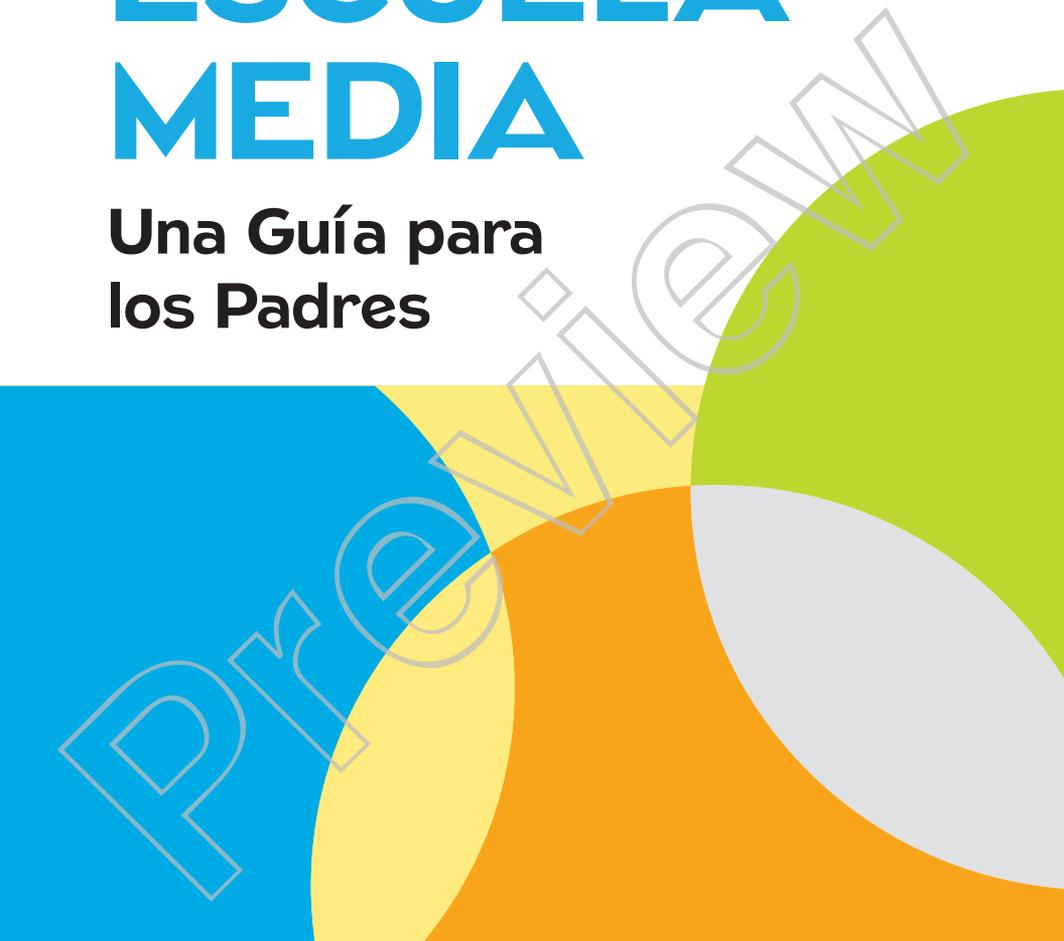


INICIO DE LA ESCUELA MEDIA

Una Guía para
los Padres





Estimados padres:

Comenzar la escuela media es un gran paso, tanto para los estudiantes como para los padres. Los estudiantes normalmente están un poco nerviosos sobre el inicio de esta nueva aventura, y los padres a menudo tienen varias preguntas e inquietudes.

Durante este período de transición, es importante proporcionar al estudiante de escuela media mucho apoyo y guía, y mantener una comunicación abierta.

Este folleto les proporcionará información y varios consejos para ayudar a su hijo a hacer una transición exitosa y sin contratiempos a la escuela media.

¡Brindemos por un magnífico año escolar!

INICIO DE LA ESCUELA MEDIA

Una Guía para
los Padres



Contenido

Inquietudes Comunes del Estudiante	4
La Comunicación es Clave	5
Conozca la Escuela de su Hijo	6
Un Plan de Acción para Tener Éxito	8
Ayude a su Hijo a Organizarse	10
Ayude a Desarrollar Buenos Hábitos de Estudio ...	12
El Ámbito Social	14

WOODBURN PRESS

Copyrighted Material
All Rights Reserved

INQUIETUDES COMUNES DEL ESTUDIANTE

Aunque la mayoría de los estudiantes están emocionados por comenzar la escuela media, muchos también están un poco nerviosos.

Estas son algunas de las inquietudes que a menudo tienen los nuevos estudiantes de la escuela media.

Cambios de clases

Perderse Llegar tarde a clase

Vestirse para Educación Física



Tener a alguien con quien sentarse durante el almuerzo

Hacer nuevos amigos Cómo abrir el casillero

Ser objeto de burlas o acoso escolar

Recordar su horario

Las clases que son un reto

Más tareas



Converse con su hijo sobre las inquietudes que pudiera tener.

Platicar sobre los temas que se abordan en este folleto, ayudará a disipar cualquier preocupación o inquietud que pueda tener su hijo que cursa la escuela media, y a mostrarle cómo tener un inicio exitoso en este año tan importante.

LA COMUNICACIÓN ES CLAVE

Es muy importante mantener abiertas las líneas de comunicación durante las primeras semanas. Aquí presentamos algunos consejos para lograrlo.

▶ Haga preguntas abiertas

En lugar de “¿Cómo te fue en la escuela?”, diga “Cuéntame qué hiciste hoy en la escuela”, o pregunte “¿Qué están estudiando en la clase de ciencias?”, “¿Sobre qué trata ese libro?”, o “¿Qué almorzaste?”.

▶ Esté dispuesto a escuchar

Es importante coincidir en los tiempos. Esté disponible para escuchar *cuando su hijo quiera conversar*. También, busque ocasiones en las que haya más probabilidades de que él esté dispuesto a conversar (cuando usted esté preparando la cena, conduciendo el auto, antes de dormir, etc.).



▶ Reconozca las inquietudes de su hijo

Algo que podría parecer sencillo para usted, podría ser complicado para su hijo que asiste a la escuela media. Si éste tiene alguna inquietud o problema, escúchelo atentamente y ayúdelo a descubrir cómo lidiar con ello y seguir adelante.

▶ Preste atención a la comunicación no verbal

Los niños no siempre son capaces de expresar con palabras las cosas que necesitan que usted sepa. Por lo tanto, es importante poner atención al lenguaje corporal de su hijo, los patrones de alimentación y sueño, los cambios del estado de ánimo, y el rendimiento escolar. Estos pueden ser buenos indicadores de cómo van las cosas en la escuela y con los amigos.

CONOZCA LA ESCUELA DE SU HIJO

Muchas escuelas tienen un día programado, antes del inicio de clases, para que los estudiantes recorran las instalaciones y encuentren sus salones de clase. Asegúrese de marcar esta fecha en su calendario.



Al inicio del año, los estudiantes están preocupados por qué ropa se van a poner, quiénes serán sus amigos, y acostumbrarse a un nuevo horario. No están pensando en algunas de las cosas más importantes pero menos interesantes, como la política de asistencia de la escuela.

Infórmese sobre los siguientes temas, y comparta la información más importante y pertinente con su hijo que cursa la escuela media. (Lo más probable es que todos estos temas se comenten en el manual y/o en el sitio web de la escuela.)

■ Calendario Escolar

Cada escuela tiene un calendario que muestra cuándo comienzan y terminan los períodos de asignación de calificaciones, cuándo están programadas las reuniones de padres y maestros, y cuándo su escuela estará cerrada por días festivos y vacaciones. Señale todas estas fechas en su calendario en casa.

■ Políticas de Asistencia

Conozca las políticas de asistencia y tardanzas de su escuela y qué necesita hacer si su hijo se enferma, si va a llegar tarde o necesita salir temprano debido a una cita.

■ Reglas Escolares

Todas las escuelas tienen reglas sobre la conducta y el comportamiento de los estudiantes. Conozca el código de vestimenta, las políticas sobre uso de teléfonos celulares, las reglas respecto a la administración de medicinas, etc.

■ Horarios de Clases

Revise el horario de su hijo para asegurarse de que está en las clases correctas. Si alguna vez considera que un curso es demasiado difícil o “no es adecuado” para su estudiante de escuela media, hable con el consejero.

■ Aplicación de Pruebas

Conozca qué prueba(s) estandarizada(s) se aplicará(n) a su hijo y cómo debe prepararse.

■ Actividades Extracurriculares

Los estudiantes que participan en actividades escolares generalmente disfrutan más de la escuela y obtienen mejores calificaciones. Infórmese de qué actividades están disponibles en su escuela y anime a su hijo a participar en al menos una.

■ Consejero Escolar

La mayoría de las escuelas medias tienen consejeros escolares que ayudan a los estudiantes a elegir sus cursos, vigilan el progreso del estudiante, y ayudan a los estudiantes a encontrar la manera de hacer frente a situaciones difíciles. Averigüe quién es el consejero de su hijo que asiste a la escuela media, y asegúrese de que su hijo sepa cómo programar una cita. *Los consejeros no sólo son excelentes recursos para los estudiantes, sino también para los padres.*



REVISE LA INFORMACIÓN EN LÍNEA

Muchos maestros ponen las calificaciones y las tareas en línea, y el correo electrónico a menudo es la forma preferida de comunicarse con los maestros. Aproveche los sistemas de comunicación en línea de su escuela y revise regularmente el sitio web de la escuela para obtener información y actualizaciones.

UN PLAN DE ACCIÓN PARA TENER ÉXITO



Los estudiantes de la escuela media de nuevo ingreso necesitan mucha orientación y apoyo por parte de sus padres. Use los siguientes consejos para ayudar a su hijo a que tenga un excelente inicio del año escolar.

1 Comprar los útiles escolares

Asegúrese de que su hijo tenga las herramientas que necesita. Además de papel, bolígrafos y lápices, los estudiantes generalmente necesitan carpetas, cuadernos, una calculadora, reloj de pulsera, reloj despertador, cuaderno de tareas (si su escuela no proporciona agendas), mochila, candado de combinación y/o repisas de casillero.

2 Proporcionar un lugar para estudiar

Su hijo que cursa la escuela media necesita un lugar para estudiar que sea tranquilo y cómodo, y que esté bien iluminado. Esta área deberá tener una superficie para escribir, y estar equipada con papel, lápices, calculadora, etc.

3 Insistir en la puntualidad y la asistencia

Su estudiante necesita llegar puntualmente a la escuela todos los días, a menos que esté enfermo. *¡La asistencia es el factor #1 en el éxito escolar!*

4 Desarrollar rutinas

Tener buenas rutinas matutina y nocturna hace que el día de todos fluya sin problemas. Ayude a su hijo a establecer rutinas que incluyan que se levante lo suficientemente temprano como para que desayune, y que se acueste a una hora razonable.

5 Vigilar el uso de tecnología

Manténgase al tanto de cómo y con qué propósitos su hijo usa su teléfono celular, *laptop*, *tablet*, y/o la computadora de casa. *Ponga límites y reglas*. Los límites podrían incluir apagar todos los teléfonos celulares durante la comida, y colocarlos en un lugar común a las 9 pm, y/o que sólo se pueda acceder al Internet en un área común.

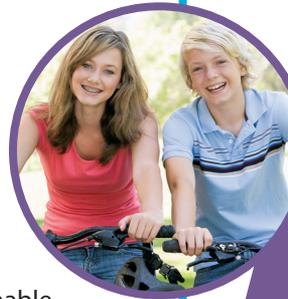
6 Definir metas

Al inicio del año, ayude a su hijo que asiste a la escuela media a definir algunas metas académicas. Juntos pueden determinar qué calificación debe poder obtener de manera realista en cada curso en ese período, o puede centrarse más en los hábitos de estudio (p. ej., que todas las tareas se hayan terminado antes de las 8:30 de la noche).

Establecer metas ayudará a su hijo a comprender qué es lo que espera de él, y estas metas darán a su hijo algo específico hacia lo cual dirigir sus esfuerzos.

7 Alentar un estilo de vida saludable

Con todos los cambios por los que están pasando los estudiantes de la escuela media, es importante que consuman una dieta adecuada, se ejerciten y duerman lo suficiente. Tenga en casa alimentos nutritivos, asegúrese de que su hijo haga algo de ejercicio o realice alguna actividad física con regularidad, e insista en una hora de acostarse que sea razonable.



Vigilancia de las Calificaciones Desde el Principio

Revise las tareas, los exámenes y las pruebas calificadas para asegurarse de que su hijo que cursa la escuela media esté teniendo un buen inicio en todas sus clases. Si tiene alguna inquietud sobre el progreso de su hijo en una clase, póngase en contacto con él maestro.

AYUDE A SU HIJO A ORGANIZARSE

Con más maestros, más clases, más tarea y más actividades, los estudiantes de la escuela media necesitan organizarse para mantenerse al día con todo.



Los estudiantes de la escuela media a menudo necesitan ayuda con la organización—*esta es un área en la que los padres realmente pueden tener una influencia positiva.*

Ayude a su hijo a convertirse en un estudiante de la escuela media organizado, exitoso.

► **Agenda del estudiante**

En muchas escuelas se dan agendas a los estudiantes. Si en su escuela no lo hacen, compre una. Anime a su hijo que asiste a la escuela media a llevar su agenda a todas las clases y usarla para anotar tareas, pruebas, exámenes y cualquier cosa que necesite recordar.

► **Carpetas de tres aros**

El uso de carpetas de tres aros con separadores para las distintas clases es una excelente manera de mantener organizados los apuntes. Las hojas informativas pueden insertarse fácilmente y si su hijo falta a una clase, puede copiar los apuntes de alguien más e insertarlos en el lugar correspondiente.

► **Carpetas**

Compre carpetas con bolsillos, de distintos colores, para cada clase. Anime a su hijo a usar estas carpetas para las tareas actuales, las tareas devueltas y los exámenes calificados.

► Archivo en el hogar

Tenga un lugar en casa para almacenar cualquier cosa que su hijo quiera conservar o pueda necesitar después: exámenes devueltos, ensayos, reportes, trabajos artísticos, etc.

► Números telefónicos

Asegúrese de que su hijo tenga el número de teléfono de por lo menos un compañero de cada clase. Si su hijo que cursa la escuela media falta o tiene dudas sobre una tarea, tendrá alguien a quien consultar.

► Mochila / Casillero

Anime a su hijo a limpiar su mochila y casillero con regularidad. Recuerde a su hijo que asiste a la escuela media que todos los documentos deben colocarse en una carpeta o sobre—nunca deben introducirse sueltos en un libro, casillero o mochila.

► Sitios web del maestro

Pida a su hijo que marque los sitios web del maestro y/o los registros del progreso para facilitar la revisión de las calificaciones.

CONSEJOS PARA EL MANEJO DEL TIEMPO

Con un buen manejo del tiempo, los estudiantes tienen menos estrés y más tiempo libre. También sienten que tienen más control de su vida.

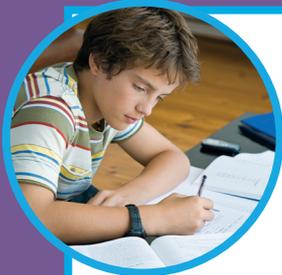
Uso del tiempo en la escuela

Anime a su hijo a comenzar con las tareas en cualquier momento libre que tenga en la escuela, así tendrá mucho menos que hacer por la noche.

Creación de un plan para estudiar

Ayude a su hijo a definir cuál es para él el mejor momento para hacer la tarea y ayúdele a crear un plan para estudiar. Por ejemplo, hacer la tarea justo después de cenar (antes de comenzar cualquier otra actividad) a menudo funciona bien.

AYUDE A DESARROLLAR BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO



La mayoría de los estudiantes de la escuela media tienen una gran cantidad de tareas, y mucho que leer. Por lo tanto, es muy importante que tengan buenos hábitos de estudio.

Use estos consejos para ayudar a su hijo a desarrollar buenos hábitos de estudio, y a que tenga un buen inicio en todas sus clases.

1. Ayude a organizar las tareas y a asignarles prioridades

- Antes de comenzar con la tarea, pídale a su hijo que determine exactamente qué necesita hacer y el orden en el que lo hará. Por ejemplo:
 1. Leer un cuento corto para inglés
 2. Resolver los problemas de matemáticas de la página 9
 3. Responder a las preguntas de repaso de ciencias
- Si su hijo tiene mucho por hacer, ayúdele a asignar prioridades a su trabajo a fin de asegurarse de que haya tiempo suficiente para las cosas más importantes.
- Anime a su hijo a realizar primero las tareas difíciles, cuando todavía esté fresco y alerta.

2. Recalque la importancia de mantenerse al día

Una vez que los estudiantes se atrasan, puede ser difícil ponerse al corriente. Anime a su hijo que cursa la escuela media a mantenerse al día en las tareas de lectura y de otras materias, y a no dejar pasar el tiempo para comenzar los proyectos.



3. Ayude a dividir las tareas grandes

Las tareas grandes pueden parecer abrumadoras, y algunas veces los estudiantes de la escuela media necesitan ayuda para saber por dónde empezar. Muestre a su hijo cómo dividir las tareas y los proyectos grandes en tareas más pequeñas y manejables.

4. Si su hijo tiene una duda o un problema...

Anímelo a hablar con el maestro antes o después de clases siempre que tenga alguna duda o problema. Los maestros generalmente están dispuestos a ayudar, pero los estudiantes deben hacerles saber que necesitan ayuda.

5. Si su hijo no está haciendo su tarea...

Primero asegúrese de que la tarea no sea demasiado difícil, o de que no hay algún problema en su salón. A continuación necesita diseñar un plan en el que la terminación de la tarea pase a ser responsabilidad de su hijo.

6. Esté disponible para ayudar, pero no para hacer la tarea

Esté disponible para ayudar a su hijo si le resulta imposible avanzar, o si necesita a alguien que revise un ensayo, escuche un discurso o lo ayude a repasar para un examen.

Sin embargo, no haga por su hijo el trabajo que le corresponde a él. Si algo no se termina, no acuda al rescate. Si lo hace, su hijo que asiste a la escuela media no sentirá la necesidad de ser responsable en el futuro.

Vigilancia del Progreso

Para los estudiantes de la escuela media es muy importante ser exitosos en sus clases, y sentirse competentes y capaces. Si ve que su hijo está teniendo problemas en una clase o pasa demasiado tiempo haciendo sus tareas, póngase en contacto con el maestro para hablar sobre sus inquietudes.



EL ÁMBITO SOCIAL

Los amigos son muy importantes para los estudiantes de la escuela media, los estudiantes a menudo se muestran celosos ante el ámbito social.

Algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a sentirse bien acerca de este aspecto tan importante de la escuela media son:



■ **Alentar las actividades después de clases**

Las actividades extracurriculares son una forma magnífica para que los estudiantes conozcan a otros estudiantes que tienen intereses similares. Ser parte de un equipo, club o grupo, también les da el sentido de pertenencia.

■ **Mantener las actividades familiares**

Si bien la convivencia con los amigos es muy importante para los estudiantes de la escuela media, hacer cosas con sus padres y familiares les proporciona un muy necesario sentido de seguridad.

Pase tiempo a solas con su hijo, planee salidas familiares y cene en familia tan a menudo como sea posible. Durante la cena, apague el televisor, silencie los teléfonos y hable sobre cómo estuvo su día.

■ **Construya la autoestima**

Los estudiantes con una imagen positiva de sí mismos se ven menos influenciados por la presión de los compañeros y menos afectados por inquietudes sociales. Cultive las fortalezas de su hijo mediante actividades familiares, el desarrollo de sus intereses y habilidades, actividades de la iglesia, voluntariado, etc.

■ **Espera cambios de amistades**

En la escuela media, las amistades a menudo se transforman y cambian, un mejor amigo de la escuela primaria puede tener ahora nuevos intereses y estar haciendo nuevos amigos. Anime a su hijo a mantener sus “viejas amistades”, y a trabajar en hacer nuevas.

■ **Hable sobre el acoso escolar**

Si su hijo está preocupado en ese respecto, anímelo a ir con la cabeza bien alta, caminar con confianza y a usar un lenguaje corporal que muestre confianza en sí mismo. (Los acosadores tienden a elegir a estudiantes que son pasivos o introvertidos.)

Si su hijo alguna vez menciona algo sobre que ha sido hostigado o acosado en la escuela o en línea, averigüe exactamente qué ha sucedido y hable sobre cómo lidiar mejor con la situación. También podría conversar sobre esto con un consejero escolar o con el director.

■ **Promueva la independencia**

Si su hijo que cursa la escuela media tiene alguna pregunta o problema, trate de ayudarlo a averiguar cómo solucionarlo por sí mismo. La capacidad para obtener respuestas a sus preguntas y lograr que se solucionen sus problemas ayuda a los estudiantes a obtener confianza y les da un sentido de empoderamiento.

Usted quiere que su hijo se haga más independiente y autosuficiente; sin embargo, es importante que su hijo que asiste a la escuela media sepa que usted siempre está disponible si necesita su ayuda.



Reflexiones Finales

Los estudiantes de la escuela media están pasando por muchos cambios. Su hijo necesita más que nada paciencia, apoyo y muchos abrazos.

INICIO DE LA ESCUELA MEDIA

**Una Guía para
los Padres**



Este folleto muestra a los padres cómo pueden ayudar a su hijo a que la transición a la escuela media sea exitosa y a que tenga un gran comienzo en la escuela media.