



# 10 Guía para padres de PGCPS: Formas de ayudar a su joven a tener éxito en la escuela superior

El apoyo de los padres y las familias es esencial para ayudar a que los estudiantes tengan un buen desempeño académico. A continuación hay diez maneras para poner a su estudiante de escuela intermedia camino al éxito. Para más información, por favor contacte al Departamento de Familias y Asociaciones Escolares al 301-618-7456.

## 1 Asistir a la Noche de Regreso a Clases y reuniones de padres y maestros.

A los jóvenes les va mejor en la escuela cuando los padres apoyan sus esfuerzos académicos. Asistir a las noches de regreso a clases es una gran manera de conocer al maestro de su joven y cuáles son sus expectativas.

En la escuela intermedia, las reuniones de padres y maestros abordan temas como problemas de conducta, estar por debajo de las expectativas del nivel del grado o de manera alternativa cómo se beneficia de trabajo de clase más avanzado. Las conferencias también ayudan a aportar claridad en cuanto el desempeño académico de su joven e informes del desempeño en las pruebas.

Los padres y tutores pueden solicitar reuniones con el maestro o con el personal escolar en todo tiempo durante el año escolar. Las reuniones se pueden programar para iniciar o revisar un Programa Educativo Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés), planes de educación 504 o planes educativos para estudiantes dotados con necesidades de aprendizaje especiales.

## 2 Manténgase conectado

Estar familiarizado con la distribución física del edificio y el terreno escolar le ayudará a mantenerse conectado con su joven cuando hablen sobre la jornada escolar. La página de internet de la escuela contiene información clave sobre el calendario escolar, las fechas de exámenes, las actividades extracurriculares e incluye enlaces para los portales de comunicación, como SchoolMax y Blackboard.

## 3 Apoyar las expectativas de las tareas

Durante los años de escuela intermedia, las tareas son más intensas y pueden tardar una o dos horas cada noche para completar.

Proveer un espacio bien iluminado, tranquilo y cómodo para hacer la tarea. También, puede ayudar a evitar distracciones y programar la hora de inicio y la hora final. Siéntese con su joven para repasar el volumen de trabajo de clases y asegurarse que están equilibradas. Establezca una hora determinada para las tareas cada noche y anime a su joven a que pida ayuda cuando sea necesario.

## 4 Mande a su joven a la escuela listo para aprender

Los preadolescentes necesitan 10 a 12 horas de sueño todas las noches y los adolescentes necesitan unas ocho o nueve horas de sueño para estar alertos y listos para aprender. El horario escolar temprano combinado con actividades extracurriculares significa que a menudo los jóvenes no tienen suficientes horas de sueño. La falta de sueño está vinculada a la disminución de atención y memoria a corto plazo, desempeño inconsistente y retrasos en los periodos de respuesta. Tomar una siesta después de la escuela puede retrasar la hora de dormir; anime a su joven a que mantenga un horario regular para dormir y para apagar sus dispositivos electrónicos.

Un desayuno nutritivo también le ayuda a prepararse para un día escolar exitoso. Si su joven se retrasa, aliéntelo a tomar un refrigerio saludable y portátil. Muchas escuelas ofrecen opciones de desayunos nutritivos antes de la primera campana.

## 5 Enseñar destrezas de organización

Una clave para el éxito en la escuela intermedia es mantenerse organizado y es aquí dónde, diariamente, la mayoría de estudiantes tienen el primer encuentro con múltiples maestros y salones de clases y dónde algunos estudiantes participan en actividades extracurriculares después de la escuela por primera vez. Ayude a su joven a mantener sus trabajos e información de clase en carpetas, cuadernos o archivadores que estén organizados por materia. Crear un calendario le ayudará a los estudiantes a mantener presentes las fechas de entrega y planear su tiempo de manera adecuada; asegúrese de incluir compromisos no académicos.

## 6 Enseñar habilidades de estudio

La planificación es una gran parte para ayudar a los estudiantes de escuela intermedia estudiar para exámenes ahora que manejan tareas asignadas por múltiples maestros. Ayude a su joven a repasar materiales de pruebas, hacer problemas de práctica y compartir técnicas de estudio. Asegúrese de que su joven sepa el calendario de exámenes para evitar tener que estudiar para múltiples pruebas a la misma vez. Recuérdele de tomar apuntes en clase, organizarlos por materia y revisarlos en casa.



## 7 Saber las políticas disciplinarias y de acoso

Revise el Manual de Derechos y Responsabilidades del Estudiante de PGCPS para informarse sobre las reglas y consecuencias de incumplimiento de conducta, código de vestimenta, uso de dispositivos electrónicos y más. Conozca las políticas y las consecuencias del acoso y cómo denunciar el acoso si le sucede a su joven.

## 8 Comprométase y siga involucrado

Servir de voluntario en la escuela es una gran manera de mostrar su interés en la educación de su joven. Siga las señales de su joven para determinar qué tanta interacción es mejor para los dos y si su servicio como voluntario debe ser detrás de escenas. Incluso, servir unas cuantas horas durante el año escolar puede tener una gran impresión en su joven.

## 9 Tomar la asistencia con seriedad

Los jóvenes de escuela intermedia deben tomar un día de enfermedad si tienen fiebre, náuseas o algo peor. De lo contrario, es importante que lleguen a la escuela a tiempo todos los días, debido a que ponerse al día con el trabajo de clase, proyectos, exámenes y tareas puede ser estresante e interferir con el aprendizaje.

## 10 Dedicar tiempo para hablar sobre la escuela todos los días

Mantener la conexión con los preadolescentes y adolescentes a medida que crecen más autónomos puede ser un reto para los padres pero esa conexión, ahora, es más importante que nunca. Mientras que las actividades escolares, los nuevos intereses y los crecientes círculos sociales son fundamentales en la vida de muchos estudiantes de escuela intermedia, los padres y tutores aún siguen siendo sus anclas que brindan amor, orientación y apoyo. Haga esfuerzos por hablar con su hijo todos los días para que ellos sepan que lo que sucede en la escuela es importante para a usted. Cuando los jóvenes saben que sus padres tienen interés en su vida académica, ellos también tomarán los estudios con seriedad.

