



Comer en familia con frecuencia mejora el bienestar y el éxito escolar

Las familias están ocupadas. Muchos se preguntan si comer juntos realmente vale la pena. Sin embargo, en lo que respecta al bienestar general de los estudiantes de intermedia, la respuesta es un *sí* rotundo.

Las investigaciones muestran que cenar en familia a menudo puede fomentar el bienestar y desempeño académico de los escolares de intermedia. De hecho, los estudios revelan que los niños que comparten cuatro cenas familiares o más a la semana son menos propensos a experimentar con cigarrillos, alcohol y marihuana, y suelen obtener mejores resultados en la escuela.

Para aprovechar las comidas en familia:

- **No se castigue** si no pueden compartir todas las comidas. Trate de comer en familia algunas veces por semana.
- **Incluya a su niño** en las conversaciones durante la cena. Hágale algunas preguntas específicas. En lugar de

hacer la pregunta clásica, “¿Cómo estuvo tu día?”, sea más preciso. “Cuéntanos algo interesante que haya ocurrido hoy en la escuela”. Luego, intente que la conversación siga fluyendo.

- **Asegúrese de que sea agradable.** No use la hora de la cena como una oportunidad para discutir o interrogar a su niño.
- **Ríanse.** El humor hará que la hora de comer sea divertida para todos.
- **Sea flexible.** Si es difícil programar una cena, desayunen juntos. Tendrán la misma oportunidad de conectarse.
- **Deje de lado** los dispositivos digitales. No intente competir con los dispositivos por la atención de su escolar de intermedia. Perderá. Apague el televisor y mantenga los teléfonos y las tabletas lejos de la mesa.

Fuente: “Benefits of Family Dinners,” The Family Dinner Project.

Ayude a su niño a repuntar luego de una calificación baja



Es normal estar molesto si su niño trae a casa una calificación baja. Pero mostrar su frustración y su enojo no hará que mejore su desempeño. Un enfoque más eficaz sería:

- **Poner las calificaciones en perspectiva.** Las calificaciones bajas pueden disminuir la confianza de los estudiantes. Asegúrese de que su escolar de intermedia sepa que las calificaciones *no* miden el valor de un estudiante.
- **Centrarse en lo positivo.** Hable sobre lo que hizo bien su niño, en una materia académica o en una actividad extracurricular. Pregúntele, “¿De qué te sientes más orgulloso?”
- **Mirar qué hay detrás** de la calificación. Las malas calificaciones reflejan un problema. ¿Cuál cree que es? A veces, el problema no es la capacidad académica sino los malos hábitos de estudio y los nervios antes de los exámenes.
- **Establecer metas realistas** para mejorar. No espere que todas las calificaciones de su niño sean A si actualmente solo obtiene C.
- **Contactar a los maestros.** A veces, los estudiantes dan lo mejor de sí mismos e igualmente les va mal. O les echan la culpa a los maestros por sus problemas. Para reunir más información, pídale a los maestros su opinión sobre lo que está sucediendo.

Aproveche al máximo las reuniones de padres de la escuela intermedia



Si tiene preguntas o inquietudes sobre el progreso escolar de su niño en la escuela intermedia, no dude en solicitar una reunión con el maestro. Luego:

- **Haga una lista** de cosas que desearía comentar con anticipación. Incluya preguntas e información sobre su niño que querría que el maestro supiera.
- **Sea puntual.** Los maestros suelen programar las reuniones una detrás de otra. Llegar tarde podría reducir el tiempo que pasarán juntos.
- **Mantenga la mente abierta.** Su objetivo es trabajar en equipo con los maestros de su estudiante. Incluso si un maestro dice algo con lo que no está de acuerdo, escuche con atención antes de dar su perspectiva.

- **Aclare y resuma** sobre la marcha. Si no comprende algo de lo que dice el maestro, simplemente pregunte.
- **Pregúntele al maestro** cómo puede ayudar a su niño. Si a su estudiante le está yendo bien, pregunte qué podría hacer para mantenerlo en el buen camino. Si hay problemas, pregunte qué podría hacer para ayudar.
- **Tomar notas.** Esto lo ayudará a recordar las cosas sobre las que hablaron.

“La unión hace la fuerza ... cuando hay trabajo en equipo y colaboración, se pueden lograr cosas maravillosas”.

—Mattie Stepanek

Ayude a su niño a estudiar matemáticas y ciencias con eficacia



Para estudiar para matemáticas y ciencias suele ser necesario tener habilidades distintas que para estudiar otras materias. Estas materias son como construir con bloques. Para obtener buenos resultados, es necesario que su niño comprenda muy bien las ideas básicas.

Para estudiar matemáticas y ciencias de manera eficaz, anime a su niño a:

- **Destinarles tiempo extra,** especialmente si los temas son difíciles. Su niño debería destinarles tiempo a estas materias a diario.
- **Comenzar cada sesión de estudio** revisando lo que abarcó el maestro en clase. Luego su niño podrá pasar al material nuevo.
- **Comprobar la comprensión.** Su niño debería buscar las preguntas de ejemplo de la lectura y responderlas. Si no puede responderlas todas, sugiérale que vuelva a leer el texto.
- **Hacer un dibujo.** Crear un diagrama de algo puede ayudar a los estudiantes a entender cómo se relacionan las cosas.
- **Responder todas las preguntas.** Algunos maestros podrían asignar solo problemas seleccionados de una hoja de ejercicios. Sin embargo, resolver *todos* los problemas le dará a su niño más práctica.
- **Usar distintos recursos.** A veces la explicación de los libros de texto simplemente no basta para entender. Anime a su niño a buscar otras maneras de comprender el tema, como mirar un video en internet, buscar un libro diferente o pedirle ayuda a un hermano mayor.
- **Enseñárselo a alguien más.** Si su niño puede explicarle un concepto a usted o incluso a una mascota, eso demuestra que realmente lo comprende.

¿Destaca usted el valor del esfuerzo de su estudiante?



Todo estudiante es capaz de dar “lo mejor de sí mismo”. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está animando a su niño a dar lo mejor de sí mismo:

1. **¿Destaca** su esfuerzo? “Me impresiona que hayas añadido ejemplos adicionales a tu trabajo. Ahora está mucho más claro”.
2. **¿Anima** a su niño a sentirse orgulloso por su ética de trabajo sólida? “Te debes sentir muy bien por todo lo que te esforzaste para este proyecto”.
3. **¿Señala** el esfuerzo como el motivo del éxito de su niño? “Esos 30 minutos adicionales que le dedicaste al estudio todas las noches han dado sus frutos”.
4. **¿Celebra** el progreso y no solo los resultados finales cuando ve que su niño se esfuerza?
5. **¿Da** el ejemplo del esfuerzo constante y diligente? “Estoy trabajando en un informe para el trabajo todos los días para poder terminarlo el viernes”.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, usted está animando a su niño a esforzarse para que le vaya bien. 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.

Recuérdle a su estudiante que no existe la privacidad en línea



Las plataformas de redes sociales son cada vez más populares entre los estudiantes de intermedia, que las usan para compartir sus pensamientos, fotos y videos. Aunque estas plataformas ofrecen a los niños formas de conectarse y expresarse, los expertos advierten a las familias sobre los posibles inconvenientes.

Los adolescentes son propensos a asumir riesgos y suelen tener un bajo control de los impulsos. Por eso, es fundamental que esté al tanto de lo que su escolar de intermedia ve y publica en Internet. Para ayudar a su niño a tomar decisiones inteligentes en las redes sociales:

- **Explique que nada** de lo que se publica en internet puede eliminarse por completo. Una vez que su niño publique algo, los lectores o espectadores podrán hacer una captura

de pantalla fácilmente o descargar el contenido. Ese contenido puede volver a compartirse innumerables veces.

- **Averigüe quiénes pueden ver** las redes sociales de su niño. Asegúrese de que las cuentas sean privadas y que solo sean visibles para las personas que su niño conoce y en las que confía.
- **Aplique valores al comportamiento** en internet. Si su niño no haría o diría algo en la vida real, no está bien que lo diga en internet.
- **Haga hincapié en la seguridad**, ante todo. Los estudiantes jamás deberían publicar información que permita ubicarlos en la vida real ni coordinar encuentros con personas que conocieron en internet sin que usted esté presente.

Fuente: V.L. Dunckley, M.D., "Why Social Media is Not Smart for Middle School Kids," Psychology Today.

Mantenerse organizado es la clave para cumplir con el trabajo escolar



Los estudiantes de intermedia pueden tener trabajos asignados de seis clases o más, actividades después de la escuela y una vida social intensa. Por eso, la organización no solo es útil, sino que es esencial para el éxito académico.

Para ayudar a su niño a organizarse:

- **Tenga una reunión** de planificación semanal. Dedique cinco minutos todos los domingos a sentarse con su niño y planificar la semana siguiente. Esta rutina simple puede garantizar que los días fluyan con más facilidad y que su niño olvide menos tareas. Hablen sobre los trabajos, las citas y los planes sociales.
- **Asegúrese de que su niño** use una agenda para llevar un registro de los trabajos y las actividades escolares. Anime a su estudiante a revisarla antes de salir de la escuela para saber qué materiales debe llevar a casa.
- **Pídale a su niño** que haga una lista diaria de tareas pendientes cuando comience los trabajos escolares en casa. Sugíerale que haga listas de pendientes para proyectos a largo plazo que incluyan los pasos y las fechas de entrega.
- **Escoja lugares para guardar** determinadas pertenencias, especialmente las que suelen perderse. Los cuadernos escolares y otros objetos que tiene que volver a llevar a la escuela deberían guardarse en una caja junto a la puerta de entrada.
- **Exíjale a su niño** que guarde las cosas en el lugar designado. Dé el ejemplo y haga lo mismo con otros objetos del hogar.
- **Ordenen con frecuencia.** Una vez por semana, ordenen rápidamente el espacio de estudio y la mochila. Esto evita que se acumule el desorden y facilita que su niño encuentre documentos y materiales importantes.

P: Mi escolar de intermedia no disfruta para nada escribir. Cuando le dan un trabajo de escritura, se queda mirando fijo la hoja en blanco. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Los estudiantes de intermedia suelen ser reacios a la escritura. Muchos simplemente se bloquean por el miedo ante la idea de escribir. Se preocupan al pensar que lo que escribirán no será bueno o que se burlarán de ellos.

Para ayudar a su escolar de intermedia a superar el bloqueo al escribir:

- **Explíquelo que los escritores** profesionales también tienen dificultades al escribir en algunas ocasiones.
- **Hable sobre algunas ideas** con él. Anime a su niño a hacer una lluvia de ideas y una lista de todas las ideas posibles.
- **Sugíerale que escriba** sus ideas a medida que surjan. Podrá editar la fluidez, la gramática y la ortografía más adelante.
- **Anímelo a usar** una computadora para escribir, de ser posible. Esto facilita la revisión.
- **Sugiera la escritura libre.** Su niño debería escribir cualquier cosa que le venga a la cabeza, sin importar lo absurda que le parezca. O pídale que escriba sobre algo que disfrute.
- **Haga comentarios constructivos.** Si su niño le pide que revise lo que escribió, señale primero lo que le agrada. Céntrese en lo que está intentando decir. Sugiera maneras en las que podría mejorarlo.
- **No resuelva errores** por su niño. Eso no mejorará la confianza en sí mismo. En cambio, le transmitirá el mensaje de que usted no cree que sea capaz de corregirlos de manera independiente.
- **Sea paciente.** Permítale a su niño expresar la frustración. Lleva tiempo ser un buen escritor.

Enfoque: la lectura

Descubra el valor de distintos tipos de materiales de lectura



Puede que no vea a su niño de intermedia sumergido en una novela a diario, pero eso no significa que no

esté leyendo. Muchos escolares de intermedia no leen tantos libros tradicionales, y no hay problema con eso.

Casi todo tipo de lectura tiene valor, desde novelas gráficas hasta artículos y foros en línea. Cuando vea a su niño leer, sea lo que sea, ¡ánimelo!

Cuando los estudiantes de intermedia leen:

- **Artículos**, aprenden el valor de leer por placer y según sus intereses. Mientras el material sea adecuado para su edad, esta actividad es constructiva para su niño. Comparta artículos que crea que su escolar de intermedia podría disfrutar.
- **Resultados deportivos**, aprenden a leer para obtener información y que los medios de comunicación son recursos valiosos. Hágale preguntas a su niño que requieran que piense.
- **Libros de no ficción**, desarrollan la fluidez, la comprensión y el vocabulario. Considere darle a su niño la biografía de una persona a la que ambos admiren.
- **Manuales** o libros de instrucciones, aprenden que leyendo pueden aprender habilidades prácticas. Ayude a su niño a encontrar libros de instrucciones sobre temas que le interesen.
- **Mensajes de texto**, aprenden a usar la lectura y la escritura para comunicarse. Pero si los mensajes de texto son lo *único* que lee, es hora de presentarle un poco más de variedad.

Fuente: D. Booth, *Reading Doesn't Matter Anymore ... Shattering the Myths of Literacy*, Stenhouse Publishers.

Su niño aún puede beneficiarse de la lectura en voz alta

Los estudiantes de intermedia son muy grandes para que uno les lea, ¿no? En absoluto. La mayoría de los jóvenes de intermedia siguen siendo mejores *escuchando* que *leyendo*.

Cuando le lee a su niño en voz alta, le presenta conceptos, ideas y vocabulario nuevos. La clave es que sea un texto corto y relevante.

Estas son algunas de las estrategias que podría probar:

- **Siga las noticias.** Escoja un artículo periodístico para leerle en voz alta a su niño durante el desayuno. Pídale que él le lea algo a usted después de cenar.
- **Comparta lo que está leyendo.** Lea en voz alta un texto divertido o sorprendente. Observe si su niño muestra señales de interés. Si las nota, lea un rato más.
- **Seleccione un libro** para leer juntos. Elija un género con el que



ninguno de los dos esté familiarizado. Considere la ciencia ficción, la ficción histórica o las biografías y lean durante algunos minutos todas las tardes.

Tres maneras de ayudar a su niño a mejorar la comprensión lectora



En la escuela intermedia, el éxito académico dependerá de la comprensión de la lectura de su niño. Se esperará que su niño comprenda el significado de un fragmento según lo que está implícito y lo que se indica de forma directa.

Para que su niño desarrolle la comprensión de la lectura, anímelo a:

1. **Hacer conexiones.** Cuando los niños leen algo que les recuerda a algo que vieron o hicieron, el material de lectura tiene más sentido y los hace pensar. Ayude a su niño a buscar libros o artículos que se

relacionen con sus cosas, lugares o recuerdos favoritos.

2. **Leer con frecuencia.** Cuanto más lea su escolar de intermedia, más fácil le resultará hacerlo. Y cuanto más fácil le resulte la lectura, mayor será la energía y el interés que tendrá su niño para centrarse en el significado.
3. **Pensar sobre la lectura.** Anime a su niño a escribir un resumen después de leer que responda preguntas, como: *¿Quién es el personaje principal? ¿Qué tipo de personalidad tiene? ¿Cómo lo sabes? ¿Te recuerda a alguien que conoces? ¿Cómo crees que terminará el libro?*