

Los Padres™

West Valley School District #208

¡aún hacen la diferencia!



Estrategias comprobadas que mejoran la capacidad intelectual

Su escolar de intermedia debería tener un lugar designado para hacer el trabajo escolar. Pero ese no debería ser el *único* lugar en el que su hijo estudie. Las investigaciones demuestran que los estudiantes recuerdan mejor el contenido si repasan el material en distintos lugares.

Para optimizar el aprendizaje y la memoria, los estudiantes deberían:

1. **Estudiar la misma información** en distintos lugares. Eso fuerza al cerebro a hacer varias asociaciones con el material. Cuando el cerebro relaciona la información con más de un ambiente, hay más probabilidades de que retenga la información.
2. **Variar el material** durante una única sesión de estudio. Por ejemplo, su hijo podría alternar el estudio del vocabulario con una lectura de

historia asignada. Concentrarse en varias habilidades, en lugar de centrarse en una a la vez, deja una impresión más profunda en el cerebro.

3. **Espaciar las sesiones de estudio** durante varios días. Esto ayuda al cerebro a retener el material durante más de uno o dos días. Es posible que los estudiantes aprueben si estudian de forma intensiva para un examen la noche anterior, pero esa estrategia no conducirá a un aprendizaje real a largo plazo. Llenar el cerebro de información rápidamente hace que se vacíe rápidamente.
4. **Escribir algunos apuntes** luego de cada clase. Eso los obligará a recordar la información que aprendieron.

Fuente: "Applying Cognitive Psychology to Enhance Educational Practice," Bjork Learning And Forgetting Lab, UCLA.

La nutrición marca una diferencia en el éxito escolar



Años de estudios revelan que una dieta saludable puede ayudar a los estudiantes a mantenerse alerta durante la clase y retener información.

Lamentablemente, el simple hecho de abastecer su hogar con alimentos nutritivos no significa que su escolar de intermedia los comerá, especialmente si usted no está en casa durante el día para ofrecérselos.

Entonces, ¿cuál es la solución? Ayude a su hijo a ser un consumidor informado que sepa cómo tomar decisiones responsables sobre la alimentación de manera independiente. Siga estos pasos:

- **Exponga a su hijo** a una variedad de alimentos. Planifiquen las comidas semanales juntos y pónganse el objetivo de probar un alimento saludable nuevo por semana.
- **Elimine las tentaciones.** Deshágase de los refrescos y la comida chatarra. Si todas las comidas que ofrece son saludables, su hijo tomará mejores decisiones.
- **Facilite el consumo de agua.** La hidratación es vital para el funcionamiento del cerebro. Dele a su hijo una botella grande de agua para que la beba durante el día.
- **Insístale que desayune.** Ofrézcale alimentos con alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcar. Un bagel integral y una banana son una opción de desayuno rápida y fácil.

Reduzca el estrés para mejorar la preparación para el aprendizaje



Los estudiantes que están muy estresados corren el riesgo de tener dificultades para concentrarse en clase y para recordar lo que aprenden.

Para ayudar a controlar el estrés, sugiera a su estudiante que:

- **Respire hondo varias veces.** Suena simple, pero los resultados son sorprendentes. Tomarse el tiempo para hacer una pausa y pensar con calma sobre un problema podría ayudar a su hijo a ponerlo en perspectiva y encontrar una solución.
- **Se centre en la salud.** Entre 20 y 30 minutos de ejercicio pueden liberar tensiones y ayudar a su hijo a despejar la cabeza. Comer bien y dormir lo suficiente cada noche también ayuda a mantener el estrés bajo control.

- **Escriba en un diario.** A algunos niños les resulta más fácil escribir lo que sienten que hablarlo. Esa es una muy buena manera de aliviar el estrés.
- **Se tome un descanso** de las pantallas. Desenchufarse del mundo digital le da tiempo a su hijo para relajarse, leer un libro, escuchar música o soñar despierto.

Fuente: S. Vogel y otros, "Stress Affects the Neural Ensemble for Integrating New Information and Prior Knowledge," *Neuroimage*, Elsevier.

"No es la carga lo que te derriba, sino la manera en la que la llevas".

—Lou Holtz

Considere las tutorías para abordar problemas académicos en curso



Si su escolar de intermedia ha estado teniendo dificultades en la escuela, es posible que haya llegado el momento de que reciba apoyo individualizado.

Conseguir un tutor podría ser la respuesta a los problemas académicos de su hijo, especialmente si:

- **El trabajo escolar** se ha convertido en una batalla diaria.
- **Las calificaciones de su hijo** están empeorando día a día.
- **Toda la familia** está sintiendo el estrés de las dificultades académicas.

Pídale al consejero escolar de su hijo que le recomiende recursos de tutoría presenciales y virtuales.

Luego, ayude a su escolar de intermedia a sacar el mayor provecho posible de sus sesiones de tutoría:

- **Dé un paso atrás.** No participe de las sesiones, ya sean virtuales o presenciales. Dele al tutor el espacio que necesita para hacer su trabajo.

- **Proporcione un entorno** libre de distracciones. Asegúrese de que el lugar donde trabajen su hijo y el tutor sea silencioso y esté bien iluminado.
- **Establezca metas** que puedan alcanzarse. No espere que su hijo de intermedia obtenga una A apenas comience las sesiones de tutoría. En cambio, ponga metas realistas a corto plazo, como mejorar sus calificaciones de lengua unos puntos porcentuales por mes. Alcanzar esas metas serán el mejor indicador de si la tutoría está funcionando.
- **No tenga miedo** de hacer un cambio. No todas las relaciones entre tutores y estudiantes funcionan. Si su escolar de intermedia no está alcanzando sus metas luego de algunos meses, tal vez sea hora de probar con alguien o algo distinto.

Fuente: J. Schumm, Ph.D., *How to Help Your Child with Homework*, Free Spirit Publishing.

¿Está ayudando a su hijo a centrarse en el futuro?



Los estudiantes de intermedia no están del todo listos para completar solicitudes de ingreso a la universidad ni para postularse para puestos de trabajo.

Pero sí están listos para comenzar a pensar sobre su futuro. Para descubrir si usted está ayudando a su escolar de intermedia a hacer planes para el futuro, responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- ___ **1. ¿Habla** sobre los intereses y pasatiempos favoritos de su hijo para ayudar a descubrir talentos y pasiones?
- ___ **2. ¿Recomienda** que su hijo encuentre actividades extracurriculares que se alineen con sus fortalezas e intereses?
- ___ **3. ¿Anima** a su hijo a hablar con las personas sobre sus trabajos y qué es lo que más les agrada de ellos?
- ___ **4. ¿Habla** sobre carreras que su hijo podría seguir en el futuro y los requisitos educativos para calificar para ellas?
- ___ **5. ¿Ayuda** a su hijo a encontrar mentores u oportunidades de voluntariado en campos de interés?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted y su hijo están sentando bases sólidas para el futuro. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Intermedia
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

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 © 2023, 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.

Los años de la escuela intermedia son clave para evitar la drogadicción



Las drogas cambian el cerebro. Por eso, una vez que alguien se vuelve adicto, siempre le será más difícil dejar de consumirlas.

Quienes se encargan de investigar el cerebro saben que la mejor manera de prevenir la drogadicción es evitar que las personas consuman drogas ilícitas. Los años de la escuela intermedia son un momento en el que los mensajes de prevención son muy importantes.

Es más probable que las personas recurran a las drogas en tiempos de transición. Los adultos que perdieron el trabajo o están atravesando un divorcio podrían recurrir a las drogas para sentirse mejor. Para los adolescentes, las dificultades que traen el cambio de escuela y la adaptación a nuevos entornos de aprendizaje pueden hacer que las drogas les parezcan atractivas.

Los estudiantes de intermedia también quieren probar cosas nuevas. Podría parecer que las drogas y el alcohol ofrecen experiencias novedosas.

Como el juicio de los estudiantes de intermedia y sus habilidades para tomar decisiones aún se están desarrollando, es posible que no vean los riesgos asociados con su uso.

¿Qué puede hacer usted como padre?

- **Pregúntele a su hijo** qué aprendió en la escuela sobre la drogadicción. Refuerce esos mensajes en casa.
- **Transmita mensajes claros.** Dígale a su hijo que debería evitar todas las drogas ilícitas, incluso el alcohol y los productos con nicotina. También diga que usar fármacos recetados podría conducir a la muerte.
- **Aplique reglas claras** y verifique que se cumplan. Felicite a su hijo por su buen comportamiento. Las familias constantes y coherentes se dan cuenta de que no tienen que ser punitivas.
- **Construya una relación sólida** con su hijo: haga cosas en familia. Disfrute de dedicar tiempo a actividades compartidas.

Fuente: "Preventing Drug Abuse: The Best Strategy," National Institute on Drug Abuse.

Estudiar idiomas extranjeros desarrolla habilidades clave



En la actualidad, menos estudiantes de los Estados Unidos están aprendiendo un idioma distinto del inglés, pero las investigaciones demuestran que aprender otro idioma brinda beneficios significativos.

Estudiar un idioma extranjero hace que los estudiantes mejoren:

1. **La memoria.** Quienes estudian un idioma extranjero deben aprender y recordar mucho vocabulario nuevo. Notan que fortalecer su memoria es como fortalecer un músculo. Cuanto más se usa, más fuerte será.
2. **La comprensión** de su primera lengua. Los estudiantes comienzan a descubrir cómo funcionan los idiomas. Comprender eso los ayuda a mejorar la escritura, la lectura e

incluso las habilidades que necesitan para rendir un examen. Los estudiantes que hablan una segunda lengua obtienen mejores resultados en los exámenes estandarizados.

3. **Las habilidades de resolución** de problemas. Los estudios demuestran que a los estudiantes que hablan dos idiomas también les va mejor en matemáticas y ciencias.
4. **La sensación de logro.** Aprender un idioma es un desafío. A medida que los estudiantes lo dominan, ven que pueden abordar materias difíciles.
5. **La capacidad de conseguir** un trabajo. Muchas empresas buscan empleados que hablen más de un idioma.

Fuente: "What Does Research Show About the Benefits of Language Learning?" American Council on the Teaching of Foreign Languages.

P: Mi hijo de intermedia suele estar desanimado y parece no ser feliz. ¿Cómo puedo saber si solo está triste o si está realmente deprimido?

Preguntas y respuestas

R: Se sabe que los estudiantes de intermedia suelen tener cambios de humor. Por sus cambios hormonales, pueden estar bien un día y mal al día siguiente.

La mala salud mental de los adolescentes es un problema muy extendido, por lo que conviene estar atento a la depresión.

Estos son algunos datos al respecto: cuando uno de los padres tiene depresión, los niños tienen un mayor riesgo de tener la enfermedad. Lo mismo ocurre con los niños que tienen estrés, un trastorno del aprendizaje o aquellos que experimentaron una pérdida.

Su hijo podría estar deprimido si alguno de los siguientes signos persiste durante algunas semanas:

- **Tristeza frecuente,** llantos, enojo o irritabilidad.
- **Pérdida de interés** en la escuela o en sus actividades favoritas.
- **Sentimientos de inutilidad** o culpa.
- **Dificultad para dormir** o dormir de más.
- **Falta de energía.**
- **Pérdida o cambio del apetito** o el peso.
- **Mala comunicación.**
- **Dificultad para concentrarse.**
- **Dolores de cabeza o estómago** frecuentes.
- **Preocupación por la muerte** o el suicidio.

Si sospecha que su hijo está deprimido, busque ayuda profesional inmediatamente. Puede que le cueste encontrar un profesional con disponibilidad, pero siga intentándolo. Mientras tanto, esté disponible para hablar sobre cualquier preocupación que pueda tener su hijo. Escuche. Muéstrelle respeto y hágale saber que está para ayudarlo.

Enfoque: la responsabilidad

Ayude a su hijo a adquirir habilidades de liderazgo



Muchas personas creen que un líder es alguien que da órdenes. En algún punto, es cierto. Pero el liderazgo

verdadero también está relacionado con escuchar, aprender, planificar y dar un ejemplo.

Las características que hacen que alguien sea un buen líder también pueden ayudar a los niños a ser mejores estudiantes. Para promover los rasgos de liderazgo, anime a su estudiante de intermedia a:

- **Ser amable.** Los buenos líderes siempre están listos para ayudar a cualquiera que lo necesite.
- **Estar abierto a ideas nuevas.** Los líderes saben que no saben todo. Escuchan y consideran los aportes de los demás.
- **Ser organizado.** Los líderes planifican con anticipación. Saben que dejar un proyecto para último momento siempre da malos resultados.
- **Ser flexible.** Los líderes no se limitan a hacer todo siempre de la misma manera. Están dispuestos a negociar y probar cosas nuevas.
- **Ser optimista.** Los líderes confían en la gente con la que trabajan. Son entusiastas. Esperan hacer las cosas bien y, gracias a su habilidad de liderazgo, suelen lograrlo.
- **Ser resiliente.** Los líderes saben ocuparse de lo que sale mal y avanzar cuando las cosas no salen como esperaban.

Además de fomentar ciertas características de liderazgo en su hijo, guíe a su familia con compasión y equidad para dar un ejemplo positivo.

Fuente: B.A. Lewis, *What Do You Stand For? For Teens: A Guide to Building Character*, Free Spirit Publishing.

Exíjale a su hijo que cumpla sus promesas y compromisos

Es importante para los estudiantes cumplir con sus compromisos. Les enseña a asumir la responsabilidad de sus actos y terminar lo que empiezan, lo que los ayuda a desarrollar un sentido sólido de autodisciplina y responsabilidad.

Anime a su hijo a:

- **Pensar antes de aceptar** hacer algo. Es bueno asumir responsabilidades nuevas, pero solo si su hijo se siente capaz y tiene el tiempo necesario. Su hijo siempre debería planear cumplir con el compromiso, ya sea darle clases particulares de matemáticas a un amigo o ayudar a un vecino sacar la nieve.
- **Evitar poner excusas.** Tras no cumplir con un compromiso, su hijo debe hacerse responsable. Anime a su escolar de intermedia a reconocer el error, pedir perdón y preguntar cómo recompensar a la persona.



- **Cumplir con los compromisos** personales. Establecer una meta y hacer un plan para alcanzarla es como hacer una promesa. Cumplir esa promesa aumentará la confianza de su escolar de intermedia en sí mismo, su productividad y su felicidad.

Enséñele a su hijo a enfrentar las consecuencias y resolver problemas



Los estudiantes de intermedia no siempre son responsables. Pero algunos nunca *tuvieron la necesidad de serlo.*

Cuando los niños enfrentan un problema, sus familias intentan resolverlo. Es posible que eso resuelva algunos problemas hoy, pero creará problemas más grandes en el futuro.

Para fomentar la responsabilidad, ayude a su escolar de intermedia a:

- **Resolver problemas** de forma independiente. Si su hijo obtiene una calificación que parece ser

“injusta”, anímelo a hablar con el maestro sobre el tema. No se ponga en contacto con el maestro de inmediato por su hijo.

- **Considerar las consecuencias.** Haga preguntas para ayudar a su hijo a pensar sobre los posibles resultados de una acción antes de completarla.
- **Aprender de la experiencia.** Su hijo no puede aprender de los errores si usted siempre sale al rescate. Por eso, si ese proyecto no se termina a tiempo, deje que su hijo experimente las consecuencias y aprenda de ellas.