Escuela Intermedia
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Diciembre 2025
Vol. 29, No. 4
Walden Academy Charter School

El ejercicio alivia el estrés para que su estudiante pueda aprender

El estrés produce un efecto negativo sobre los logros de los estudiantes. Eso significa que, independientemente de cuánto hayan estudiado o se hayan preparado los estudiantes, si llegan a clase estresados no pueden esforzarse al máximo.

Una forma eficaz de ayudar a su niño a disminuir el estrés es promover que haga actividad física a diario. El ejercicio contrarresta los efectos negativos del estrés sobre el aprendizaje y el bienestar al:

- **Aumentar la energía.** Las endorfinas que libera el ejercicio también mejoran el estado de alerta. ¿Está bloqueado con la escritura? Lanzar algunos tiros a un aro de básquet podría ayudar a su niño a retomar la tarea concentrado y con energía.
- **Calmar la mente.** Cuando los escolares de intermedia están concentrados en el ejercicio o el deporte que están haciendo, es probable que dejen de concentrarse en preocupaciones.
- **Aumentar la confianza** en uno mismo. Cuando los estudiantes sienten que tienen más control sobre su cuerpo, a menudo sienten que tienen un mayor control sobre sus estudios.
- **Mejorar la función cognitiva.** La actividad física mejora la comunicación entre las células cerebrales, lo que puede ayudar a los estudiantes a recordar mejor la información.

También mejora la capacidad del cerebro para recuperarse de experiencias estresantes. Si a su niño le cuesta encontrar tiempo para hacer ejercicio, busque formas sencillas de incluir la actividad física en la rutina diaria de su familia. Piense en actividades que puedan hacer juntos, como organizar una competencia de subir escaleras, hacer ejercicio con un video o incluso bailar al ritmo de su música favorita.

Fuente: "Exercise and stress: Get moving to manage stress," Mayo Foundation for Medical Education and Research.

Ayude a su niño a superar la frustración con las matemáticas

Durante la escuela intermedia, se les enseñan conceptos matemáticos abstractos a los estudiantes. Si no han aprendido conceptos básicos en años anteriores, tal vez les resulte difícil mantenerse al día en clase.

Cuando esto ocurre, los estudiantes en ocasiones se angustian o se ponen a la defensiva. Es posible que su confianza en sí mismos disminuya, lo que podría afectar su progreso.

Para ayudar a su niño:

- **Exprese empatía** cuando su niño se queje y diga, "¡No entiendo!" Dígale, "Es difícil, pero sé que *puedes* entenderlo". Hágale preguntas a su niño para ayudarlo a comprender lo que le resulta confuso.
- **Familiarícese** con lo que su niño está aprendiendo en matemáticas. Revise los trabajos que le asignan y busque videos en internet que expliquen conceptos.
- **Anime a su niño** a centrarse en el concepto en lugar de enfocarse en el procedimiento. Esto podría ayudarlo a enfrentar un problema de una manera nueva y diferente.
- **Convierta al maestro** en un aliado. Pregúntele acerca del progreso de su niño. ¿Sus dificultades son comunes para su grado? ¿Qué recursos de ayuda especial hay disponibles?

Copyright © 2025, The Parent Institute®

Copyright © 2025, The Parent Institute®

Mantenga una buena asistencia con una revisión a mitad de año

El ciclo escolar ya va por la mitad y se acerca el fin del año calendario. Es un momento natural para hacer una pausa y planificar.

Aproveche esta oportunidad para sentarse con su niño para una revisión de mitad de año. Analice cómo ha ido la primera mitad del año y establezca metas para el resto.

Este también es un momento para evaluar el historial de asistencia de su escolar de intermedia. ¿Fue a la escuela todos los días excepto si estaba enfermo o había una emergencia familiar? De ser así, ¡felicitaciones! Anime a su niño a mantener esta buena conducta durante lo que queda del año e incluso más adelante. Tener una buena asistencia es un gran indicador del buen desempeño en la escuela.

Si la asistencia de su estudiante no ha sido la ideal estos meses, ahora es el momento de abordar el tema de manera constructiva:

- **Recuérdele a su niño** que espera que asista a todas las clases.
- **Priorice la necesidad de descansar,** comer sano, hacer ejercicio y seguir las medidas sanitarias de seguridad para que su niño no pierda clases.
- **Considere los motivos** por los que saca a su niño de la escuela. ¿Es posible pedir las próximas citas fuera del horario escolar?
- **Establezca consecuencias claras** por faltar a clase. Dígale a su escolar de intermedia que, si falta a la escuela, su confianza en él se deteriora.

"Mantente presente, involúcrate y observa cómo aumenta tu conocimiento".

—Anónimo

El servicio a la comunidad enseña habilidades y ayuda a prosperar

El servicio comunitario ayuda a los estudiantes a comprender las necesidades y los puntos de vista de otros. Al ayudar, también comienzan a desarrollar sus propios ideales y reconocen que tienen tanto el poder como la responsabilidad de contribuir a hacerlos realidad.

Desde un punto de vista práctico, el voluntariado puede ayudar a su niño a aprender nuevas habilidades y a descubrir talentos nuevos. Puede ofrecerle la oportunidad de probar experiencias nuevas durante períodos cortos de tiempo para ver si le agradan.

Otra gran ventaja: el servicio a la comunidad puede ser beneficioso para la salud y el desempeño académico de su niño. Los estudios revelan que es menos probable que los niños que trabajan como voluntarios asuman riesgos para su salud, como fumar. Un estudio incluso mostró que a los niños que ofrecen sus servicios a la comunidad rinden mejor en algunos exámenes.

Su niño podría:

- **Organizar un grupo** para limpiar un parque local.
- **Leerles a niños preescolares** o a personas mayores.
- **Juntar artículos** para armar paquetes con provisiones para soldados desplegados.
- **Quitar la nieve de la entrada** del garaje de un vecino mayor.
- **Hacer tarjetas** para las personas que viven en un hogar de ancianos.
- **Organizar donaciones** de material de lectura para refugios para personas sin hogar.
- **Ser entrenador voluntario** en una liga recreativa juvenil.
- **Organizar una colecta** de suministros para mascotas para un refugio de animales local.

Fuente: J. Bandy, "What is Service Learning or Community Engagement?" Vanderbilt University Center for Teaching.

¿Ayuda a su niño a hacerle frente a la presión de grupo?

La influencia de los compañeros es fuerte en los años de la escuela intermedia. ¿Está haciendo todo lo posible para ayudar a su niño a rechazar la presión negativa de sus compañeros? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Ha hablado** con su niño sobre hacer lo *correcto* en lugar de lo más *fácil*?

___**2. ¿Sugiere** maneras de decir *no* a los comportamientos riesgosos? Su niño podría decir "No me interesa" y alejarse.

___**3. ¿Habla** con su niño sobre cómo la mayoría de los estudiantes de intermedia también sienten la presión por encajar?

___**4. ¿Deja claro** las reglas familiares? ¿Hace hincapié en que su niño siempre puede hablar con usted cuando se sienta presionado a romper una regla?

___**5. ¿Anima** a su niño a pensar en las consecuencias? "Si tú y tus amigos faltan a clases, ¿cuál podría ser el resultado?"

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su niño resistirse a la presión negativa de sus compañeros. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del 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 © 2025, 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 Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

 Copyright © 2025, The Parent Institute®

Una lista de control para la autocorrección mejora la escritura

Es difícil ayudar a los niños de intermedia con los trabajos de escritura. Por naturaleza, los adolescentes son muy sensibles a las críticas y a las sugerencias de mejora.

Por lo tanto, cuando su niño le pida que revise su trabajo de escritura, céntrese primero en lo que le agrada. El título atractivo. La introducción. La claridad de las descripciones. Sus oraciones favoritas.

Luego, comparta con él esta lista de control para la corrección con el fin de que su niño pueda mejorar la escritura de manera independiente.

- **He leído** todo el texto para comprobar que tenga sentido.
- **He centrado** la escritura en un tema o idea importante.
- **El título** es adecuado para el texto.
- **La introducción** presenta claramente la idea principal del trabajo.
- **Mis puntos** fluyen de manera lógica.
- **Usé** una variedad de palabras de transición.
- **Reemplacé** las palabras inespecíficas por otras específicas.
- **Eliminé** las palabras innecesarias combinando oraciones cortas.
- **Acorté** oraciones que eran demasiado largas o que tenían demasiadas palabras.
- **Reemplacé** las palabras que se usaban demasiado.
- **Usé** sangría en los párrafos nuevos.
- **Usé** correctamente la concordancia entre el sujeto y el verbo.
- **Revisé** la ortografía, la puntuación y el uso de mayúsculas.
- **Cité** las fuentes y les di el formato correcto a las citas.

Conserve la autoridad para mantener los límites que su niño necesita

La escuela intermedia puede ser un momento complicado. Aunque su niño pueda parecer y comportarse más como un adulto joven, es fundamental recordar que los estudiantes de intermedia siguen siendo niños que necesitan orientación. Ser una figura de autoridad en la vida de su niño es más importante que nunca.

Para mantener límites sanos y el respeto mutuo:

- **Insístale a su escolar de intermedia** que les hable con respeto a usted y a los demás. Si es grosero, dígale que le responderá cuando decida hablar de manera respetuosa y aléjese.
- **Exíjale a su estudiante** que siga sus reglas. Los escolares de intermedia no deberían tener una lista enorme de reglas, pero sí algunas reglas importantes que cumplir. Llegue a un acuerdo sobre las consecuencias y hágalas cumplir en todos sin excepción.
- **No intente ser el padre** relajado del vecindario. Sea amable y atento con su niño y sus amigos, pero recuerde que usted no es "uno de la banda". Los niños pierden el respeto por los adultos que actúan como niños.
- **Evite compartir demasiado.** Hay cosas que es más adecuado conversar con otros adultos.
- **No tome decisiones** pensando en lo que agradaría a los amigos de su niño. Es posible que les agrade que les saque entradas para que vean una película para mayores de edad, pero ¿es una buena decisión para tomar como padre? Confíe en usted mismo como adulto y tome decisiones consecuentemente.

Fuente: C. Giannetti y M. Sagarese, *The Roller-Coaster Years: Raising Your Child Through the Maddening Yet Magical Middle School Years*, Broadway Books.

P: Mi niño de séptimo grado suele posponer las cosas. Si hay que entregar un trabajo importante, mi niño espera hasta la noche anterior, y a veces hasta altas horas de la noche previa. ¿De qué manera puedo ayudar a mi niño a abandonar el hábito de la procrastinación?

Preguntas y respuestas

R: Todos posponemos algunas cosas. Pero cuando se convierte en un hábito, como ocurrió con su escolar de intermedia, la procrastinación puede tener consecuencias graves.

Para ayudar a su estudiante a volver a hacer sus tareas a tiempo:

- **Pregúntele a su niño** por qué pospone las cosas. A algunos estudiantes les da miedo fallar. A otros les agrada la emoción de hacer algo a último momento. Y otros simplemente no están motivados. Sea cual fuere la causa, su niño necesita trabajar para cambiar este hábito antes de comenzar la escuela secundaria.
- **Ayúdelo a dividir** los proyectos extensos en tareas más pequeñas y a establecer plazos para cada tarea. Aun así, podría esperar hasta estar cerca de cada fecha límite para terminar esa parte, pero poco a poco irá avanzando. Y una vez que su niño comience a trabajar en un proyecto, le será más fácil seguir trabajando.
- **Anímelo a usar** pequeñas recompensas como motivación. Cuando su niño termine cada tarea, debería tomarse un descanso de diez minutos y hacer algo que disfrute, como escuchar música, caminar o leer un artículo.
- **Ayúdelo a relacionar** los trabajos con sus metas a largo plazo. Por ejemplo, aprender a estudiar y a obtener mejores calificaciones ayudará a su escolar de intermedia a cumplir la meta de obtener buenos resultados en la escuela secundaria y en la universidad.

Copyright © 2025, The Parent Institute®

Enfoque: estudio para exámenes

Mejore la capacidad de su estudiante para recordar

Para los estudiantes puede resultar difícil recordar lo que han aprendido, ya que el cerebro humano está programado para olvidar. Sin embargo, con las estrategias correctas, puede ayudar a su niño a mejorar la retención. Siga estos pasos:

- **Asegúrese de que su niño** comprenda el material. Es difícil memorizar algo sin saber qué significa.
- **Conviértalo en música.** Anime a su niño a inventar una melodía para recordar nombres, fechas o fórmulas matemáticas. La música activa diferentes partes del cerebro, lo que ayuda a recordar.
- **Rodee a su niño del material.** Si la clase está estudiando un determinado tema de historia, también comparta libros, películas y canciones sobre ese tema. Cuanto más expuesto esté, más probable será que la información se asiente.
- **Fomente la visualización.** Pídale a su niño que asocie el material con una imagen mental. Una imagen realmente vale más que mil palabras.
- **Conviértalo en algo personal.** Pídale que le explique el material. Los estudiantes retienen más información cuando vuelven a expresar las cosas con sus propias palabras.
- **Recuérdele a su niño** que lea sus apuntes de clase todos los días. Luego, podrá volver atrás y tratar de recordar la información.
- **Sugiérale a su niño** que repase la información esencial justo antes de ir a dormir. El cerebro procesa y almacena información mientras dormimos.

El éxito comienza con una lista de control y un cronograma de estudio

Los estudiantes de intermedia deben llevar registro de mucha información de cada una de sus clases. Es especialmente importante que lo hagan en época de exámenes.

Es difícil que a los estudiantes les vaya bien en un examen si no saben cuándo es, qué estudiar ni qué materiales necesitan.

Por ese motivo, una lista de control podría ayudarlo. Para crear una, su niño debería anotar lo siguiente:

- **Nombre de la materia.**
- **Fecha del examen.**
- **Temas que abarca el examen.**
- **Formato del examen.**
- **Materiales necesarios** para estudiar: apuntes entregados por el maestro, apuntes del estudiante, guía de estudio.

Su niño también debería armar un cronograma de estudio que tenga en cuenta los siguientes factores:

- **Cuántos días** antes debería comenzar a estudiar.

- **Cuánto tiempo** debe destinarle al estudio cada noche.
- **Qué tan bien sabe** cada tema. ¿Deberá volver a estudiarlo o será suficiente con hacer un repaso?
- **Qué más hacer** además de leer. Tal vez pueda hacer una autoevaluación o armar tarjetas didácticas.

Proceso de seis pasos para prepararse para cualquier examen

A pesar de que hay maneras específicas de abordar tipos de exámenes específicos, existen estrategias generales que pueden ayudar a los estudiantes a dar lo mejor de sí mismos en la mayoría de los exámenes.

Anime a su niño a:

1. **Leer las instrucciones** dos veces para verificar su comprensión.
2. **Subrayar palabras** indicativas como *comparara*, *haz una lista*, *describe*, *define* y *resume*.
3. **Darles una leída** rápida a todas las preguntas antes de comenzar y decidir cuánto tiempo destinarle a cada pregunta.
4. **Leer todas las preguntas** con atención. Luego, su escolar de intermedia debería pensar en la respuesta *antes* de leer las opciones provistas.
5. **Saltar una pregunta** si no está seguro de cuál es la respuesta. Si el formato del examen lo permite, su niño debería responda primero las preguntas "fáciles". Luego podrá volver al resto.
6. **Dejar tiempo** para volver y revisar las respuestas. ¿Tienen sentido?