

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Espera un minuto

Los preadolescentes están acostumbrados a conseguir todo al instante, desde la información en la red hasta la comida rápida. Aprender paciencia ayudará a su hijo a sobrellevar el estrés y la frustración cuando las cosas *no* sucedan con rapidez. Por ejemplo, si su computadora se bloquea y no puede reiniciarla, podría respirar profundamente o beber un vaso de agua antes de hacer frente al problema.

Ojos al frente

Dónde y cómo se sienta su hija en clase puede influir en su capacidad de atención. Sugíerale que se siente erguida y que mire al maestro cuando hable. Anímela también a que pida un asiento en las primeras filas si ve que otros estudiantes la distraen.

¿SABÍA USTED?

Cuando su hijo usa audífonos para escuchar música debería ser capaz de escuchar lo que sucede a su alrededor. Si no puede, o si sus oídos le zumban después, es posible que esté dañando su oído. Comparta con él la regla 60/60: Poner el volumen a menos del 60 por ciento y escuchar no más de 60 minutos cada vez.

Vale la pena citar

“No importa de dónde vengas; lo que cuenta es dónde vas”. *Ella Fitzgerald*

Simplemente cómico

P: ¿Por qué se puso la niña una bota?

R: ¡Porque había un 50 por ciento probabilidad de nieve!



Matemáticas para todos los días

¿Qué tienen en común las compras y alcanzar los objetivos para estar en forma? ¡Su hija puede usar las matemáticas para hacer más eficazmente ambas cosas! He aquí situaciones donde las matemáticas le serán útiles.

Encuentra la ganga

Las matemáticas pueden ahorrarle a su hija dinero en material de manualidades, golosinas y ropa. Dígale que calcule las mejores ofertas cuando vayan de compras. Digamos que tiene un cupón para un descuento del 20 por ciento si compra más de un rollo de cinta adhesiva impermeable de colores. ¿Debería comprar un paquete de 6 rollos por \$15.99, o dos paquetes de 3 rollos por \$8.99?

Hagan más espacio

Los diseñadores de interiores miden con cuidado y usan el razonamiento espacial. Puede que su hija quiera colocar su habitación de otra forma para poner un escritorio que encontró en una tienda de segunda mano. Tendrá que medir las paredes y los muebles para que le quepa todo. ¿Es



su estantería lo suficientemente estrecha para entrar en el armario? ¿Cabrará su cama junto a la pared?

Terminen la carrera

Su hija puede hacer un cálculo matemático para alcanzar sus objetivos físicos, por ejemplo terminar una carrera de 5K (3.1 millas) en menos de 30 minutos. En primer lugar debería averiguar cuál debe ser el promedio de su ritmo (30 minutos ÷ 3.1 millas = 9.67, o unos 9:40 minutos por milla). Luego puede pensar en qué paso tiene ahora y cuántas semanas tiene que entrenar. Finalmente podría realizar carreras de práctica para rebajar el suficiente tiempo cada semana. 👍

Lecciones de asertividad

La gente asertiva sabe defenderse con firmeza pero con respeto. Usen estas ideas para ayudar a su hijo a ser asertivo:

- Explíquelo a su hijo que puede ser agradable con los demás y al mismo tiempo dar su opinión. Por ejemplo, si alguien se le cuela en la fila, él podría indicarle dónde empieza la fila.

- Procure que su hijo practique decir no cuando sea necesario. Dígale que le ayudará recordar las 3 C: Mostrar **confianza** mirando a la otra persona a los ojos, hablar con **claridad** y mantener la **calma**. (“La fiesta parece divertida, pero tengo que entregar un proyecto importante el lunes”). 👍



Proteger la privacidad en la red

Hasta el niño más sagaz con la tecnología puede compartir información delicada sin darse cuenta. Comparta con su hijo estas maneras de conservar a salvo sus detalles personales.

■ **Interactúa en la red sólo con personas que conozcas en la vida real.** Su hijo no debería aceptar invitaciones para hablar en la red o peticiones de amistad de desconocidos. Tendrá que usar los controles de privacidad en los sitios web y aplicaciones para controlar quién ve lo que escribe.

■ **Protege las cuentas.** Dígale a su hijo que ponga una contraseña distinta en cada aparato y cuenta. Cuando use una computadora



Esto incluye el nombre completo de su hijo, la escuela, el número de teléfono, la dirección física y la dirección de correo electrónico. Dígale además que desactive la opción para compartir su ubicación a fin de que los desconocidos no sepan dónde está. 👍

compartida (por ejemplo, en la biblioteca, en la escuela o en casa de un amigo), no debería guardar las contraseñas y debería desconectarse de sitios web y de aplicaciones cuando termine de usarlas.

■ **Evita publicar información que te identifique.**



De padre a padre Motivados para aprender

Parecía que a mi hija más joven, Ava, le importaba más su vida social que aprender y que sus notas. Se lo mencioné a mi hija mayor, Erin. Y a ella se le ocurrió que echarle un vistazo a la vida en la universidad motivaría a su hermanita en la escuela, así que hace poco, un sábado, llevé a Ava a visitar a su hermana Erin a la universidad.

Las niñas lo pasaron muy bien. Y Erin mencionó cuánto tiempo pasa asistiendo a clase

y estudiando para poder conseguir trabajo como maestra después de su graduación. Ava llegó a casa hablando de que quiere estudiar negocios un día y abrir su propio “centro de día para perros”.

Me alegro de que Ava piense en el futuro. Cuando me enseña su tarea, hablamos de cómo lo que aprende le será útil un día ¡cuando tenga su propio negocio! 👍



Comidas familiares con preadolescentes

¿Sabía usted que la comida en familia puede reforzar la autoestima de su hija y reducir la probabilidad de comportamientos arriesgados? Tenga en cuenta estas sugerencias para que las cenas de familia entre semana sean agradables.

Planea con tiempo

Tenga listas las cenas para poderse concentrar en las personas en lugar de en qué cocinar. Los fines de semana usted y su hija pueden hacer doble cantidad de estofado o de sopa. Congele la comida de modo que esté lista para sólo sacarla y calentarla.



Conversaciones agradables

Cuando coman, comparta una historia optimista que haya escuchado o mencione algo divertido que su gato hizo ese día. Reserve para otra ocasión las conversaciones sobre una nota mala de su hija o de su retraso en llegar a casa. Le hará ilusión acercarse a la mesa y hablar con usted.

Consejo: Pongan los aparatos electrónicos en otra habitación y siléncienlos para eliminar la tentación de leer mensajes o contestar llamadas. 👍

P & R Cómo gestionar ADHD en la escuela media

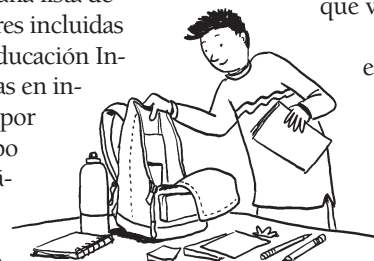
P Mi hijo ha empezado este año la escuela media. Como ya ha tenido tiempo de ambientarse, quiero que se responsabilice más en la gestión de su ADHD. ¿Qué debería hacer?

R A esta edad los niños empiezan a estar al cargo de su educación y los preadolescentes con ADHD no son una excepción. Sugíerale a su hijo que haga una lista de las adaptaciones curriculares incluidas en su IEP (Programa de Educación Individualizada, por sus siglas en inglés) o su plan 504, como por ejemplo disponer de tiempo extra para terminar los exámenes. Podría colocar la lista dentro de su casillero o pegarla con cita dentro de

la tapa de su cuaderno de anillas para recordar que puede hacer uso de esas ventajas.

Discutan también las estrategias que puede usar en casa para ayudarse a sí mismo. Por ejemplo, podría llamar a un amigo cada noche para asegurarse de la tarea que debe hacer o tomarse un descanso cada 20 minutos cuando haga los deberes. Dígale que experimente con ideas y que vea lo que le va mejor.

Finalmente, la organización es importante para todos los estudiantes de la escuela media. Su hijo debería usar una agenda o lista de cosas que hacer y ordenar su mochila y su casillero cada semana. 👍



NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,
una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5559

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Recuperar el trabajo

Cuando su hija vuelva al colegio después de una ausencia, recuérdle que pregunte a sus maestros cómo puede recuperar el trabajo que no hizo. Evitará retrasarse en sus estudios y se cerciorará de que tiene el material que quizá aparezca en una prueba o un test. Dígale que reserve algo de tiempo en casa para completar sus tareas.

Encuentra la semejanza

Jueguen a este juego para reforzar la capacidad de pensar en su hijo. Nombren por turnos dos objetos que no se relacionen (flor, rascacielos). Anímelo a que piense en los atributos de cada objeto y a que creativamente encuentre semejanzas entre ellos (los dos se alzan).

Sigue hasta el final

Una disculpa es más elocuente si su hija es consecuente con ella. Cuando cometa un error, pregúntele cómo piensa evitar que se repita. Por ejemplo, digamos que el cubo de la basura está hasta arriba porque se le olvidó sacarlo a la puerta el día de recogida. Cuando diga “Lo siento”, podría colocar una nota en la nevera (“Basura: martes y viernes”).

Vale la pena citar

“No hay nada como un sueño para crear el futuro”. *Victor Hugo*

Simplemente cómico

P: Cuando me miras, te miro. Cuando levantas el brazo izquierdo, yo levanto el derecho. ¿Qué soy?

R: Un espejo.



Destrezas de investigación sólidas

Al haber tanta información disponible, su hijo tiene mucha a su alcance cuando la necesite para informes, redacciones o presentaciones. Lo esencial es que sepa cómo buscar en el material y determinar lo que necesita. Comparta con él estos consejos.

No te salgas del tema

Anime a su hijo a usar términos específicos en sus búsquedas en la red para que lo que aparezca se acerque a lo que él busca. Digamos que está escribiendo un trabajo de ciencias sobre terremotos. Si escribe simplemente “terremotos” en el motor de búsqueda quizá le salgan noticias sobre terremotos recientes. Obtendrá mejores resultados si en cambio escribe “ciencia de los terremotos” o “¿Qué es un terremoto?”

Organízate

Sugírela a su hijo que desarrolle un sistema para tomar apuntes que le vaya bien a él. Por ejemplo, podría escribir cada dato y su fuente en una ficha de cartulina. Cuando



termine podría organizar las fichas por categorías. Así verá posibles lagunas en su investigación, por ejemplo que necesita más datos de apoyo para las ideas principales.

Ten en cuenta la fuente

Su hijo debería elegir sitios que estén al día, que sean detallados y creíbles. Los sitios publicados por escuelas y universidades (terminados en .edu), agencias gubernamentales (.gov) y organizaciones sin ánimo de lucro (.org) suelen ser más fiables. Es también importante verificar la información localizándola al menos en tres lugares. 👍

Consciencia en los estudiantes de la escuela media

Los preadolescentes se enfrentan al estrés causado por actividades cotidianas como la gestión de los deberes escolares y el manejo de las amistades. Ser *consciente*, o poner la atención plena en el momento presente, puede disminuir la presión que sientan. Ayude a su hija a que practique con estas ideas.

■ **Green un “frasco tranquilizante”.** Que su hija llene un frasco transparente con agua y espolvoree brillantina por encima. Dígale que lo cierre bien con la tapa y que agite el frasco, concentrándose en sus sentimientos a la par que observa cómo se posa la brillantina. Indíquelo que cuando la brillantina está quieta es más fácil ver a través del frasco, de igual modo que estar tranquila la ayuda a ella a ver con más claridad una situación.

■ **Den un paseo.** Presten atención a lo que usted y su hija sienten, oyen, ven y huelen cuando pasean. ¿Qué sonido hacen sus pies cuando entran en contacto con el suelo? ¿Qué sensación produce la brisa en el rostro? ¿Qué aromas salen de los hogares por los que pasan? 👍



¿Es esto acoso?

¿Qué aspecto tiene el acoso y qué pueden hacer usted y su hija al respecto? Tenga en cuenta este consejo para ayudarla a reconocer el acoso y a reaccionar ante él.

Presta atención al “acoso silencioso”.

Algunas veces el acoso es fácil de distinguir, como cuando una estudiante le pone la zancadilla a otra. Pero también puede ser menos obvio. Una estudiante puede llevarse las pertenencias de otra o amenazar a una compañera cuando no hay nadie más presente. Anime a su hija a que ofrezca ayuda a una compañera que parece atemorizada o retraída. Un simple “Hola,



¿todo bien?” podría darle a la persona acosada el valor de confiar en ella.

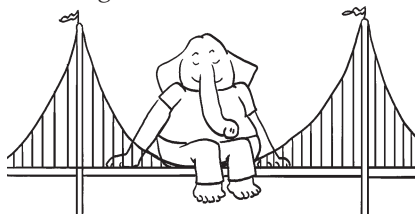
Reconoce el comportamiento que se pasa de la raya.

Puede que su hija no se cuenta de que está siendo acosada. Digamos que una compañera hace comentarios no deseados sobre su aspecto: eso es una forma de acoso. Explíquelo que puede acudir a usted si le incomoda cómo

la tratan. Pueden decidir cómo hacer frente a la situación (por ejemplo, hablando con la orientadora escolar). 👍

Diseñar un puente colgante

Los puentes colgantes dependen de los cables que aguantan el peso de los vehículos que los atraviesan. Su hijo puede explorar el diseño de estas estructuras construyendo su propia maqueta de un puente colgante.



En primer lugar, dígame que esté atento a los puentes colgantes que vea en la carretera, en libros o en la red. ¿Qué rasgos observa? Ejemplos: torres, cables, una cubierta.

A continuación, que elija materiales de uso doméstico y que construya el puente colgante más resistente posible. Podría utilizar tubos de toallas de papel para las torres, sedal para los cables y cartón fuerte para la cubierta. ¿Cómo podría conectar los cables a las torres y a la cubierta?

Puede comprobar la resistencia de su puente contando cuántos carritos de juguete aguantan sin hundirse. Sugíerale luego que haga un nuevo diseño para construir un puente más grande que aguante todavía más carritos. 👍

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,
una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5559

PARA

Charlas agradables con los hijos

P Siempre que intento entablar una conversación agradable con mi hijo, suele acabar incomodándose. ¿Por qué actúa de esta forma y cómo podemos comunicarnos mejor?

R Hay varias razones por las que su hijo puede irritarse con facilidad. A esta edad, quiere ser más independiente, pero sabe que necesita todavía que usted lo guíe y ello puede resultarle incómodo. Y además tiene que hacer frente a sus hormonas en cambio.

Quizá tengan conversaciones más agradables cuando hagan algo juntos como colocar las provisiones o buscar un regalo para un familiar. También podría venirles bien hablar cuando su hijo esté relajado, por ejemplo a la hora de dormir o una tarde del fin de semana sentados en el porche.

Finalmente, la conversación será más animada si usted le pregunta por cosas que le interesen como qué sucedió hoy en el club de drama o en el último episodio de su podcast favorito. 👍



De padre a padre

Idioma extranjero: Aprender juntos

Este año mi hija Kelsey está tomando francés. Hace poco, cuando estudiaba para una prueba, reconocí un par de palabras que recordaba de cuando yo estudié francés. Así que le pedí a Kelsey que me enseñara más palabras.

Se divirtió ayudándome a pronunciar las palabras y preguntándome sus significados. Aprendí que la *pomme* significa la manzana y que *l'oiseau* es el

pájaro. Durante la semana intentó también incorporar palabras en nuestras conversaciones para ver si yo las recordaba.

Luego, para nuestra noche de cine en familia, sorprendí a Kelsey bajando de la red una película en francés con subtítulos en español. Mientras la veíamos intentábamos reconocer algunas de las palabras que escuchábamos.

Kelsey va bien en la clase de francés: creo que hablar y oír el idioma en casa está ayudando de verdad. 👍

