Escuela Intermedia
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Marzo 2026
Vol. 29, No. 7
Clarke County School District

Cinco pasos para ayudar a su niño a dominar una materia difícil

Los desafíos de aprendizaje en una clase pueden hacer que un estudiante se sienta bloqueado en todos los ámbitos. Pero hay un secreto: el éxito genera éxito. Si su niño tiene dificultad con una materia, cambie de enfoque y destaque aquellas áreas en las que obtiene buenos resultados.

Esta estrategia sencilla ayuda a los estudiantes a dejar de verse a sí mismos como "malos" en una materia y empezar a reconocer que sus puntos fuertes personales pueden aplicarse a cualquier materia difícil.

Siga este plan de cinco pasos:

1. **Pregúntele a su niño,** "¿Por el trabajo de qué clase te sientes más orgulloso últimamente?" La clave es lograr que su estudiante se enfoque en los logros actuales y que se sienta seguro.
2. **Pídale a su escolar de intermedia** que escriba exactamente por qué le está yendo tan bien en esa clase. ¿Qué acciones específicas llevó a cabo? Esta lista puede ser el comienzo de un plan para que le vaya bien en otras materias.
3. **Sume sus propias observaciones** a la lista de su niño. Por ejemplo, "Eres muy bueno escuchando", "Nunca te rindes fácilmente" o "Siempre completas los trabajos de manera puntual".
4. **Hagan una lluvia de ideas** y armen un plan. Por ejemplo, "Una de las razones por las que te fue bien en matemáticas es que siempre hiciste preguntas después de clases si había algo que no comprendías. ¿Qué crees que sucedería si hicieras lo mismo en la clase de ciencias?"
5. **Tenga reuniones de actualización.** Comprométanse a reunirse una vez por semana para hacer una breve actualización. Pida ejemplos específicos de una fortaleza que usó su niño esta semana. Hablen sobre los resultados y comente estrategias para la próxima semana.

Fomente las conexiones con los compañeros

El año escolar está pasando rápido, pero, aunque solo queden unos meses, no es tarde para que su niño haga nuevos amigos y fortalezca las relaciones que ya tiene.

Hacerse amigo de estudiantes de la escuela puede ayudar a su niño a sentirse más conectado e involucrado con el entorno escolar. Por eso, hasta que lleguen las vacaciones de verano, anime a su niño a:

- **Saludar a los estudiantes** nuevos o a los niños que parezcan amigables.
- **Buscar compañeros de clase** con intereses similares. Los clubes y las actividades pueden ser buenas opciones para que los niños hagan amigos.
- **Hacer preguntas.** Su niño podría comenzar una conversación preguntando, "¿Qué piensas del trabajo?" o "¿Viste el partido anoche?"
- **Entablar amistades** que tengan potencial. Las amistades más sólidas implican pasar tiempo juntos fuera de la escuela. Si su niño se sienta habitualmente con ciertos compañeros durante el almuerzo, sugiérale que los invite a su casa o que los incluya en alguna actividad familiar durante el fin de semana.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Hable sobre los beneficios de la honestidad con su estudiante

La honestidad es un ingrediente esencial para el éxito académico de su niño. ¿Por qué? Porque el aprendizaje verdadero requiere integridad.

Su escolar de intermedia no dominará álgebra simplemente copiando las respuestas de un amigo. No se convertirá en un escritor habilidoso si la inteligencia artificial escribe el trabajo por él. El verdadero entendimiento y crecimiento provienen del esfuerzo.

Practique la honestidad con su estudiante y comparta estos beneficios:

- **Las personas honestas** se respetan a sí mismas. Saben quiénes son y nunca deben preocuparse por si los descubrirán mintiendo.
- **A las personas honestas** se las respeta. Este respeto puede abrir puertas. Por ejemplo, es probable que un maestro quiera ayudar a un estudiante que se esfuerza y hace su trabajo de manera honesta, incluso si necesita mejorar un poco.
- **La honestidad es el camino** hacia adelante más fácil. Decir la verdad, incluso cuando es difícil, ayuda a evitar que los problemas se agraven y permite centrarse en encontrar soluciones reales.
- **La honestidad brinda más libertad.** Si usted sabe que puede confiar en su niño, es más probable que le dé más privilegios. Los maestros también suelen darles más libertad a aquellos estudiantes en los que confían.

> **"La honestidad es el primer capítulo del libro de la sabiduría".**
>
> *—Thomas Jefferson*

Pasos para convertir los exámenes en herramientas de aprendizaje

Es probable que su niño sepa que un examen es una herramienta para ver lo que han aprendido los estudiantes. Pero ¿sabe que los exámenes también son una *manera* poderosa de aprender?

A menos que su niño obtenga un puntaje perfecto, todos los exámenes deberían ser una experiencia de aprendizaje. Los educadores coinciden en que hacer una revisión adecuada después de un examen es una de las formas más efectivas de mejorar el puntaje en los siguientes exámenes.

Para sacarle el mayor provecho al próximo examen, anime a su escolar de intermedia a seguir estos pasos:

1. **Anotar ideas sobre el examen** una vez que lo termine. ¿Qué dificultades tuvo? ¿Qué era lo que mejor sabía?
2. **Revisar y corregir los errores.** Su estudiante debería anotar qué respuestas estaban bien y qué respuestas estaban mal. Luego es el momento de corregir cada respuesta incorrecta y averiguar por qué no estaba bien. Si hacerlo le resulta difícil, pídale a su niño que consulte a su maestro.
3. **Identificar los tipos de errores.** Los errores suelen ser de tres tipos: por descuidos, por confusiones o por falta de preparación.
4. **Ajustar los hábitos de estudio.** Según los tipos de errores, su escolar de intermedia deberá hacer un plan para el próximo examen. Para reducir los errores por descuidos, debería leer cada pregunta dos veces, pensar en la pregunta antes de responderla y revisar antes de entregar el examen. Para los errores por confusión o falta de preparación, la solución es pedir ayuda y estudiar más.

¿Le está dando a su niño el tipo correcto de atención?

Los escolares de intermedia aún necesitan la ayuda y la orientación de sus familias, pero de una manera distinta. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si se está relacionando con su estudiante de intermedia de maneras adecuadas a su edad:

1. **¿Hace planes** para pasar tiempo juntos haciendo algo que le interese a su niño?
2. **¿Aprovecha** los momentos en los que tiene toda la atención de su niño para conversar? El tiempo libre de dispositivos en el carro es ideal para esto.
3. **¿Le permite** a su niño invitar amigos a algunas actividades familiares?
4. **¿Hace** un gran esfuerzo para compartir al menos una comida por día con su niño?
5. **¿Se asegura** de que las instrucciones y explicaciones sean simples y concretas para que su niño no se distraiga?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está satisfaciendo las necesidades cambiantes de su niño y adaptándose a ellas. ¿Hay más respuestas *no*? Observe el cuestionario para ver las sugerencias.

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.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2026, 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 Hasty Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

 Copyright © 2026, The Parent Institute®

Haga pensar a su niño sobre una posible carrera para el futuro

Las familias quieren que sus niños crezcan y consigan un trabajo satisfactorio que se ajuste a sus habilidades e intereses. La escuela intermedia es el momento ideal para sembrar las semillas del éxito profesional futuro.

Para preparar a su niño:

- **Anime a su niño** a explorar sus intereses mediante actividades extracurriculares.
- **Hable con su niño** sobre sus propias experiencias laborales. Coordine una fecha para que lo acompañe al trabajo a usted (o a un amigo).
- **Pídale a su niño** que haga evaluaciones para identificar sus fortalezas y las posibles carreras compatibles con sus intereses. Puede buscar evaluaciones en línea o pedírselas al consejero escolar.
- **Demuestre hábitos** de trabajo positivos, como la puntualidad, el respeto y la responsabilidad.
- **Consulte recursos útiles.** Investiguen los requisitos educativos, las habilidades necesarias y los salarios de los trabajos que le interesen. El Manual de Perspectivas Laborales de la Oficina de Estadísticas Laborales (*www.bls.gov/ooh/*) es un excelente punto de partida.
- **Investigue opciones educativas.** Busque distintas opciones, como escuelas técnicas e instituciones de dos y cuatro años. ¿Qué credenciales necesitará su niño para alcanzar una meta profesional en particular?
- **Hable sobre el dinero.** Calcule los gastos básicos, como alquiler, comida y vestimenta. Compare este monto con el salario promedio de los trabajos que le interesan a su niño.

Dormir bien mejora la habilidad de su niño para aprender

Uno de los elementos fundamentales de la educación de su niño ocurre lejos del salón de clases. Este elemento es el sueño, que es fundamental para que alcance el éxito en la escuela.

Lamentablemente, los estudios revelan que el 60 por ciento de los niños de intermedia no duermen entre 8 y 10 horas diarias, que es lo recomendado.

Para determinar si su niño está durmiendo lo suficiente, pregúntese:

- **¿Se queda dormido** a los 30 minutos de irse a la cama?
- **¿Puede despertarse** relativamente fácil por la mañana?
- **¿Está alerta** durante el día y usted no recibe informes de la escuela sobre su falta de concentración en clase?

Si la respuesta a todas las preguntas es *sí*, es probable que su niño esté durmiendo adecuadamente. Pero si las respuestas son *no*, es hora de:

- **Establecer una hora de acostarse** fija. Los fines de semana, no deje que su niño se despierte más de una hora después de la hora de levantarse habitual.
- **Asegurarse de que la duración** de las siestas de la tarde sea menor a 40 minutos. Las siestas más largas pueden hacer que le resulte más difícil dormirse por la noche.
- **Limitar el consumo de cafeína.** Compruebe si los refrescos, el té helado y las bebidas energizantes que bebe contienen este estimulante.
- **Establecer un horario límite** para el uso de dispositivos digitales una hora antes de dormir. Anime a su niño a relajarse leyendo por placer.
- **Cargar el teléfono** y otros dispositivos fuera de la habitación de su niño por la noche para que envíe mensajes y use las redes sociales.

Consulte a un médico si su niño tiene problemas constantes para dormirse o si se despierta mucho por la noche.

Fuente: "Sleep in Middle and High School Students," Centers for Disease Control and Prevention.

Preguntas y respuestas

P: Mi niño siempre fue tímido, y parece estar empeorando. Es un buen estudiante. Sin embargo, cuando está con un grupo de compañeros, se paraliza. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?

R: La timidez suele ser un rasgo inmutable, por lo que la forma en que guíe a su niño para que la maneje puede marcar la diferencia. En lugar de centrarse en ello como una debilidad, destaque las fortalezas únicas de su niño.

Es posible que su niño sea bueno para escuchar o que comprenda a las personas. Destaque estas cualidades positivas.

Al mismo tiempo, apoye con delicadeza a su niño en el desarrollo de nuevas habilidades que lo harán sentir que la vida social es más fácil y gratificante.

Para ayudarlo a afrontar las situaciones difíciles:

- **Ofrezca tranquilidad.** Muchos niños tímidos piensan que son los únicos que tienen dificultades sociales. Hágale saber a su niño que la timidez es muy común y que muchos adultos exitosos han tenido que aprender a lidiar con ella.
- **Anime a su niño** a compartir opiniones y a hablar más en el entorno familiar.
- **Pídale a su niño** que practique mirar a las personas a los ojos y sonreír cuando se encuentre con alguien.
- **Ayude a su niño** a preparar una o dos preguntas para hacer cuando conozca a alguien nuevo.
- **Encuentre maneras** de que su niño trabaje en pequeños grupos. ¿Hay algún club de servicio en la escuela o en el centro comunitario? ¿Podría pintar la escenografía de la obra de teatro escolar? Aprender a usar las fortalezas y centrarse en ellas puede ayudar a su niño a adquirir confianza y convertirse en un joven capaz.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Enfoque: bienestar estudiantil

Preste atención al bienestar de su escolar de intermedia

La mitad de los escolares de intermedia dicen que estar deprimidos, estresados o ansiosos es su mayor dificultad a la hora de aprender, según una encuesta. Si bien es normal sentirse triste o estresado algunas veces, es importante que las familias estén atentas a posibles problemas.

Siga estos consejos para mantenerse alerta:

- **Tome la "temperatura"** del estado mental. Hable a menudo con su niño de la escuela, sus amigos y sus actividades. Pregúntele, "¿Qué es lo mejor que sucedió hoy? ¿Y lo peor?" Busque buenos momentos para conversar, como mientras hacen tareas domésticas, en un paseo o a la hora de acostarse.
- **Esté al tanto de las influencias** en la vida de su estudiante. Conozca a los amigos de su niño y a sus familias. Lleve a los niños en carro y escúchelos. Establezca reglas para el uso de las redes sociales y las actividades en línea.
- **Conozca las señales de alerta.** A veces, es difícil determinar si el malhumor de su niño es una parte normal del crecimiento o si hay un problema. Présteles mucha atención a síntomas como:
  - » **La pérdida de interés** en sus actividades favoritas.
  - » **La baja energía.**
  - » **La conducta de evitar** a la familia y los amigos.
  - » **Los cambios** en los hábitos relacionados con el sueño y la alimentación.

Si tiene dudas sobre el bienestar mental de su niño, hable con sus maestros, consejero escolar y pediatra.

Fuente: "Insights From the Student Experience: Emotional & Mental Health," *YouthTruth Student Survey*.

Mejorar la imagen de uno mismo optimiza la salud mental

Para muchos niños, la autoestima suele disminuir cuando se acerca la adolescencia. Los niños con baja autoestima tienen un mayor riesgo de desarrollar ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.

Para mejorar la imagen que su niño tiene de sí mismo:

- **Pídale que le dé su opinión.** ¿Qué piensa sobre esa nueva ley? ¿Qué debería hacer la familia este fin de semana? Los niños se sienten valorados cuando los adultos les piden su opinión.
- **Céntrese en el esfuerzo.** Cuando revise los exámenes o las boletas de calificaciones, comience por comentar lo que su niño hizo bien y reconozca el progreso. "Has trabajado muy duro para mejorar tu calificación de matemáticas".
- **Apoye sus intereses.** Puede que haya imaginado que criaría a un deportista estrella, pero la pasión de su niño es tocar la trompeta. Para mostrarle su apoyo, pregúntele qué canciones está aprendiendo y asista a los conciertos de la banda.

Fuente: "Ways to Build Your Teenager's Self-Esteem," American Academy of Pediatrics.

Cuatro maneras de ayudar a su niño a fortalecer la resiliencia

La resiliencia es la capacidad de adaptarse bien a los momentos difíciles. Y es una habilidad que puede aprenderse. Para que su niño desarrolle la resiliencia, anímelo a:

1. **Entablar relaciones.** Pídale a su niño que se una a clubes, equipos y otros grupos de compañeros con intereses compartidos. Dígale que se mantenga en contacto con sus abuelos, tíos y primos. Recuérdele que los maestros, entrenadores y el consejero escolar apoyan a los estudiantes.
2. **Seguir rutinas reconfortantes.** Los niños se sienten seguros cuando pueden confiar en que ciertas cosas se mantienen igual, como una videoconferencia nocturna con un mejor amigo o un desayuno familiar los sábados por la mañana.
3. **Centrarse en la positividad** "corrigiendo" las afirmaciones negativas. Por ejemplo, su niño debería cambiar "Dudo que consiga un papel" por "Voy a practicar todos los días hasta las pruebas".
4. **Ayudar a los demás.** Ofrecerse como voluntario en la comunidad, darles clases particulares a estudiantes más jóvenes o leer en voz alta a un hermano menor puede darle a su niño algo por lo que sentirse bien en momentos difíciles.

Fuente: "Resilience for teens: 10 tips to build skills on bouncing back from rough times," American Psychological Association.