basan en los hechos de cada situación.

Averigüe lo más que pueda.

- 3. Enumere sus opciones.** Anote las ventajas y desventajas.
- 4. Estudie su lista.** Piense en las consecuencias. Pregúntese, “¿Qué pasaría si ... ?”
- 5. Tome la decisión.** Después, puede volver a analizar si su opción fue la correcta. Si no lo es, piense qué podría cambiar la próxima vez.

**Fuente:** Peter L. Benson, Judy Galbraith y Pamela Espeland, *What Teens Need to Succeed: Proven, Practical Ways to Shape Your Own Future*, ISBN: 1-57542-027-9 (Free Spirit Publishing, 1-800-735-7323, www.freespirit.com).

# Anime a su adolescente a usar un diario para planificar su futuro



Su hijo está en la escuela intermedia, y no es necesario o realista esperar que sepa lo que quiere hacer con el resto de su

vida. Pero sí es realista esperar que tenga una idea de lo que le gusta y lo que no le gusta, en qué sobresale, y que le resulta difícil.

El Dr. Mel Levine, uno de los expertos más conocidos en el campo del aprendizaje, dice que es importante que los chicos empiecen a pensar de esta manera tan pronto lleguen al sexto grado. Sostiene que el niño que se conoce a sí mismo, estará bien encaminado para enfrentar su futuro.

Para que su hijo se conozca mejor, sugiérale que escriba en un diario. Pídale que conteste estas preguntas:

- “¿Cuáles son mis puntos fuertes en la escuela?” y “¿Mis puntos débiles?”
- “¿Qué es lo que me encanta hacer fuera de la escuela?” y “¿En qué área sobresalgo fuera de la escuela?” El Dr. Levine usa el nombre de “afinidades” para referirse a estas áreas de interés y excelencia. Sostiene que son la clave para que el niño alcance el éxito.
- “¿Qué es lo que me gusta aprender

o sobre qué tema me gustaría aprender más?”

- “¿Qué es importante para mí en este momento?” “¿Prefiero trabajar con otros o solo?” “¿Me siento más feliz adentro o al aire libre?”

Su hijo debería actualizar su diario varias veces al año. Habrá diferencias de mes a mes y es importante notarlas. Pero esté atento para detectar las cosas que se mantienen constantes. Ellas podrían darle la clave para el éxito futuro de su hijo.

**Fuente:** Mel Levine, M.D., *Ready or Not, Here Life Comes*, ISBN: 0-7432-6225-5 (Simon & Schuster, 1-800-223-2336, www.simonsays.com).

# ¿Le está mostrando a su preadolescente a ser respetuoso?



Usted puede sermonear a su hijo sobre el respeto todo el día. Pero al final, su hijo aprenderá sobre el respeto viendo cómo

usted se comporta. Responda a estas preguntas para determinar si su comportamiento le está dando a su hijo el ejemplo que le permitirá aprender a respetarse a sí mismo, sus maestros y a los demás.

Conteste *sí* si es algo que usted hace casi siempre. Conteste *no* si es algo que no hace nunca o hace muy raramente.

- 1. Trato a mi hijo y a los demás con honestidad.** Esto incluye admitir mis errores cuando los cometo.
- 2. Soy coherente con mi hijo en cuanto a las reglas del hogar, mi compromiso con su educación y, lo que es más importante, mi cariño por él.**
- 3. Demuestro consideración por mi hijo y de los demás.**
- 4. Mantengo el auto control con mi hijo.** Encuentro otras maneras de desahogar mi ira, y no lo hago con él.
- 5. Recuerdo que soy el adulto y que mi hijo me imitará aunque me jure que no lo hará.**

## ¿Cómo le fue?

Si respondió mayormente que *sí*, usted está mostrándole a su hijo una vida basada en el respeto. ¿La mayoría fueron *no*? Lea el cuestionario nuevamente para encontrar sugerencias.



**Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.** ISSN: 1523-1321

Para obtener información llame o escribe a:  
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,  
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.  
Fax: 1-800-216-3667.

Visite nuestro sitio web: [www.parent-institute.com](http://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 © 2008 NIS, Inc.

**Editor:** John W. Wherry, Ed.D. **Redactor Principal:** Pat Hodgdon. **Redactora:** Rebecca Miyares.

**Escritores:** Maria Koklanaris y Holly Smith. **Directora de Traducciones:** Michelle Beal-García. **Ilustraciones:** Joe Mignella. **Traductor:** Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

## ¿Tiene una idea que quiere compartir?

Los redactores de **Los Padres jaún hacen la diferencia!** pagan \$25 por cada idea original publicada, y usted recibirá el crédito en el artículo. Por favor, envíe sus ideas en inglés.

Envíe sus ideas a **Los Padres jaún hacen la diferencia!** Departamento Editorial, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474 (o al [www.parent-institute.com/ideas/pmd](http://www.parent-institute.com/ideas/pmd)). Los materiales enviados no pueden ser devueltos.

## Aplique consecuencias que sean razonables, respetuosas y lógicas



Los años de la preadolescencia vienen cargados de conflictos y dolores del crecimiento y también de un montón de cosas buenas y positivas. Por ello, puede resultar especialmente difícil mantener una disciplina firme y coherente.

Si bien no existe una “manera perfecta” de disciplinar, sí se puede abordar la disciplina de manera lógica y justa. Pregúntese si las consecuencias que aplica son:

- **Razonables.** ¿Es usted justo con su hijo cuando se comporta mal, o usted se sale de las casillas y lo amenaza fuera de toda proporción? Si le dice que “nunca más en su vida verá tele” porque cometió una falta, está actuando de manera poco realista. Las consecuencias deben tener sentido para que sean eficaces.

- **Respetuosas.** Cuando usted alude irónicamente a su hijo adolescente cuando lo disciplina —“¡Si no fueras tan flojo, no tendría que gritarte!”— está siendo hiriente. En lugar de ello, concéntrese en el mal comportamiento y sus consecuencias. No insulte a su hijo.
- **Lógicas.** Cuando su hijo se meta en problemas, tome cuidado para que las consecuencias se relacionen con el crimen. Si se rehúsa a poner la ropa sucia en el canasto, la consecuencia podría ser que usted no le lave la ropa.

Seguir estas tres sencillas reglas le será muy útil a la hora de disciplinar a su hijo más eficazmente.

**Fuente:** Teri Brown, “The Consequence System: Use Opportunity and Responsibility to Parent Your Preteen,” iParenting.com, <http://preteenagerstoday.com/resources/articles/consequencesystem.htm>.

## Escuche atentamente a su hijo, aunque no concuerde con él



Pues sí, usted *oye* lo que su hijo de intermedia le dice. Pero, ¿es que de veras lo está *escuchando*? Sí, a él le gustaría que lo hiciera. Escucharlo no es sólo una muestra de respeto, sino que además su hijo sentirá que a usted le interesa lo que él tenga que decirle.

Para demostrarle a su hijo que está prestándole atención, trate de escuchar activamente:

- **Haga preguntas** de lo que está diciendo. “¿De veras? ¿Y que fue lo que pasó después?”
- **Verifique** que haya oído bien. “Lo que creo que quieres decir es ... .”

Además, recuerde que “escuchar” no es lo mismo que “concordar.” De hecho, es posible que no esté para nada de acuerdo con lo que su hijo le dice, pero usted puede demostrar cortesía si:

- **Lo escucha** y no lo interrumpe.
- **Repite lo que ha escuchado** y le pide a su hijo que confirme que ha escuchado bien.
- **Le dice que comprende** lo que quiere decirle, pero que no está de acuerdo con él.

Esté preparado para que su hijo se enoje con usted si no concuerda con él. Es parte de ser un preadolescente. Pero sepa también, que usted está haciendo lo que corresponde al prestar atención a lo que él le dice.

**Fuente:** “Parenting Pre-Teens: Listening Is An Active Process,” Raisingkids.co.uk, [www.raisingkids.co.uk/9\\_13/pre\\_http09.asp](http://www.raisingkids.co.uk/9_13/pre_http09.asp).

**“No se preocupe porque los niños nunca escuchan lo que les dice; preocúpese porque siempre miran lo que hace.”**

—Robert Fulghum

**P:** Mi hijo de séptimo grado insiste en que *todo* el mundo saldrá de viaje para la vacación de primavera. Me he sacado una semana libre del trabajo, pero hemos decidido quedarnos en casa. ¿Cómo podríamos aprovechar nuestra semana al máximo sin gastar mucho dinero (o pelear constantemente)?

### Preguntas y respuestas

**R:** Lo más probable es que en realidad no “todo el mundo” esté yendo a las Bahamas. Pero si su hijo lo cree, pues así será. Y si bien no es necesario que compita con sus amigos en lo que se refiere a la vacación de primavera, es bueno organizar un par de cosas divertidas que podrían hacer juntos durante la vacación.

Le sugerimos un par de ideas:

- **Conviértanse en turistas** en su propia casa. ¿Qué les resulta atractivo a los turistas que visitan su región? ¿Los museos de primera clase? ¿Un hermoso parque estatal? Sea lo que fuera, probablemente usted no pasa mucho tiempo aprovechándolo. Esta primavera, trate de ver la ciudad donde vive desde una perspectiva fresca. Saque a sus hijos y exploren juntos las atracciones de su región.
- **Organice una noche** de películas. Vea si su hijo puede encontrar un amigo que, ¡OH, sorpresa!, no haya salido de viaje. Invítelo a casa para comer una pizza, ver una película y comer golosinas.
- **Siga a un profesional** por un día. ¿A su hijo le gustan los animales? Vea si puede lograr que “trabaje” un día en una clínica veterinaria.
- **Dedique un día** para “ir de vacaciones.” Durante 24 horas, dele a su hijo un descanso de los quehaceres y las reglas de la casa (dentro de límites razonables). Déjelo que duerma más de lo habitual, que se quede despierto hasta tarde, que coma doble porción de postre.

—Holly Smith,  
The Parent Institute

# Enfoque: Preparación para las pruebas

## Organícese para rendir mejor en las pruebas



Hable con su hijo de intermedia sobre la "organización" y con certeza, él pensará que se trata de mantener

limpia su habitación. Pero ser organizado es un componente básico del éxito académico.

Le resultará difícil rendir bien en las pruebas si no sabe cuándo será, qué debe estudiar o que material necesita.

En la intermedia, será necesario que su hijo se mantenga atento a toda esta información, multiplicada por el número de materias que esté cursando. Pocas personas pueden hacer todo esto en la mente. Necesita elaborar una lista y revisarla frecuentemente.

Su hijo debería anotar lo siguiente para toda prueba que tenga:

- ¿Qué materia?
- ¿Cuándo será la prueba?
- ¿Cuáles serán los temas?
- ¿Cuáles son las páginas pertinentes en el libro de texto?
- ¿Qué material tengo que estudiar? ¿El libro de texto, las notas, la guía de estudio?

Su hijo debe elaborar un horario de estudio. Debería considerar:

- **Con cuántos días de anticipación** deberá empezar a estudiar.
- **Cuánto tiempo estudiar** cada noche.
- **Cuán bien domina** cada tema. ¿Será necesario que estudie mucho o es que será suficiente con un simple repaso?
- **Qué más debe hacer** además de leer. ¿Es que debería tomar notas del libro o hacer fichas didácticas?

**Fuente:** Ron Fry, *Get Organized*, ISBN: 1-56414-233-7 (Career Press, 1-800-227-3371, www.careerpress.com).

## Sobrepóngase al nerviosismo usando estas estrategias sencillas

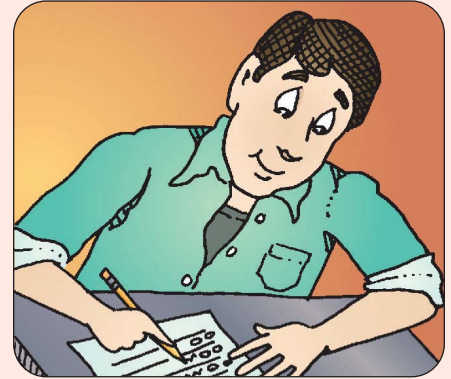
¿Su hijo se pone muy nervioso simplemente ante la idea de una prueba? Ayúdelo a sobreponerse a los nervios y a obtener una nota perfecta en su próximo examen.

Antes del día de la prueba recuérdle que:

- **Estudie varios días.** Nunca estudie todo de golpe la noche antes.
- **Haga ejercicio físico** y duerma lo suficiente.
- **Piense de manera positiva.**

Mientras esté rindiendo la prueba, él debería:

- **Leer las instrucciones** cuidadosamente. Si no comprende algo, debería decírselo a la maestra inmediatamente.
- **Anotar cualquier fórmula** o dato que haya memorizado, en los márgenes de la página. De este modo, no se preocupará de si se



la olvida o no en medio de la prueba.

- **Responder a las preguntas fáciles** primero, para aumentar su confianza en sí mismo.
- **Ignorar a otros estudiantes** que terminen la prueba antes que él, y concentrarse sólo en su trabajo.

**Fuente:** "Reducing Test Taking Anxiety," TestTakingTips.com, www.testtakingtips.com/anxiety/index.htm.

## Ayude a su hijo de intermedia a aprender de las pruebas



Su hijo probablemente sepa que una prueba es una evaluación de lo que ha aprendido. ¿Pero sabe que una prueba es también una *manera* de aprender? A no ser que su hijo sea perfecto, cada prueba debería ser una experiencia de aprendizaje para él.

Su hijo de intermedia aprenderá mucho más de sus pruebas si:

- **Anota sus observaciones** de la prueba inmediatamente después de rendirla. ¿Qué parte le resultó difícil? ¿Qué considera que dominaba bien?
- **¡Guarda la prueba** cuando el maestro se la devuelva! Algunos maestros exigen que los estudiantes

corrijan las pruebas. Si el maestro no lo hace, él puede corregirla en casa. Puede usarla como una guía de estudio para el examen final.

- **Comprende qué tipo de errores** cometió. ¿Fueron errores de descuido? Esto debería ser una advertencia para prestar atención cuando marque sus respuestas. ¿Cometió errores porque no sabía el material? Puede estudiar mejor y más eficientemente para la próxima prueba, tal vez tomando notas o elaborando una guía de estudio.

**Fuente:** William R. Luckie & Wood Smethurst, *Study Power: Study Skills to Improve Your Learning & Your Grades*, ISBN: 1-57129-046-X (Brookline Books, 1-800-666-2665, www.brooklinebooks.com).