

Escuela Intermedia

Los Padres

This Newsletter is Being Provided by
Education Service Center Region 15

¡aún hacen la diferencia!



Centrar los elogios en el esfuerzo podría no promover el aprendizaje

Los padres y los maestros saben que las actitudes de los estudiantes pueden afectar su aprendizaje. Los estudiantes que creen que la inteligencia puede aumentar a lo largo del tiempo suelen rendir mejor que aquellos que creen que las personas nacen con o sin inteligencia.

Por lo tanto, se podría pensar que elogiar el esfuerzo de su hijo lo ayudará a desarrollar esta mentalidad de crecimiento. Sin embargo, las investigaciones revelan que, en los niños de esta edad, centrar los elogios en el esfuerzo puede ser contraproducente.

Cuando los estudiantes alcanzan la escuela intermedia, suelen admirar a otros estudiantes que parecen obtener buenos resultados sin hacer mucho esfuerzo. Entonces, si solo se los elogia por su esfuerzo, podrían sentirse menospreciados.

Para ayudar a su hijo a desarrollar la mentalidad de crecimiento que necesita para aprender y alcanzar el éxito:

- 1. Refuerce el valor de los errores.** Cuando obtenga una calificación decepcionante, dígame que piense en lo que salió mal y en lo que puede aprender de ello.
- 2. Pídale que reflexione** sobre su aprendizaje. Si progresó en una clase difícil, ayúdelo a ver lo lejos que ha llegado.
- 3. Céntrese en las estrategias.** Ayude a su hijo a pensar en las cosas específicas que hizo para alcanzar el éxito y anímelo a volver a probarlas.
- 4. Apoye las amistades sanas.** Ser amigo de otros niños que quieren dar lo mejor de sí mismos puede motivar a su hijo a alcanzar el éxito.

Fuente: J. Amemiya y M. Wang, "Why Effort Praise Can Backfire in Adolescence," *Child Development Perspectives*, Society for Research in Child Development.

La actividad física se vincula con los logros académicos



El ejercicio ayuda a su hijo a desarrollar el cuerpo fuerte que necesita para gozar de buena salud, y las investigaciones sugieren que el ejercicio también proporciona beneficios que mejoran el desempeño escolar.

Los estudios demuestran que a los estudiantes activos les va mejor en la escuela que a los que no lo son. El ejercicio puede ayudar a:

- **Aumentar el flujo de oxígeno** y sangre al cerebro de su hijo. Esto podría ayudarlo a mantenerse alerta y concentrarse en lo que está aprendiendo.
- **Mejorar el humor de su hijo.** Se sabe que el ejercicio aumenta los sentimientos positivos y reduce el estrés. El estrés y la ansiedad dificultan los avances en la escuela.
- **Aumentar la energía de su hijo** para que tenga una mayor capacidad de estudio.
- **Reforzar algunas lecciones** que ayudan a su hijo a que le vaya mejor en la escuela. Esto es especialmente cierto si pertenece a un equipo deportivo. Los deportes exigen que los jugadores sigan reglas, controlen el cuerpo y se turnen. Estas acciones también se asocian con el éxito escolar.

Fuente: A. Barbosa y otros, "Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review," *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Los consejeros escolares brindan apoyo en tiempos difíciles



La pandemia ha dejado a muchos estudiantes con dificultades, tanto académicas como relacionadas con la salud mental.

Los consejeros de la escuela intermedia están aquí para ayudar. Han completado capacitaciones especializadas que les permite comprender y apoyar a los estudiantes cuando enfrentan dificultades específicas de la escuela intermedia.

El consejero escolar de su hijo puede ayudarlo a:

- **Establecer y cumplir metas.** El consejero puede ayudar a su hijo a definir lo que espera lograr en la escuela este año y más adelante. Luego, puede sugerirle clases y actividades que lo ayuden a lograr esas metas.
- **Resolver conflictos.** Si su hijo está teniendo dificultades con algo en la

escuela, ya sea académico o social, su consejero puede guiarlo para superarlas.

- **Encontrar ayuda adicional.** El consejero puede ayudar a su hijo a encontrar recursos externos, desde terapia hasta tutorías, que le permitan a su estudiante progresar.

“Los consejeros de la escuela intermedia mejoran el proceso de aprendizaje y promueven el desarrollo académico, profesional y socioemocional”.

—Asociación Estadounidense de Consejeros Escolares

Hable francamente con su hijo sobre el consumo de drogas y alcohol



En la escuela intermedia, los niños tienen una mayor probabilidad de estar expuestos a las drogas y el alcohol que cuando

estaban en la escuela primaria. Por ese motivo, es esencial que hable abierta y honestamente con su hijo sobre los peligros de la drogadicción.

Aborde conceptos erróneos comunes y preguntas que los niños suelen tener, como:

- **“Si el alcohol es malo, ¿por qué tú y otros adultos lo beben?”** El consumo de alcohol es legal para adultos mayores de 21 años. Los adultos, cuyo cerebro está desarrollado, pueden consumir de forma segura cantidades limitadas de alcohol, si así lo quisieran. No hay cantidades de alcohol seguras para un cerebro que está en etapa de desarrollo.
- **“Si nadie conduce, no pasa nada”.** El alcohol y las drogas recreativas son peligrosas e ilegales para los

estudiantes de intermedia. Un arresto por consumo de sustancias quedará en sus antecedentes. El consumo en la escuela podría causar una suspensión o la expulsión.

- **“Mis amigos dicen que probarlo un par de veces no le hará daño a nadie”.** De hecho, los estudios han revelado que el cerebro de los jóvenes es especialmente susceptible a la adicción al consumo de drogas y alcohol.
- **“Todos dicen que te hace sentir bien”.** La sensación “placentera” es temporaria y engañosa. El consumo de drogas y alcohol puede conducir a una “crisis” y a enfermedades en el corto plazo. En el largo plazo, pueden dañar la salud física y mental.

Si usted o alguien de su familia está luchando contra la drogadicción, comuníquese con la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al 1-800-662-HELP (4357). Todo llamado es confidencial.

¿Está potenciando la concentración de su estudiante?



Su hijo, ¿se siente decaído cuando llega el invierno? Si es así, es posible que su concentración comience a disminuir. ¿Lo está ayu-

dando a mantener la concentración?

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___ **1. ¿Anima** a su hijo a participar en una actividad que disfrute y que potencie su concentración? Para algunos niños, podría ser la lectura; para otros, podrían ser los deportes o el club de ajedrez.

___ **2. ¿Establece** límites para el tiempo recreativo frente a la pantalla? Estar mucho tiempo frente al televisor, la computadora, la tableta o el teléfono podría reducir la concentración.

___ **3. ¿Anima** a su hijo a terminar sus tareas y luego lo felicita por hacerlo?

___ **4. ¿Desalienta** la realización de muchas tareas en simultáneo? Es difícil que su hijo pueda enfocarse en la tarea si está mirando televisión o enviándole mensajes a sus amigos.

___ **5. ¿Limita** al máximo las interrupciones cuando su hijo está trabajando?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a concentrarse en la tarea. ¿Más respuestas *no*? Use las sugerencias 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.

Copyright © 2022, 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.

Estudio revela que escuchar música mientras se estudia es perjudicial



Algunos estudiantes escuchan música casi sin parar. Hay una lista de reproducción para el recorrido hasta el autobús. Hay una lista de reproducción para cuando están con amigos. Escuchan música hasta que el entrenador o el maestro les pide que se saquen los auriculares.

¿Pero debería su hijo escuchar música mientras estudia? Un estudio sobre la comprensión lectora dice que *no*.

Investigadores de Cardiff, Gales, se propusieron encontrar respuestas a varias preguntas. ¿De qué manera escuchar música afecta el aprendizaje de algo nuevo? ¿Importa qué tipo de música escuchan los estudiantes mientras estudian? ¿Habría diferencia si la música tuviera letra?

Los estudiantes se dividieron en grupos. Se les pidió que aprendieran material nuevo en distintas condiciones. Luego, se les tomó un examen sobre lo que habían aprendido. Las respuestas eran claras y uniformes. Los estudiantes que habían estudiado en silencio obtuvieron resultados mucho

mejores. Sus calificaciones eran hasta 60 por ciento más altas que las de los estudiantes que habían escuchado música.

Que los estudiantes escucharan pop, rap, hip hop o heavy metal casi no hacía diferencia. No es el tipo de música: es el acto de escuchar. Cuando los estudiantes están escuchando, el cerebro no se centra eficazmente en el aprendizaje.

Los estudiantes que habían estudiado en silencio decían que habían tenido menos distracciones. Era más fácil para ellos concentrarse en la tarea que estaban haciendo.

Hay momentos en los que escuchar música puede ayudar. Por ejemplo, podría relajar a su hijo antes de un examen. Pero dominar contenidos nuevos es difícil. Requiere concentración y atención. Por lo tanto, para sacar el mayor provecho del tiempo de estudio, asegúrese de que su hijo apague la música.

Fuente: N. Perham y H. Currie, "Does listening to preferred music improve reading comprehension performance?" *Applied Cognitive Psychology*, John Wiley & Sons, Ltd.

Asegúrese de que su estudiante destine tiempo a relajarse



Los niños perdieron muchas cosas el año pasado durante la pandemia. Como resultado, muchas familias están inscribiendo a sus hijos en una variedad de actividades extracurriculares este año escolar. Pero anotar a su hijo en demasiadas actividades estructuradas podría quitarle una gran oportunidad de tener un poco de tiempo libre.

Para ayudar a su hijo a mantener un equilibrio en su cronograma, pregúntese:

- **¿Suele estar irritado o cansado?** Si tiene muchas cosas en su lista de tareas pendientes, es posible que no esté descansando lo suficiente. Los expertos recomiendan que los

adolescentes duerman entre nueve y 10 horas todas las noches.

- **¿Tiene dificultades para terminar la tarea?** Si está tomando clases de nivel apropiado, pero parece no poder hacer su trabajo, es posible que tenga demasiadas cosas de las que ocuparse.
- **¿Tiene "enfermedades misteriosas" que evitan que participe?** Que le duela la panza con frecuencia antes del entrenamiento de básquetbol podría ser una señal de que está haciendo demasiadas cosas.

Si está preocupado por el cronograma de su hijo, hable con él. Ayúdelo a ordenar sus actividades según el grado de importancia. Luego, anímelo a dejar de lado las actividades que estén al final de la lista.

P: No me iba tan bien en matemáticas cuando estaba en la escuela. Ahora mi hijo está cursando una clase de matemáticas que no comprendo. ¿Cómo puedo ayudarlo con su tarea de matemáticas cuando tenga dificultades?

Preguntas y respuestas

R: Usted puede ayudar a su hijo con la tarea de matemáticas incluso si no sabe cómo hacerla. Siga estos pasos:

- **Adopte una actitud positiva.** Muchos estudios muestran que la actitud de los padres frente a las matemáticas tiene un efecto directo sobre los logros de sus hijos en la materia. Por lo tanto, evite decir cosas como "Nunca fui bueno para las matemáticas". En cambio, diga "Vaya, ese problema parece un desafío. ¡Sé que podrás resolverlo!"
- **Pídale a su hijo que le explique el problema de matemáticas a usted.** Pídale que le diga, paso por paso, cómo cree que debería resolverlo. Esta es una de las mejores maneras de que los estudiantes comprendan un nuevo concepto matemático.
- **Sugírela a su hijo que escriba los pasos que ha seguido al hacer la tarea.** Si bien podría haber una sola respuesta correcta para un problema, podría haber muchas formas de llegar a ella. Luego, puede mostrarle al maestro lo que hizo. Si su respuesta es incorrecta, el maestro sabrá dónde se desvió.
- **Señale momentos del día en los que usa las matemáticas.** Ya sea que use las matemáticas en el trabajo o para duplicar una receta, su hijo verá que siempre necesitará lo aprendido en la materia.
- **Anime a su hijo a esforzarse y trabajar para superar las dificultades que enfrenta en matemáticas.** Alcanzar el éxito hará que sea más fácil para él hacerle frente a otras dificultades que tenga por delante.

Enfoque: la motivación

Su hijo puede superar el estancamiento de mitad de año



Los estudiantes ya han estado en clase durante varios meses, y el verano todavía parece estar lejos. Por eso, este es el momento en el que es fácil que caigan en el estancamiento de mitad de año.

Para ayudar a su hijo a mantenerse motivado durante el final del año escolar:

- **Señale logros pasados.** Diga cosas como “Sí, esta clase es muy difícil. Pero te fue tan bien en el último examen por todo el tiempo de estudio que le dedicaste. ¡Sé que puedes hacerlo de nuevo con este examen!”
- **Mantenga una actitud de ir “día a día”.** Lo último que quiere escuchar su hijo es “Antes de que te des cuenta, llegará junio”. Eso es una eternidad para un estudiante de intermedia. En su lugar, intente decir “Ey, es jueves. Una prueba más y ya podrás pensar en el fin de semana”.
- **Pasen tiempo juntos.** Hacer que un día normal sea especial realmente puede mejorar el estado de ánimo y la actitud de su hijo. “Conseguí los ingredientes de tu cena favorita. Termina la tarea y ven a ayudarme a prepararla. Después de la cena, podemos mirar una película juntos”.
- **Anímelo a involucrarse** en un proyecto nuevo para ayudar a otros. El voluntariado es una gran manera de que su estudiante de intermedia se involucre en su comunidad. También lo ayudará a dejar de enfocarse en sí mismo y centrarse en otras personas que tengan mayores necesidades.

Los estudiantes deberían hacerse preguntas al establecer metas

¿Quiere que su escolar de intermedia sea un alumno automotivado?
 ¿Que comience un proyecto escolar mucho antes de la fecha de entrega?
 ¿Que termine el trabajo escolar a tiempo sin que le tenga que dar la lata?

Entonces anímelo a ponerse metas para cada una de sus clases. Pídale que responda las siguientes preguntas:

- “¿Qué quiero lograr en esta clase en el próximo período de calificación?” Podría ser una calificación más alta u otro logro, como entregar todas las tareas a tiempo.
- “¿Cuál es mi plan para cumplir esta meta?” Su hijo podría hacer una tabla de estudio y seguirla. O tener una carpeta para las tareas en su mochila para llevar los trabajos a casa y de regreso a la escuela.
- “¿Cómo evitaré distracciones o barreras que podrían entrar en conflicto con mis objetivos?” Su hijo podría apagar el teléfono durante las horas de estudio. Podría ordenar su espacio de trabajo y organizar los papeles escolares todas las noches.



Una vez que su hijo haya respondido estas preguntas para cada una de sus clases, pídale que escriba objetivos específicos y los pasos que tiene previsto seguir para lograrlos.

Cuelgue la lista en un lugar en el que ambos la vean. Consúltenla a menudo para ver cómo van las cosas y anímelo a hacer los cambios necesarios.

Ayude a su hijo a mantener el entusiasmo por el aprendizaje



Su hijo de intermedia, ¿muestra una actitud de aburrimiento frente a sus clases? Para ayudarlo a entusiasmarse por lo que está aprendiendo y motivarlo a obtener buenos resultados:

- **Déjese sorprender.** Cuando su hijo le cuenta sobre algo que está aprendiendo en la escuela, ¿le transmite que no es ninguna novedad para usted porque ya lo ha experimentado? Es posible que un dato o una idea no sea nuevo para usted, pero si es nuevo para su hijo,

muestre un poco de entusiasmo. “¿Tu maestro de ciencias vertió nitrógeno líquido sobre una flor y se congeló? ¡Qué increíble!”

- **Celebre las pequeñas victorias.** Sí, obtener un puntaje perfecto en un examen es un motivo para chocar los cinco, pero también lo es una B que su hijo obtuvo con mucho esfuerzo. Felicitarlo únicamente cuando obtenga una A podría destruir su entusiasmo y hacerlo pensar, “¿Para qué molestarme en intentarlo si solo importa cuando obtengo el resultado perfecto?”