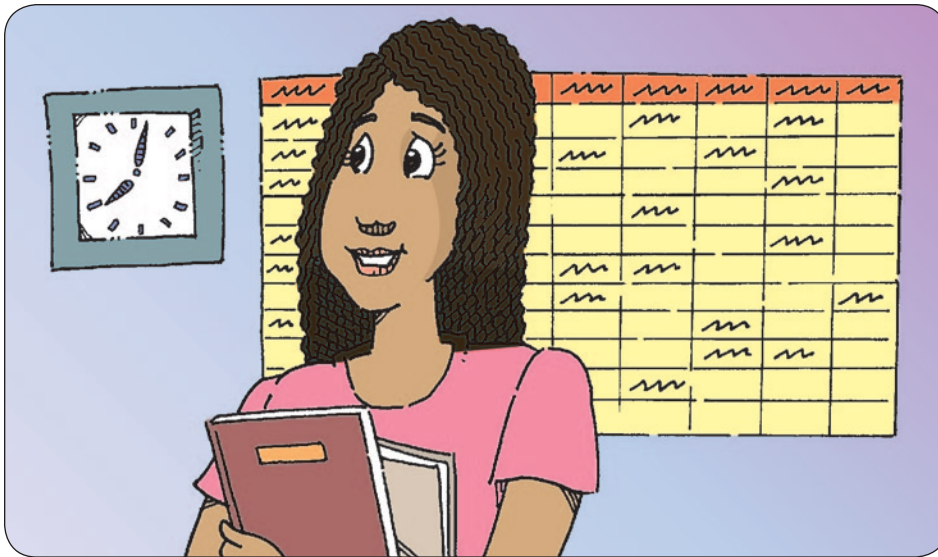


# Los Padres™

Katy Independent School District

***¡aún hacen la diferencia!***



## Anime a su hija a hacerse buenos propósitos académicos para el 2011

**¡**Comienza un nuevo año! Entonces ayude a su hija de la escuela intermedia a adquirir mejores hábitos de estudio y comenzar con el pie derecho. Después de todo, técnicamente estamos a mitad del año escolar, ¡pero nunca es tarde para volver a comenzar!

Anime a su hija a hacerse buenos propósitos para el nuevo año que comienza, teniendo en cuenta sus fortalezas y sus debilidades:

- **Los hábitos de estudio.** ¿Pasó el primer semestre tratando, desesperadamente, de terminar sus tareas cada noche? Ayude a su hija a hacer borrón y cuenta nueva esta vez. Programe una hora fija para el estudio todas las noches y recuérdale que debe cumplirlo.
- **Los fines de semana.** ¿Se queda despierta hasta tarde los viernes y sábados, y después tiene que dormir una siesta al día siguiente? ¿Y luego le resulta muy difícil despertarse temprano para ir a la escuela el lunes por la mañana? Pídale a su hija que se acueste a una hora razonable los fines de semana. La ayudará a comenzar la semana con más fuerzas.
- **Preparación para las pruebas.** Estudiar todo de golpe justo antes de una prueba es una mala idea. Pues si esa es la manera en que su hija trabaja, algo tiene que cambiar. Este semestre, pídale que estudie un poquito cada día durante la semana anterior a la prueba. ¡Verá que sus calificaciones mejorarán!

## Pase tiempo con su hijo para promover la comunicación



Como padre, usted quiere que su hijo hable con usted. Y esto adquiere más importancia ahora que su

hijo estará expuesto a nuevas ideas, oportunidades e individuos, algunos de los cuales probablemente no sean del todo buenos. Pero como ya puede haberse dado cuenta, forzarlo a “sentarse” para tener una conversación seria es algo que no funciona.

Entonces, ¿qué es lo que da buenos resultados? *Tiempo*. Cuanto más tiempo pase con su hijo, mayores serán las oportunidades de demostrarle que usted sí puede escucharlo. Y cuando él sepa que usted va a escucharlo, hablará.

Aproveche para conversar cuando:

- **Se sienten** a cenar.
- **Cocinen.**
- **Hagan los mandados.**
- **Vayan y vengán** en el automóvil.
- **Estén en la sala de espera.**
- **Paseen al perro**, o simplemente den un paseo.
- **Lea o paga las cuentas** mientras su hijo hace la tarea.
- **Ven televisión** o una película que le guste a su hijo.

**Fuente:** N. Brown, Ph.D., “Talking With Preteens,” Palo Alto Medical Foundation, [www.pamf.org/preteen/parents/talking.html](http://www.pamf.org/preteen/parents/talking.html).

## Estudios revelan que una mejor nutrición mejora el rendimiento



No todo lo que su hijo necesita para la escuela está en su bolso de libros. También necesita lo que está en la bolsa del almuerzo. Según los expertos, una dieta saludable puede ayudar a su hijo a mantenerse concentrado en la clase y a retener mejor la información que aprende allí.

Lamentablemente, que usted le prepare un almuerzo saludable no significa necesariamente que él lo comerá. Muchas veces los niños intercambian el almuerzo con sus compañeros, o incluso echan a la basura lo que no quieren comer.

Entonces, ¿cuál es la solución? Ayudarlo a informarse mejor sobre la alimentación para que tome decisiones prudentes. Hágalo así:

- **Comience con los hechos.** Dígame que los estudios revelan que la buena nutrición resulta en un mejor rendimiento escolar. Punto.

- **Expóngalo a una variedad de alimentos.** Vayan juntos al supermercado y prueben algo nuevo cada semana. Coman frutas y verduras frescas y cereales integrales.
- **Haga que le resulte fácil comer bien.** En lugar de llenar todo el refrigerador de gaseosas y comida chatarra, llénelo con verduras lavadas y cortadas y leche descremada.
- **Insista en que tome el desayuno.** Es la comida más importante del día, así que no deje que su hijo se la saltee. No puede dar lo mejor de sí en clase con su “tanque” vacío.

**Fuente:** “Proper Nutrition Adds to Success in School,” BabyBoomers.com, [www.babyboomers.com/proper-nutrition-adds-to-success-in-school/188](http://www.babyboomers.com/proper-nutrition-adds-to-success-in-school/188).

**“Los padres que tienen miedo de pisar fuerte, generalmente tienen hijos que los acaban pisando a ellos.”**

—Proverbio chino

## Ayúdelo a su hijo a pensar en nuevos proyectos de voluntariado



A veces, los niños y sus padres no están seguros de cómo participar en la comunidad. Aquí hay algunas maneras para ofrecer su tiempo como voluntario:

- **Organice una colecta diferente.** Las colectas de alimentos siempre son buenas, pero también se necesitan otros productos. Contáctese con un refugio de indigentes—podrían necesitar cosas como pañales, guantes o medias. No se olvide de los niños que están en el hospital. Suelen tener que esperar mucho tiempo para recibir tratamiento médico. Recolecte libros, juguetes y videos para donarlos a la sala de niños del hospital.
- **Haga lo que le gusta.** Si a su hijo le gusta leer, podría leerle a los más

pequeños en la hora de cuentos que patrocina la biblioteca, o en una escuela primaria. Si le gusta el baloncesto, podría desempeñarse como asistente en un equipo para niños. Si le gustan los juegos de mesa, sería una buena idea jugar con los niños en una guardería.

- **Ayude a un anciano.** Estas son algunas ideas para cuando el clima se pone frío: sacar las hojas o la nieve de la acera o la entrada de su casa. Recoger el correo y el diario. Si el residente tiene un perro, ofrézcase a sacarlo a caminar. Si tiene otras mascotas, podría ayudar a cuidarlas.

**Fuente:** “Community Service Ideas!” Derry Cooperative School District, [www.derry.k12.nh.us/wrb/pdf/CommunityServiceIdeas.pdf](http://www.derry.k12.nh.us/wrb/pdf/CommunityServiceIdeas.pdf).

## ¿Está ayudando a su hijo a concentrarse en el futuro?



Su hijo está en la escuela intermedia, y no está preparado para empezar a llenar solicitudes de admisión a la universidad.

Pero sí está listo para empezar a pensar en el futuro. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si está animando a su hijo a pensar en el futuro:

1. ¿Le sugiere a su hijo que tome clases desafiantes?
2. ¿Habla con su hijo de lo que le gustaría hacer cuando sea un adulto?
3. ¿Habla con su hijo de todas las opciones que existen después de la secundaria (universidad, escuela vocacional)?
4. ¿Le dice a su hijo que quiere que él obtenga la mejor educación posible?
5. ¿Trabaja con su hijo para que adquiera buenos hábitos de estudio ahora, sabiendo que los necesitará aún más en el futuro?

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, significa que usted y su hijo están construyendo la base para un futuro próspero. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente 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](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 © 2011 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Maria Koklanaris y Holly Smith.

Editora de Traducciones: Victoria M. Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# Más estudios confirman que los niños deben escoger qué leer



Los padres muchas veces se quejan que los niños no quieren leer. Pero la realidad podría ser un poquito más complicada.

Es posible que su hijo sí quiera leer, pero tal vez no quiera leer lo que *usted* cree que él debería leer.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Tennessee-Knoxville concordaría. Realizaron un estudio durante tres años que reveló que los niños que habían leído libros que ellos escogieron durante el verano, rindieron mejor en las pruebas de lectura. El mensaje es que los niños, como todos los demás, quieren leer sobre temas que les interesan.

Le ofrecemos las siguientes ideas:

- **Hable con su hijo** sobre lo que le interesa. Si todavía no lo sabe, averigüe quién es su deportista favorito, la estrella de cine que más admira, los programas de tele que

le gustan y lo que prefiere hacer en su tiempo libre.

- **Vaya a la biblioteca.** Pida prestado tres o cuatro libros que reflejen los intereses de su hijo. Seleccione los libros según su nivel de lectura, o que sean un poquito más fáciles. Recuerde que todo lo que los niños lean, especialmente cuando lo hacen por placer, debería ser fácil para ellos.
- **Pídale a su hijo** que mire los libros que ha sacado. Dígale que trate de leer por lo menos uno de ellos. Si le gusta, ¡estupendo! Si no le gusta, pregúntele qué le agradaría en un libro. Luego, vayan a la biblioteca juntos para encontrar algo que le interese leer.

**Fuente:** T. Parker-Pope, "Summer Must-Read for Kids? Any Book," August 2, 2010, The New York Times, <http://well.blogs.nytimes.com/2010/08/02/summer-must-read-for-kids-any-book/>.

# Considere utilizar metas e incentivos para motivar a su hijo



Apenas ha llegado la mitad del año escolar, y su hijo ya está perdiendo el impulso. Para que esté más entusiasmado en

la segunda mitad del año y para ayudarlo a tener una actitud positiva:

- **Ayúdelo a encontrar** una actividad. Si el semestre pasado su hijo se sintió intimidado o demasiado tímido como para participar en alguna actividad o club escolar, tal vez crea que ha perdido la oportunidad de hacerlo. ¡Pero nunca es demasiado tarde! Hable con el consejero de la escuela para determinar qué actividad sería mejor para su hijo, y sugiérale que se inscriba. Sentir que pertenece a algo y que "encaja" puede ser una gran fuente de motivación para su hijo.
- **Hable con él.** ¿Está ocurriendo algo en la clase o con otro alumno que le esté molestando a su hijo? Ha llegado la hora de preguntárselo. Recuerde: la escuela intermedia puede ser muy estresante, y las cosas pasan de ser fantásticas a terribles en un abrir y cerrar de ojos. Mantenga una relación estrecha con su hijo y dígale que usted está siempre dispuesto a hablar y a escucharlo.
- **Ofrezca incentivos.** Ya sea que se trate de un paseo al centro comercial, una caminata larga el fin de semana o una noche en el cine, ofrézcale un "premio" ocasionalmente a cambio de su dedicación y esmero en la escuela. ¡Tal vez elimine el "abatimiento del segundo semestre"!

**P:** Mi familia se mudará el mes que viene, y mi hijo de séptimo grado asistirá a una nueva escuela. Sé que le tiene terror a la mudanza, pero se enoja cada vez que comienzo a hablar del tema. ¿Qué puedo hacer para facilitar su transición a la escuela nueva?

## Preguntas y respuestas

**R:** Primero, continúe intentando hablar con su hijo. La idea de mudarse probablemente sea verdaderamente temible para él. Después de todo, no solo ha tenido que comenzar la escuela intermedia una vez, ahora tendrá que hacerlo de nuevo en un lugar diferente. ¿Quién no se sentiría enojado?

Entonces una de las cosas más importantes en este momento es que mantenga abiertas las líneas de comunicación. No lo fuerce a hablar, pero sí recuérdle que usted siempre está a su disposición.

Además, anime a su hijo a hacer lo siguiente, para que la transición a la nueva escuela marche sobre ruedas:

- **Hagan una visita "virtual."** Anime a su hijo a visitar el sitio de Internet de la nueva escuela. Puede ser una manera estupenda de aprender todo sobre el nuevo lugar antes de llegar.
- **Comuníquese con el personal** de la escuela. Sugíerale a su hijo que le envíe un mensaje electrónico a su nuevo director o consejero. Podría presentarse y hacer cualquier pregunta que tenga.
- **Encuentre nuevos amigos** antes de comenzar la escuela. ¿Conoce a algún joven que asista a la nueva escuela de su hijo? Póngalos en contacto antes de la mudanza. Una cara conocida puede hacer mucho para aliviar esos nervios que sienten los "niños nuevos."

Buena suerte y ojalá que esta transición sea positiva.

—Holly Smith,  
The Parent Institute

# Enfoque: La disciplina

## Comprenda por qué su hijo es un poco temperamental



LIIDIANDO CON LOS ADOLESCENTES

Los años de la escuela intermedia traen grandes transformaciones. Su hijo podría pasar de ser un alumno de primaria, feliz y despreocupado, a una persona temperamental, incluso hasta un poco hosca.

Tanto usted como su hijo podrán hacerle frente a estos momentos difíciles si comprenden lo que está ocurriendo. Su hijo no es temperamental para enojarlo o irritarlo. Así que no se lo tome personalmente. En cambio, véalo como parte del proceso de maduración y crecimiento. Podría deberse a:

- **La maduración de su razonamiento.** Su hijo está empezando a dejar de aceptar todo sin cuestionar. Es capaz de considerar diferentes posibilidades. Tal vez algunas de ellas no le gusten. Esto afecta su humor.
- **La maduración de sus emociones.** Su hijo es capaz de sentir emociones más complejas. Se siente feliz por el éxito de un amigo, pero un poquito celoso a la vez. ¡Al mismo tiempo, siente ira consigo mismo por esos celos! Ese torbellino de emociones lo llevan a tener humor inestable.
- **La maduración de sus relaciones.** Los amigos adquieren una mayor importancia para los preadolescentes. Además, están estableciendo relaciones con otros adultos, tal como un entrenador o el líder de un club. Con cada nueva relación, viene la probabilidad de que ocurra algo que afecte el temperamento de su hijo.

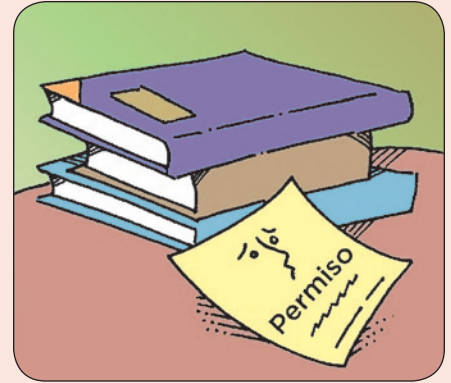
**Fuente:** K. Greder, "Parenting Young Teens," Iowa State University Extension, [www.extension.iastate.edu/publications/pm1547e.pdf](http://www.extension.iastate.edu/publications/pm1547e.pdf).

## La disciplina efectiva incluye consecuencias naturales y lógicas

¿Su hijo dejó en casa el permiso para el paseo con su clase a pesar de que usted le recordó que lo pusiera en la mochila? Deje que enfrente una consecuencia natural o lógica por su descuido.

Podría ser de la siguiente manera:

- **Una consecuencia natural** deriva directamente de sus actos. ¿No tiene el permiso firmado? Pues entonces, no podrá participar en el paseo. Tal vez le parezca duro, pero es una forma clara y concreta de recordar porqué es importante comportarse de manera responsable. Tal vez la próxima vez recuerde lo que tiene que hacer.
- **Una consecuencia lógica** se relaciona a sus acciones de un modo



más general. Por ejemplo, ¿le tomó a usted una hora llevarle el permiso firmado a la escuela? Entonces él podría darle una hora de su tiempo más tarde, ayudándolo a limpiar la cocina u ordenando el sótano.

## Su hijo está listo para ser más independiente, pero con límites



DISCIPLINA

La mayoría de los niños de intermedia pueden estar sin supervisión de un adulto durante períodos cortos de tiempo, como durante una salida al cine, a un restaurante o a la casa de un amigo.

Con estas nuevas libertades, sin embargo, vienen ciertas nuevas reglas que su hijo deberá cumplir. Una de ellas podría ser establecer un horario fijo para regresar a casa. Al hacerlo, considere lo siguiente:

- **La seguridad.** Su hijo nunca debería estar en un lugar donde se exponga a un peligro o a un riesgo. No debería estar fuera de la casa solo cuando se hace de noche.
- **Las horas de descanso.** Los niños necesitan nueve horas de sueño o más. Durante la semana, su hijo

debería llegar a casa temprano, a no ser que se trate de una ocasión especial, como un concierto en el que esté participando.

- **Cómo comunicarse con él.** Su hijo deberá indicarle a dónde va, con quién estará y qué hará cada vez que salga. Si no tiene un teléfono móvil, consiga el número de un amigo que vaya con él o el del lugar donde estará.
- **La promesa de "llamar siempre."** Esto significa que si su hijo alguna vez está en una situación preocupante o incómoda, debe llamarlo para que usted lo recoja inmediatamente, sea lo que sea. Su seguridad es lo que más importa.

**Fuente:** J. O'Donnell, "Should Tweens Have Curfews?" About.com, <http://tweenparenting.about.com/od/familyhome/f/TweensCurfews.htm>.