Escuela Intermedia
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Clarke County School District
Abril 2026
Vol. 29, No. 8

No deje que la fiebre primaveral afecte la asistencia de su niño

La fiebre es una razón por la cual los niños no deberían ir a la escuela. Pero la fiebre primaveral, no.

La primera regla para el éxito académico es simple: es necesario que los estudiantes estén presentes en clase. Esa regla aplica incluso en los días cálidos de primavera, cuando algunos escolares de intermedia preferirían estar en cualquier otro lado.

Faltar a la escuela con frecuencia podría causar estos problemas, ahora y en los próximos años:

- **Calificaciones bajas.**
- **Tener que repetir un grado.**
- **Abandono de la escuela.**
- **Problemas con la ley.**

Las familias desempeñan un papel importante a la hora de garantizar la asistencia de los niños. Para reforzar la asistencia de su escolar de intermedia:

- **Comparta sus expectativas.** Su niño debería llegar puntual a clase todos los días. Diga que la escuela es el trabajo más importante de los niños, y estar presente es esencial.
- **Revise el registro de asistencia** de su niño. Las ausencias se acumulan más rápido de lo que muchas familias se dan cuenta.
- **Sea firme.** No permita que su niño falte a la escuela por motivos innecesarios, como estar cansado o no estar preparado.
- **Asegúrese de que los maestros** sepan cómo contactarlo a usted si su niño falta.
- **Trabaje con la escuela** si descubre que su niño ha estado faltando a la escuela o a algunas clases. Es posible que el problema sea mayor.

Hable con su estudiante de intermedia primero, y luego, de ser necesario, con sus maestros y otras personas de la escuela. Muchos problemas de asistencia pueden resolverse si las familias y la escuela trabajan en conjunto.

Las metas ayudan a mantener motivado a su niño

Establecer metas es una manera eficaz de que los niños se sientan involucrados en la escuela. A medida que los estudiantes asumen un mayor control sobre su aprendizaje, la responsabilidad de establecer y gestionar esas metas comienza a recaer en ellos.

Anime a su niño a:

- **Ser realista.** Subir todas las calificaciones a una A para fin de año puede no ser una meta alcanzable. En cambio, ayude a su niño a identificar la necesidad más importante y a establecer una meta específica para abordarla. “Quiero mejorar la calificación de ciencias de C a B”.
- **Escribir las metas.** Tenerlas por escrito aumenta el compromiso de los estudiantes con ellas.
- **Planificar.** Alcanzar metas requiere visión, esfuerzo y tiempo. Si mejorar la calificación de ciencias requerirá 30 minutos extra de estudio todas las noches, podría ser necesario que su niño reduzca el tiempo que les dedica a otras actividades.
- **Revisar.** Revisen las metas cada algunas semanas. ¿Cómo le está yendo? ¿Qué cambios debería hacer, si es que es necesario?

Fuente: S. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens,* Touchstone.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Cinco estrategias para sentirse capaz de lograr el éxito académico

Creer en las capacidades propias suele alimentar el éxito académico. Fomenta la confianza, el esfuerzo y la resiliencia.

Lamentablemente, la autoestima con frecuencia disminuye a medida que se acerca la adolescencia. Para mejorar la confianza de su escolar de intermedia en sí mismo:

1. **Pídale a su niño** que le dé su opinión. ¿Qué piensa sobre la nueva ley? ¿Qué debería hacer su familia este fin de semana? Los niños se sienten valorados cuando los adultos les piden su opinión.
2. **Céntrese en el esfuerzo** y progreso. Cuando revise el trabajo escolar, primero comente lo que su niño hizo bien y reconozca el esfuerzo.
3. **Apoye los intereses de su niño.** Puede que haya imaginado que criaría a un deportista estrella, pero la pasión de su niño podría ser tocar la trompeta. Muestre su apoyo haciendo preguntas, compartiendo artículos sobre el tema y asistiendo a los acontecimientos.
4. **Haga elogios genuinos.** Sea específico con sus elogios para que sean más significativos. "Me agradan los detalles y las sombras que incluiste en este dibujo".
5. **Anímelo a hablar positivamente** de sí mismo. Ayude a su niño a convertir las autocríticas duras en pensamientos constructivos. Por ejemplo, en lugar de culparse después de un examen difícil, anímelo a decir, "Ahora sé en qué enfocarme la próxima vez".

> **"Si crees que puedes, ya tienes medio camino recorrido".**
>
> *—Theodore Roosevelt*

Ayude a su niño a relacionar los términos científicos con la vida diaria

La física puede parecer una de las ciencias más difíciles, pero también está presente todo el tiempo en nuestra vida cotidiana. Ayude a su niño a observar y notarlo.

Pensar en la ciencia en relación con la vida cotidiana puede ayudarlo a dominar la materia. La clave es traducir el lenguaje científico al lenguaje de los estudiantes de intermedia. Por ejemplo:

- **Reposo.** Este es el estado del envoltorio de un chicle o la pila de libros que su niño deja en una mesa o en el suelo. Un objeto está en reposo cuando se encuentra quieto en un lugar.
- **Inercia.** Este es el estado de su niño luego de soltar el objeto. Sabe que recoger el objeto y guardarlo es lo correcto, pero no tiene ganas de hacerlo. Inercia es un término elegante que se usa para referirse a una resistencia de un cambio de un estado a otro.
- **Fuerza.** Esto es lo que usted le agrega a la situación. La fuerza hace que se produzca el cambio. Cuando le dice a su niño que debe recoger todo antes de salir este fin de semana, ejerce una fuerza. Esta fuerza rompe con la inercia. Su niño se mueve y recoge sus cosas.
- **Masa.** Este es un indicador de cuánto tendrá que trabajar su niño para ordenar. Los objetos más pequeños (el envoltorio del chicle), que son más livianos, tienen una masa menor y son más fáciles de mover. Los objetos más grandes (una pila de libros), que son más pesados, tienen una masa mayor y son más difíciles de mover.

Fuente: D. y C. Johnson, Homework Heroes, *Grades 6-8: It's a Bird. It's a Plane. It's Done!* Kaplan Publishing.

¿Apoya a su niño durante el tiempo de estudio?

La escuela intermedia es un momento en el que aumentan las expectativas y el trabajo escolar. Cuando faltan pocos meses para que termine el año escolar, su apoyo puede ayudar a su niño a afrontarlos. Responda *sí* o *no* a estas preguntas para averiguar si usted está apoyando a su niño de maneras eficaces:

1. **¿Anima** a su niño a completar el trabajo escolar en un lugar bien iluminado y silencioso?
2. **¿Se mantiene** informado sobre lo que esperan los maestros de su niño?
3. **¿Intenta** estar disponible para responder preguntas y ayudar a su niño a resolver problemas durante el tiempo de estudio?
4. **¿Le recuerda** a su niño que use los recursos disponibles, como internet o un grupo o compañero de estudio?
5. **¿Les informa** a los maestros si observa que a su niño le suelen resultar demasiado difíciles los trabajos o si le toman más tiempo del previsto por el maestro?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está apoyando el esfuerzo con el trabajo escolar. ¿La mayoría de las respuestas fueron *no*? Pruebe las sugerencias de este 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.

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®

Inspire el interés de su estudiante por las ciencias y las matemáticas

A veces, las ciencias y las matemáticas tienen una mala reputación entre los estudiantes. Muchos creen que simplemente "no son buenos" en esas materias.

Pero cuando los estudiantes participan de actividades relacionadas con la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (materias CTIM), suelen cambiar de parecer.

Si su niño cree que las ciencias o las matemáticas son demasiado difíciles:

- **Disfruten medios sobre ciencias** y tecnología juntos. Busque programas y juegos sobre ciencias para niños de todas las edades en YouTube o Common Sense Media.
- **Diríjanse a la cocina.** Cocinar implica usar tanto las matemáticas como la química. ¡Y pueden comer el resultado! Mientras cocinan juntos, hágale preguntas como las siguientes a su niño: "¿Por qué crees que el agua hierve cuando se calienta?" "¿Qué sucedió cuando nos olvidamos de añadir polvo de hornear a las galletas?" "¿Cuánta harina necesitamos para duplicar esta receta?"
- **Visiten un museo** de ciencias naturales o un centro de ciencias de manera presencial o virtual. Su niño podría buscar muestras sobre CTIM, aprender sobre la historia de la tecnología y descubrir cómo funcionan las cosas.
- **Celebre el proceso.** Cuando su niño está aprendiendo algo nuevo en una clase, suele ser difícil al principio. En lugar de enfocarse en las calificaciones, hablen sobre qué está aprendiendo su niño y las nuevas habilidades que está desarrollando.

Fuente: L. Halim y otros, "Effect of environmental factors on students' interest in STEM careers: The mediating role of self-efficacy," *Research in Science & Technological Education.*

Dele consejos a su niño para crear hábitos digitales saludables

El uso de los dispositivos digitales puede afectar el desempeño académico, la salud mental y el bienestar general de los niños. Para fomentar hábitos digitales saludables, anime a su estudiante a:

- **Tener conversaciones cara a cara.** Su niño, ¿les envía mensajes de texto a usted y a otros miembros familiares desde otra habitación de la casa? Si es así, sugiérale que deje de enviar mensajes y que comience a hablar.
- **Tratar de encontrar respuestas** de forma independiente. Pedirle respuestas a "Siri" no le enseñará a resolver problemas o investigar.
- **Apagar los dispositivos digitales** mientras socializa. Los niños se benefician de las interacciones sociales con sus compañeros. Sugiérale a su niño que haga un pacto con sus amigos: "El primero en agarrar el teléfono tendrá que arrojar los restos del almuerzo de todos a la basura".
- **Enfrentar las situaciones** incómodas o aburridas sin usar el teléfono. Rete a su niño a encontrar otras maneras de pasar el tiempo.
- **Ser consciente** de su estado de ánimo. Si las redes sociales se usan demasiado tiempo, es posible que los niños sientan soledad, ansiedad y depresión. Cuando eso suceda, anime a su niño a dejar las redes sociales de lado y recurrir a un amigo o un adulto de confianza.
- **Destinar tiempo a calmarse.** Diga, "Si ves un mensaje o una publicación que te enoje, espera 24 horas antes de enviar una respuesta". Eso le dará tiempo a su niño para pensar sobre cómo abordar la situación.

Fuente: L. Kolb, "6 Ways to Help Students Manage Their Smartphones," International Society for Technology in Education.

Preguntas y respuestas

P: Entre el trabajo escolar, los amigos y los deportes, mi escolar de intermedia está constantemente ocupado. No se queja, pero me preocupa que esté bajo mucha presión o estrés. ¿Qué puedo hacer?

R: Primero, recuerde que un poco de estrés es normal (y, en general, no hace daño). Para saber si su niño está demasiado estresado, hágase las siguientes preguntas:

- **¿Está siempre cansado** o irritable?
- **¿Le cuesta dormir** o concentrarse?
- **¿Parece no ser feliz?**
- **¿Está enojado** o es muy autocrítico?

Si la respuesta a todas las preguntas es sí, es posible que su niño efectivamente esté bajo demasiada presión. Para aliviarlo:

- **Reconozca el problema.** No pretenda que no hay motivo para que su niño se sienta estresado. En cambio, diga algo como lo siguiente: "Comprendo el gran esfuerzo que haces para que te vaya bien en todas las clases. Es muy difícil encontrar un equilibrio entre todo, ¿verdad?"
- **Establezca metas razonables.** ¿Se está esforzando su niño para ser un estudiante perfecto, un jugador de fútbol estrella y el mejor amigo de todos? Recuérdele que no puede ser todo para todas las personas.
- **Esté disponible para su niño.** Dígale que acuda a usted cuando se sienta abrumado o incapaz de lidiar con una situación.
- **Reduzca las actividades** de su calendario. Es posible que su niño no pueda limitar las responsabilidades relacionadas con la escuela, pero puede ayudarlo a controlar las actividades extracurriculares y sociales.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Enfoque: valores positivos

El servicio a la comunidad beneficia a los niños

Los estudios revelan que los niños que sirven a la comunidad suelen obtener mejores calificaciones y mostrar mayor interés en la escuela que sus compañeros. Cuando los niños se ofrecen como voluntarios, también desarrollan un sentido fuerte y positivo de sí mismos y una comprensión más clara del papel importante que desempeñan en la sociedad.

Los estudiantes que trabajan como voluntarios:

- **Tienen la autoestima más alta,** son más responsables y se sienten más conectados con la comunidad.
- **Tienen más posibilidades** de permanecer en la escuela. La asistencia escolar de los voluntarios suele ser buena, y a menudo tienen un buen rendimiento.
- **Tienen una mejor salud mental.** Ser voluntario reduce el estrés, fortalece el sistema inmunitario y aumenta la felicidad.
- **Desarrollan habilidades sociales** más sólidas, ya que aprenden a trabajar con diferentes personas.
- **Desarrollan habilidades** que los ayudan en la escuela y en la vida en general, como el liderazgo, la administración del tiempo, la resolución de problemas, la comunicación y la fiabilidad.
- **Conocen mentores,** como directores de organismos o empresas, que pueden servir como referencias.
- **Son menos propensos** a asumir riesgos negativos, como drogas.

Para encontrar oportunidades de voluntariado locales, anime a su niño a contactar al consejero escolar, bibliotecas locales o grupos de servicio comunitario.

Fuente: "Middle Schoolers May Benefit Academically from Extracurricular Activities," NYU Steinhardt News.

Muestre cómo convertirse en una persona de carácter sólido

Los niños nacen con ciertos rasgos de personalidad, pero el carácter de los escolares de intermedia está en etapa de desarrollo. En otras palabras, el tipo de persona en la que se convertirá su niño algún día todavía se está formando.

Para ayudar a su niño a desarrollar un carácter sólido:

- **Sea un modelo a seguir sólido.** Verifique que su comportamiento demuestre los valores que promueve.
- **Hable sobre la responsabilidad.** Ofrezca indicaciones sutiles, como "No voy a recordarte que debes terminar el trabajo escolar. Sé que eres lo suficientemente responsable para hacerlo por tu cuenta".
- **Enfóquese en el crecimiento.** Cuando su niño cometa errores, céntrese en lo que puede aprender de la situación. Haga hincapié en que los errores son oportunidades para crecer.

- **Promueva una actitud positiva.** Anime a su escolar de intermedia a dar pasos para seguir adelante después de las decepciones.
- **Haga comentarios positivos.** Cuando su niño demuestre tener un carácter sólido, hable al respecto y felicítelo.

Represente e implemente las tres C para enseñar sobre el respeto

El respeto puede representar muchas cosas, pero siempre se relaciona con las tres C: consideración, comunicación y cortesía. Practique estos conceptos con su niño, y así él también los implementará:

- **Consideración.** Explique que una persona respetuosa no solo pregunta y escucha las preocupaciones de otros, sino que piensa y actúa en respuesta a ellas. Cuando le da a su niño un tiempo de descanso luego de un día difícil, demuestra consideración y respeto. Del mismo modo, si su niño prepara el desayuno para que usted pueda dormir el sábado, demuestra respeto hacia usted.
- **Comunicación.** Muéstrele a su niño que las personas respetuosas les preguntan a los demás sobre sus puntos de vista, sentimientos y opiniones, y escuchan atentamente. Aceptan que pueden no estar de acuerdo, pero que las ideas y necesidades de otros merecen atención.
- **Cortesía.** Los modales suman, y *por favor* y *gracias* son palabras mágicas. El tono de voz también es importante. Explique que la *manera* en que se dice algo es tan importante como *lo que se dice.*