



NOVATO  
UNIFIED  
SCHOOL  
DISTRICT



San Jose  
Middle School

Dr. Tracy Smith  
Superintendent  
Whitney McEachern  
Principal  
Juliette Jones  
Assistant Principal

1000 Sunset Parkway  
Novato, CA 94949

T: (415) 883.7831  
F: (415) 883.0624  
sanjose.nusd.org

## Lista de verificación para el éxito de los padres escorpión

### Enfoque: Académicos • Rutinas • Bienestar • Conexión

Utilice esta lista de verificación para reflexionar sobre cómo está apoyando el crecimiento académico y el bienestar de su hijo en casa.

#### Gestión académica y del tiempo

##### Apoyo para el estudio

- Mi hijo tiene un espacio tranquilo y organizado para hacer las tareas escolares
- Establecemos un horario regular para hacer la tarea o estudiar cada día en nuestro hogar
- Reviso Aeries con mi hijo a diario para ver las calificaciones, el trabajo faltante y la asistencia
- Ayudo a mi hijo a dividir las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables
- Mi hijo lee al menos 20 minutos al día, durante el día o a la hora de acostarse
- Le quito el teléfono/aparatos electrónicos a mi hijo hasta que termine la tarea
- Reviso la agenda y la tarea terminada de mi hijo a diario
- Mi hijo y yo nos comunicamos de forma proactiva con los maestros a principios del año escolar para compartir cualquier inquietud, hacer preguntas y aclarar tareas o expectativas para garantizar una colaboración sólida y un apoyo oportuno
- Mi hijo y yo hablamos sobre los objetivos académicos y cómo mantener el rumbo
- Hago que mi hijo sea responsable de su comportamiento y sus acciones

##### Rutina y planificación

- Seguimos una rutina constante entre semana (mañana, después de la escuela, hora de acostarse)



NOVATO  
UNIFIED  
SCHOOL  
DISTRICT



San Jose  
Middle School

Dr. Tracy Smith  
Superintendent  
Whitney McEachern  
Principal  
Juliette Jones  
Assistant Principal

1000 Sunset Parkway  
Novato, CA 94949

T: (415) 883.7831  
F: (415) 883.0624  
sanjose.nusd.org

- Mi hijo utiliza herramientas como un calendario para la verificación
- Hablamos sobre cómo administrar el tiempo y evitar el trabajo de último minuto

## Bienestar, sueño y tiempo de pantalla

### Hábitos de sueño saludables

- El dormitorio está libre de pantallas por la noche
- Tenemos una rutina relajante a la hora de acostarse (leer, tiempo de silencio, no usar aparatos electrónicos, etc.)
- Mi hijo tiene una hora de acostarse constante y me aseguro de que duerma lo suficiente para su edad

### Horas de acostarse recomendadas (si se despierta a las 7:00 AM):

- **6-9 años:** 8:00 - 8:30 PM
- **10-12 años:** 8:30 - 9:00 PM
- **13-18 años:** 9:30 - 10:30 PM

### Sugerencias sobre el tiempo de pantalla y el apoyo emocional

- Limitamos el tiempo de pantalla no escolar a 1 hora al día, sin pantallas 30-60 minutos antes de acostarse, y mantenemos zonas libres de pantallas en la casa como los dormitorios y las comedias
- Hago un seguimiento diario para escuchar y apoyar los sentimientos de mi hijo, fomentar conversaciones abiertas sobre la escuela y las amistades, y pasar tiempo de calidad y sin distracciones juntos
- Promuevo estrategias de afrontamiento saludables como escribir un diario, arte, música, ejercicios de respiración y actividad física

## Consejos rápidos para el éxito

- Revisa Aeries y la agenda a diario
- Fomenta la lectura diaria (más de 20 minutos)
- Cíñete a las rutinas, especialmente las de sueño y los límites de tecnología
- Elogia el esfuerzo, no solo los resultados
- Promueve el equilibrio: movimiento, tiempo de silencio y descansos
- Mantente presente: tu apoyo marca la diferencia