

# Los Padres<sup>TM</sup>

Cocke County Board of Education

***¡aún hacen la diferencia!***

## Cuatro estrategias que pueden mejorar la motivación para aprender

Las familias y los maestros saben que las actitudes de los estudiantes pueden afectar su aprendizaje. Los estudiantes que creen que la inteligencia puede aumentar con el tiempo suelen rendir mejor que los que creen que las personas nacen con o sin inteligencia.

Por lo tanto, se podría pensar que felicitar a su estudiante por su esfuerzo lo ayudará a promover esta actitud de mejora. Sin embargo, las investigaciones revelan que, en los niños de esta edad, centrar los elogios solo 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 felicita por su esfuerzo, podrían sentirse menospreciados.

Esforzarse en aprender mejora los resultados. Pero su hijo podría ser

más receptivo a este mensaje si usted también:

### 1. Refuerza el valor de los errores.

Si su hijo obtiene una calificación decepcionante, hagan una lluvia de ideas juntos sobre lo que salió mal y lo que puede aprenderse de ello.

### 2. Hace hincapié en el progreso.

Pensar en el progreso en una clase difícil puede mejorar la confianza de su hijo en sí mismo.

### 3. Ayuda a su hijo a pensar en las cosas específicas que condujeron al éxito. Anime a su hijo a volver a probar esas cosas.

### 4. Apoya las amistades positivas.

Ser amigo de otros niños que quieren dar lo mejor de sí mismos puede darle a su hijo la motivación que necesita para 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.

## Mantenga los límites necesarios para prosperar



Los estudiantes de la escuela intermedia están pasando por un momento complejo de crecimiento y desarrollo. Si bien pueden exhibir comportamientos más maduros, es importante recordar que aún necesitan orientación y apoyo de los adultos en sus vidas.

Para mantener una relación sana con su hijo:

- **Exíjale a su hijo** que sea respetuoso con usted y otros adultos. No siga una conversación si su hijo está siendo grosero. Aléjese y dígame que aceptará hablar cuando esté listo para hablar de forma respetuosa.
- **Insístale a su hijo** que siga sus reglas. Los niños de intermedia no necesitan una lista larga de reglas; solo hay unas pocas reglas importantes que *deben* seguir en casa o en otro lugar.
- **No intente ser el "padre genial"**. Sea amable y atento con los amigos de su hijo, pero recuerde que usted no "es uno de la banda". Los niños pierden el respeto por los adultos que actúan como niños.
- **No tome decisiones pensando en lo que le agradaría a su estudiante de intermedia y a sus amigos.** Es importante siempre confiar en usted mismo como adulto y tomar decisiones consecuentemente.

# Muéstrele a su estudiante cómo administrar el tiempo



Las habilidades de autoadministración son esenciales para el éxito académico.

Aprender a administrar el tiempo, priorizar las tareas y mantenerse organizado ayuda a los estudiantes a dar lo mejor de sí mismos.

Las habilidades de administración del tiempo ayudan a los estudiantes a asumir la responsabilidad de su aprendizaje. También permiten que los estudiantes:

- **Obtengan mejores calificaciones.**
- **Obtengan mejores puntajes en los exámenes.**
- **Tengan más probabilidades de graduarse.**
- **Tengan habilidades interpersonales más sólidas.**
- **Tengan una mayor autoestima.**
- **Tengan menos probabilidades de caer en comportamientos riesgosos.**

La administración del tiempo es un ejemplo de una habilidad de autoadministración que puede ser difícil para los estudiantes. Para que sea más fácil:

- **Anime a su hijo** a hacer listas de control de sus tareas diarias.
- **Enséñele a su hijo** a usar pequeños períodos de tiempo libre. Podría estudiar sus tarjetas didácticas en el camino a una cita con el médico o repasar algunos problemas de matemáticas en el carro.
- **Muéstrele a su hijo** cómo dividir trabajos largos en partes más pequeñas y definir plazos para cada parte.
- **Identifiquen las cosas** que le hacen perder el tiempo. En muchos hogares, los dispositivos digitales sacan mucho tiempo. Al limitar el tiempo pasivo frente a la pantalla con fines recreativos, su hijo tendrá horas libres para actividades productivas.

**“El tiempo es lo más valioso que puede gastar un hombre”.**

—Theophrastus

# Mantenga una comunicación fluida entre usted y su hijo



¿Recuerda a ese estudiante de primaria hablador que solía conocer? Bueno, se ha convertido en un preadolescente reservado.

De pronto, hablar con su hijo de intermedia es como caminar por un campo minado. Si hace una pregunta equivocada, su hijo podría explotar o callarse.

Para mantener abiertas las líneas de comunicación:

1. **Haga preguntas breves.** Para mantenerse al tanto de lo que sucede en la escuela, evite las preguntas que pueden responderse con *sí* o *no*. En su lugar, haga preguntas abiertas como, “¿Qué estás estudiando en ciencias esta semana?”
2. **Esté dispuesto a escuchar.** Es probable que su hijo se abra de vez en cuando. Cuando suceda, es esencial

que usted esté allí para prestar atención y escucharlo *en serio*.

3. **Tómese a su hijo en serio.** Incluso si sus problemas le parecen menores a usted, son *significativos* para su hijo. Si los ignora, será aún menos probable que su hijo los comparta con usted la próxima.
4. **Ofrezca alternativas.** Anime a su hijo a hablar con otro adulto de confianza si usted no está disponible. Su hijo necesita hablar sobre la escuela y la vida con alguien en quien ambos confíen, ya sea un maestro, un familiar o el padre o la madre de un amigo.
5. **Nunca se rinda.** Estos años temperamentales no durarán por siempre, así que tenga paciencia. Mantenga el optimismo y siga siendo la presencia confiable de la que depende su hijo.

# ¿Ayuda a su hijo a enfrentar problemas académicos?



Para muchos estudiantes, hay una clase que plantea más desafíos que otras.

Tal vez el maestro no sea su favorito. Tal vez la

materia le resulte más compleja.

Sea cual fuere el problema, sus calificaciones comienzan a verse afectadas.

Si su hijo de intermedia está teniendo dificultades en una materia, ¿está siguiendo pasos eficaces? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- \_\_\_ 1. **¿Habló** con su hijo sobre la materia? ¿Cuál cree que es el problema?
- \_\_\_ 2. **¿Animó** a su hijo a estudiar para esa materia todos los días? El cerebro es como los músculos, que se fortalecen con la práctica.
- \_\_\_ 3. **¿Animó** a su hijo a hablar con el maestro para desarrollar un plan de mejoría?
- \_\_\_ 4. **¿Ayudó** a su hijo a explorar recursos que lo ayuden?
- \_\_\_ 5. **¿Celebra** cada indicio de avance de su hijo?

**¿Cómo le está yendo?**

Si hay más respuestas *sí*, usted está ayudando a su estudiante de la escuela intermedia a superar dificultades. 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](http://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.

# Recomendaciones útiles para ayudar a su hijo a dominar la lectura



En la escuela intermedia, se le pide a su hijo que lea materiales complejos. Afortunadamente, leer es una habilidad que se aprende y, como cualquier otra habilidad, puede mejorarse con la práctica.

Para ayudar a su estudiante de intermedia a que le vaya mejor con las tareas de lectura:

- **Fomente la lectura por placer.** Leer con frecuencia desarrolla la habilidad de leer con naturalidad y exactitud. Esto se llama *fluidez*, y es un paso importante para lograr la comprensión lectora.
- **Comparta estrategias de lectura activa.** Mirar las palabras en la página no es suficiente para muchos estudiantes. Necesitan estar concentrados e involucrarse en el contenido. Tomar apuntes durante la lectura es la actividad

perfecta para sugerirle. El acto de tomar apuntes muchas veces mejora la comprensión lectora. Incluso es más eficaz si su escolar de intermedia estudia sus apuntes luego de leer. Anime a su hijo a escribir un resumen de lo que leyó en el día.

- **Céntrese en el vocabulario.** Una razón por la cual los textos del nivel de la escuela intermedia y las obras de ficción son difíciles es que presentan vocabulario desconocido. Sugíerale a su hijo que escriba palabras con las que no esté familiarizado mientras lee. Después de terminar cada sección o capítulo, su hijo debería buscar las palabras que no conozca y escribir sus definiciones.

**Fuente:** "Middle School Reading: Improving Your Seventh and Eighth Grader's Reading Comprehension," Math & Reading Help, American Library Association.

**P:** Mis hijos no se llevan bien entre sí. Se pelean constantemente y siempre quedo yo en el medio. ¿Cómo puedo enseñarles a tratarse el uno al otro con respeto y a resolver sus conflictos de manera pacífica?

## Preguntas y respuestas

**R:** ¡No está solo! Incluso los hermanos con la mejor relación tienen momentos en los que no se llevan bien, y muchas familias sienten que tienen que actuar como árbitros.

En lugar de intervenir en cada disputa que se presente, enséñeles a sus hijos algunas estrategias básicas para resolver conflictos de forma pacífica y respetuosa. Estas estrategias también los ayudarán cuando enfrenten conflictos en la escuela.

Enséñeles a sus hijos a:

- **Hablar sobre los problemas** antes de que se conviertan en conflictos. Cuando se ignoran cosas pequeñas, suelen convertirse en grandes disputas.
- **Poner el foco en sí mismos** al transmitir un mensaje. Anime a sus hijos a hablar sobre sus sentimientos y no sobre los errores de la otra persona. En lugar de "TÚ siempre me robas los útiles", debería probar decir "Me enoja cuando me sacas algo sin pedirme permiso".
- **Evitar el juego de echar culpas.** Si hay un problema, es probable que no importe de quién es la culpa. Ayude a sus hijos a centrarse en resolver el problema, no a echar culpas.
- **Escuchar.** Sus hijos nunca comprenderán el punto de vista del otro si no escuchan lo que el otro tiene para decir.
- **Cooperar y ceder.** Si dos personas tienen un conflicto, cada uno tiene un problema. Para resolverlo, es probable que ambos deban hacer algunos cambios.

# Actividades simples para reforzar las habilidades académicas de su hijo



El aprendizaje no se produce *únicamente* en la escuela. Usted puede reforzar las habilidades académicas de su estudiante de intermedia en cualquier momento. Siga los pasos a continuación:

- **Converse con su hijo** sobre todo. Pregúntele qué piensa sobre una amplia variedad de temas.
- **Pregúntele qué está haciendo** en clase. Dígame que está interesado en la perspectiva de su hijo sobre la escuela.
- **Pídale a su hijo que le enseñe algo.** Escoja un concepto y pídale que se lo enseñe. Al explicarle conceptos, comprenderá el tema en mayor profundidad.
- **Permítale a su hijo ayudarlo.** Por ejemplo, la próxima vez que su teléfono comience a causarle problemas, dáselo y fíjese si puede encontrar una solución.
- **Ayude a su hijo a pensar** de manera crítica. Comenten las similitudes y las diferencias que hay entre sus clases. Pregúntele a su hijo cómo abordaría un problema en particular.
- **Asígnele a su hijo** responsabilidades significativas. Si tienen una mascota, pídale que lo ayude a cuidarla. Enséñele a preparar comidas simples, lavar la ropa y hacer otras tareas domésticas para ayudar a la familia.
- **Exponga a su hijo a cosas nuevas.** Todas las experiencias de su hijo, desde una caminata alrededor de la cuadra hasta una visita a una tienda, afectan su aprendizaje. Hágale preguntas como, "¿Te recuerda esto a algo que estás aprendiendo en la escuela?"

# Enfoque: Habilidades de estudio

## Estudiar escuchando música obstaculiza el aprendizaje



Algunos estudiantes escuchan música casi sin parar. Pero ¿debería su hijo hacerlo 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 se escucha al estudiar? ¿Hay diferencia si la música tiene letra?

Se dividió a los estudiantes 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 rindieron mucho mejor. Sus calificaciones eran hasta un 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 dijeron que habían tenido menos distracciones. Les fue más fácil concentrarse.

Hay momentos en los que escuchar música puede ayudar. Podría relajar a su hijo antes de un examen. Pero dominar contenidos nuevos es difícil. Requiere concentración y atención. Por eso, 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.

## La preparación es la clave para el éxito en los exámenes

Muchos escolares de intermedia sufren de ansiedad antes de los exámenes. Por suerte, la cura para la mayoría de los casos de ansiedad frente a un examen es simple: la preparación. Cuando los maestros anuncien un examen, anime a su hijo a:

- **Buscar el propósito del examen.** ¿Qué implica obtener un puntaje alto —o bajo— para su hijo? ¿Es un examen de opción múltiple? ¿Verdadero o falso? Cuanto más sepan los estudiantes qué esperar, más relajados y seguros se sentirán.
- **Preguntarle al maestro** cuáles son las mejores maneras de prepararse. ¿Hay exámenes de práctica que pueda hacer su hijo? ¿Sitios web que pueda visitar? ¿Ayudaría repasar ciertos capítulos del libro de texto?
- **Mantener la calma.** Hable con su hijo sobre lo que ya estudió. Luego, póngalo en perspectiva: la calificación de un examen no cambiará todo el futuro de su hijo.



- **Centrarse en el bienestar físico.** Insista que su hijo duerma muy bien la noche anterior al examen. Ofrézcale un desayuno saludable por la mañana y recuérdale a su hijo que debe ponerse ropa cómoda en capas.

**Fuente:** J.S. Schumm, Ph.D., *How to Help Your Child with Homework: The Complete Guide to Encouraging Good Study Habits and Ending the Homework Wars*, Free Spirit Publishing.

## Cinco estrategias para rendir exámenes y mejorar los resultados



La próxima vez que se acerque un examen estandarizado, dele a su hijo estas estrategias para rendir exámenes:

1. **Responder primero** las preguntas más fáciles si el formato del examen lo permite. Una vez que termine esas preguntas, su hijo podrá volver atrás y centrarse en las más complicadas.
2. **Leer la pregunta completa.** Si el examen es por tiempo, su hijo tal vez sienta la tentación de responder rápido. Recuérdale que debe reducir la velocidad y leer con atención.
3. **Detectar palabras clave** en las preguntas. Su hijo debería observar las palabras clave como *incluyendo*, *excepto* y *comparar*. Ayudan a definir qué se está preguntando.
4. **Considerar cada respuesta** disponible. Incluso si su hijo está seguro de que su primera respuesta es la correcta, sugiértele que lea el resto. Es posible que otra respuesta sea más exacta.
5. **Hacer una suposición** fundamentada. Su hijo debería descartar las respuestas que está claro que son incorrectas y escoger entre las opciones restantes.