Escuela Intermedia
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Noviembre 2026
Vol. 30, No. 3
Gadsden City Schools

Potencie la capacidad intelectual con estrategias comprobadas

Cambiar el lugar donde estudia su estudiante puede suponer un cambio radical. Aunque disponer de un espacio de estudio específico en casa es estupendo, los estudios demuestran que estudiar en diferentes lugares ayuda a los estudiantes a recordar mejor lo que estudian.

Para optimizar el aprendizaje y la memoria, anime a su niño a:

- **Estudiar la misma información** en distintos lugares. Esto obliga al cerebro a establecer varias asociaciones con el material. Cuando el cerebro relaciona la información con más de un ambiente, hay más probabilidades de que retenga la información.
- **Variar el material** durante una única sesión de estudio. Por ejemplo, su niño podría alternar el estudio del vocabulario con una lectura histórica asignada. Concentrarse en varias habilidades de esta manera deja una huella más profunda en el cerebro.
- **Espaciar las sesiones de estudio** a lo largo de un período de varios días. Esto ayuda al cerebro a retener el material durante más tiempo que uno o dos días. Estudiar de forma intensiva para un examen la noche anterior podría ayudar a su niño a aprobar, pero esa estrategia no conducirá a un aprendizaje real a largo plazo. Llenar el cerebro de información rápidamente hace que se vacíe rápidamente.
- **Escribir algunas notas** luego de cada clase. Esto convierte la escucha pasiva en un aprendizaje activo, lo que hace que la lección sea mucho más difícil de olvidar.

Fuente: "Applying Cognitive Psychology to Enhance Educational Practice," Bjork Learning And Forgetting Lab, UCLA.

La preparación conduce a mejores reuniones

Cuando tenga una reunión con uno de los maestros de intermedia de su niño, use estas estrategias para que el tiempo que pasen juntos sea lo más eficaz posible:

- **Hable con su niño** antes de la reunión. ¿Tiene su niño preocupaciones sobre algo (un maestro, una materia específica o un proyecto largo)?
- **Haga una lista.** No cuente con recordar todo lo que quiere preguntar. Escriba sus preguntas y tome nota de los temas que quiera abordar.
- **Empiece por lo bueno.** Empiece la reunión con algo positivo, como, "Mi niño ha disfrutado mucho el último proyecto de su clase". Deje claro que quiere trabajar con el maestro para ayudar a su niño.
- **Arme un plan.** Si un maestro plantea un problema, pregúntele qué medidas concretas pueden tomar ambos para solucionarlo.
- **Agende un seguimiento.** Acuerde cuál es la mejor forma de mantener el contacto, por ejemplo, por correo electrónico, para que pueda seguir el progreso de su niño más adelante.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Copyright © 2026, The Parent Institute®

El control del estrés es esencial para el éxito académico de su niño

Los estudiantes que están muy estresados corren el riesgo de tener dificultades para concentrarse y para recordar lo que aprenden en clase.

Para ayudar a controlar el estrés, sugiérale a su estudiante que:

- **Respire hondo varias veces.** Puede que suene simple, pero funciona. Tomarse el tiempo para hacer una pausa y pensar con calma sobre un problema podría ayudar a su niño a ponerlo en perspectiva.
- **Se centre en la salud.** Entre 20 y 30 minutos de ejercicio pueden liberar tensiones y ayudar a su niño a despejar la cabeza. Comer bien y dormir lo suficiente cada noche también ayuda a controlar el estrés.
- **Escriba en un diario.** A algunos niños les resulta más fácil escribir lo que sienten que hablarlo. Esa es una muy buena manera de aliviar el estrés.
- **Se tome un descanso** de las pantallas. Desenchufarse del mundo digital le da tiempo a su niño para relajarse, leer un libro, escuchar música o soñar despierto.

Fuente: S. Vogel y otros, "Stress Affects the Neural Ensemble for Integrating New Information and Prior Knowledge," *Neuroimage*, Elsevier.

"No es la carga lo que te derriba, sino la manera en la que la llevas".

—Lou Holtz

Considere las tutorías para abordar problemas académicos persistentes

Si su escolar de intermedia ha tenido dificultades en la escuela, es posible que haya llegado el momento de que reciba apoyo individualizado.

Conseguir un tutor podría ser la respuesta a los problemas académicos de su niño, especialmente si:

- **El trabajo escolar** se ha convertido en una batalla diaria.
- **Las calificaciones** de su niño están empeorando.
- **Toda la familia** está sintiendo el estrés de las dificultades académicas.
- **Su niño** parece haber dejado de intentarlo.

Pídale al consejero escolar que le recomiende recursos de tutoría disponibles. Luego, para ayudar a su niño a aprovechar sus sesiones de tutoría:

- **Dé un paso al costado.** En las sesiones, sean virtuales o presenciales, dele al maestro particular el espacio que necesita para hacer su trabajo.
- **Proporcione un entorno** libre de distracciones. Dele a su niño y al maestro particular un lugar tranquilo y bien iluminado para trabajar.
- **Mantenga una actitud positiva.** Recuérdele a su niño que pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.
- **Establezca metas pequeñas** que puedan alcanzarse. No espere que obtenga calificaciones perfectas desde el principio. En su lugar, fije objetivos modestos, como mejorar una calificación algunos puntos cada mes. Estos pequeños logros demostrarán que las clases particulares están dando resultado.
- **Mantenga el contacto** regularmente. Pregúntele a su niño cómo le va en las clases y si el estilo de enseñanza del maestro particular se adapta a la forma en que él aprende mejor.
- **Haga un cambio de ser necesario.** A veces, un tutor en particular no es la opción adecuada. Si al cabo de unos meses no ve ningún avance, no dude en probar con otra persona.

Fuente: J. Schumm, Ph.D., *How to Help Your Child with Homework*, Free Spirit Publishing.

¿Enseña a usar las redes sociales de forma responsable?

Cada vez son más los estudiantes de intermedia que participan activamente en las redes sociales. Puede resultar difícil saber si están preparados para asumir la responsabilidad que conllevan estas aplicaciones. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está ayudando a su niño a mantenerse seguro en internet:

1. **¿Se asegura** de que su niño cumpla con los requisitos de edad mínima establecidos por las aplicaciones de redes sociales (a menudo, 13 años)?
2. **¿Pone** reglas con respecto a cuándo, dónde y durante cuánto tiempo puede usar las redes sociales su niño?
3. **¿Hace hincapié** en los peligros de compartir información personal y relacionarse con desconocidos en internet?
4. **¿Le dice** a su niño por qué no debe publicar comentarios maliciosos o fotos que puedan herir a alguien?
5. **¿Deja** claro que controlará las cuentas de redes sociales de su niño para garantizar la seguridad?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su niño a usar las redes sociales de manera segura. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

Escuela Intermedia Los Padres ¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus niños.

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®

Tres habilidades para prepararse para la universidad y la carrera

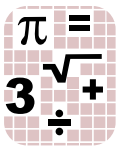
La mayoría de los estudiantes de intermedia no saben qué quieren hacer una vez que terminen la escuela secundaria, y eso está bien.

Sin embargo, su niño puede comenzar a fortalecer algunas habilidades ahora que mejorarán las oportunidades de alcanzar el éxito en el futuro, sin importar cuál sea su elección. Estas habilidades incluyen:

1. **La comunicación.** Desde las fábricas hasta los quirófanos de los hospitales, el éxito en el trabajo depende de la comunicación eficaz. Puede ayudar a su niño a desarrollar sus habilidades para hablar, escribir y escuchar en casa. Si su escolar de intermedia quiere que cambie una regla, pídale que haga una presentación sobre por qué debería hacerlo. ¿Por qué quiere quedarse despierto hasta tarde durante los fines de semana? ¿De qué manera ha demostrado su niño que es lo suficientemente responsable para asumir esa responsabilidad?
2. **El pensamiento analítico** y la resolución de problemas. Los niños de intermedia suelen ver cosas que les agradaría cambiar. Hay una norma escolar que no les parece justa. Es necesario actualizar los equipos de ciencias, pero la escuela no tiene presupuesto. En lugar de simplemente escuchar las quejas, ayude a su niño a pensar en maneras de ser parte de la solución. Tal vez pueda compartir ideas con el director.
3. **La toma de decisiones.** Imagine que su niño está pensando si debería anotarse en una clase avanzada de matemáticas el próximo año. Sugiérale que haga una tabla de doble entrada y en una columna escriba las razones a favor y en la otra, las razones en contra. Ver las ventajas y las desventajas en papel ayudará a su escolar de intermedia a tomar decisiones con fundamentos.

Fuente: B. Cook, "College and Career Ready: What It Means for Middle School Students: Helping students develop the skills they know they need to succeed," Association for Middle Level Education.

Promueva las matemáticas con una cartera de acciones imaginaria



¿Su niño quiere aprender a ganar dinero? Puede ayudarlo a practicar matemáticas y aprender sobre el mundo de los negocios con un juego de bolsa imaginaria. Esta actividad práctica es una forma estupenda de enseñarle que las matemáticas son una herramienta útil para tomar decisiones en la vida real.

Esta es la manera de jugar:

1. **Explique cómo funciona.** Dígale a su niño que una acción es una pequeña parte de una empresa. Cuando mucha gente quiere comprar acciones de una empresa, el precio sube. Cuando las personas venden las acciones, el precio baja. Muéstrele dónde encontrar los precios de las acciones en internet o en el diario.
2. **Comience con dinero "falso".** Dele a su niño un presupuesto imaginario para invertir en diferentes empresas.
3. **Haga un seguimiento del progreso.** Pídale a su niño que registre el valor de las acciones cada día. Si compra 100 acciones a $10 cada una, eso equivale a $1000 en acciones. Si el precio aumenta a $11, su niño tiene $1100. Si el precio baja a $9, tiene $900.
4. **Revise los resultados.** A final de mes, pídale a su niño que calcule las ganancias o pérdidas totales de las acciones de cada empresa.
5. **Comparta los resultados.** Pídale a su niño que haga una presentación para la familia. ¿Qué aprendió? ¿Probaría una estrategia diferente la próxima vez?

Preguntas y respuestas

P: La escuela comenzó hace varios meses, y siento que no estoy al tanto de cosas tales como los próximos trabajos y exámenes. ¿Cómo puedo mantenerme informado sobre lo que mi escolar de intermedia está haciendo en el ámbito académico sin parecer entrometido?

R: Recuerde: es su derecho saber qué está haciendo su niño en la escuela, así que no se está entrometiendo. Está siendo un padre que se involucra en la vida de su niño.

Para mantenerse informado:

- **Hable con su niño.** Pida una actualización periódica sobre las clases. Cuanto más sepa, más cómodo se sentirá para hablar sobre ellas. Si su niño no quiere hablar sobre la escuela todos los días, destine 15 minutos a una charla semanal. Esto le dará a su niño la oportunidad de ponerlo al día. Y si se está gestando un problema, tendrá una oportunidad para contárselo.
- **Lea todo** lo que envíe la escuela. Consulte las plataformas de comunicación en línea y visite el sitio web. Siga a la escuela y al distrito en redes sociales. Estas son las maneras más eficaces de mantenerse informado sobre los cambios en las políticas de la escuela, entre otras cosas.
- **Manténgase en contacto** con los maestros de su niño. Si no ha tenido la oportunidad de conocerlos personalmente, envíeles una nota y preséntese. Incluya su número de teléfono y correo electrónico. Pida sus datos de contacto también.
- **Asista a los eventos** y talleres escolares cuando pueda. Es la manera ideal de conectarse con el personal de la escuela y con otras familias, y de averiguar qué está sucediendo en la escuela.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Enfoque: la lectoescritura

Comparta estrategias de lectura con su niño

En la etapa de la escuela intermedia, a los estudiantes se les pide algo más que leer palabras; también deben aprender a *leer para comprender*. Esto incluye identificar las ideas principales y "leer entre líneas" para comprender lo que el autor da a entender. Lamentablemente, las investigaciones muestran que aproximadamente uno de cada cuatro escolares de intermedia tiene dificultades con estas habilidades.

Para fortalecer la comprensión de la lectura, anime a su niño a:

- **Hacer preguntas.** Los buenos lectores son curiosos. Antes de leer un texto asignado, su niño debería echarle un vistazo y mirar las imágenes y las palabras en negrita. ¿Qué preguntas surgen? Al leer, su niño debería escribir cualquier pregunta adicional que se le ocurra. Después de leer, debería poder responder esas preguntas.
- **Aprender palabras nuevas.** Su niño debería escribir las palabras que no conozca y su significado.
- **Encontrar las ideas principales.** Durante la lectura, su niño debería poder identificar las ideas principales y los detalles de respaldo.
- **Trabajar en la fluidez.** Leer con fluidez significa leer a un ritmo cómodo y comprender el texto al mismo tiempo. Los escolares de intermedia deberían leer unas 100 a 160 palabras por minuto. Seleccione un artículo breve y mida cuánto tiempo le lleva a su niño leerlo en voz alta. Luego, rételo a leer más rápido y comprender la idea principal.

Fuente: A.G. Boardman, *Effective Instruction for Adolescent Struggling Readers*, Florida Center for Reading Research.

Las 'películas mentales' pueden mejorar la comprensión lectora

Muchos escolares de intermedia tienen dificultades para concentrarse en lo que leen. Una manera eficaz de ayudarlos a mantenerse involucrados y recordar más es pedirles que creen "películas mentales". Debería seguir estos pasos:

1. **Elegir una historia descriptiva.** Elijan un fragmento repleto de detalles sensoriales, como una escena de una novela de ciencia ficción o un artículo sobre la naturaleza.
2. **Preparar la escena.** Busquen fotos en internet que se ajusten al escenario para ayudar a su niño a visualizar la historia.
3. **Leer en voz alta.** Mientras leen, pídale a su niño que imagine la historia como si fuera una película.
4. **Pedirle a su niño** que haga un dibujo de una escena de la historia.

Anime también a su niño a crear "películas mentales" sobre las lecturas que le hayan asignado. Por ejemplo, antes de leer sobre la estructura de una célula, pídale a su niño que se imagine que se encoge para viajar por el interior de una. ¿Qué aspecto tiene y cómo se mueve? Visualizar las escenas ayuda a los estudiantes a prestar más atención a los detalles y mejora la memorización de los contenidos.

Tres ajustes pueden asegurar que su niño continúe leyendo

Los estudiantes de intermedia están comenzando a ver el mundo de diferentes formas. Cuando le recomiende lecturas a su niño, tenga en mente su evolución hacia la adultez. Para fomentar una lectura que alimente su comprensión madura del mundo:

1. **Lea artículos periodísticos** todos los días. Para aprovechar la capacidad más sofisticada de su escolar de intermedia de comprender y preocuparse por los acontecimientos actuales, comparta al menos un artículo periodístico de interés con su niño. Desafíelo a compartir un artículo por día con usted también.
2. **Organice un club de lectura.** Pídale a su niño que elija un libro para leer y comentar. Esto demuestra que usted considera que leer es importante y que valora las ideas de su niño.
3. **Busque libros sobre niños** de la edad de su niño que estén haciendo una diferencia. Los estudiantes de intermedia están comenzando a pensar en su lugar en el mundo y la diferencia que pueden hacer.