

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Conectar después del colegio

A su hijo quizá no le apetezca hablar en el mismo instante en que llega de la escuela media a casa. Procure decirle simplemente: “Hola, ¡ya me contarás si pasaste un buen día!” y dele tiempo para que se relaje. Más tarde podrá preguntarle sobre una clase o una tarea, por ejemplo, qué hizo en arte o cómo le fue su presentación en la clase de historia.

Un peso menos

El transporte de una mochila pesada puede lastimar los músculos y producir dolor de hombros, cuello y espalda. Dígale a su hija que se pese y que luego pese su mochila para cerciorarse de que no pesa más del 10–20 por ciento del peso de su cuerpo. Así mismo, debería llevar la mochila sobre los dos hombros para distribuir el peso por igual.

Adivina mi número

Este divertido juego para la familia desarrolla en su hijo el pensamiento lógico. Elijan por turnos un número entre el 1 y el 100. Que todo el mundo haga preguntas de sí o no (“¿Es impar?” “¿Es mayor que 60?”) hasta que alguien adivine el número correcto. Luego, que esa persona elija números distintos (por ejemplo, entre 475 y 600) y un nuevo número secreto.

Vale la pena citar

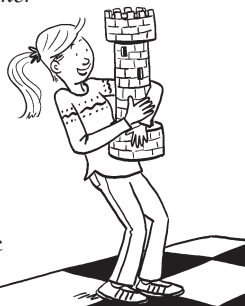
“No importa lo que hagan los demás; supérate a ti mismo, bate tu propio récord a diario y triunfarás”.

William J. H. Boetcker

Simplemente cómico

P: ¿Quién es lo suficientemente fuerte para mover una torre?

R: ¡Un jugador de ajedrez!



Estrategias de organización A+

Con el nuevo curso ya en marcha, su hija estará más tranquila y más segura de sí misma si sabe que tiene todo bajo control. Estrategias como las siguientes la ayudarán a organizarse.

Crean “bases de operaciones”

Anime a su hija a que guarde los materiales relacionados con la escuela en lugares específicos para que sepa siempre dónde están. Podría almacenar los útiles escolares en un estante de la cocina o en la mesa de su dormitorio metidos en una caja. Dígale que elija un sitio cerca de la puerta para objetos como su mochila, su instrumento musical y las zapatillas de gimnasia para que estén listos cuando salga de casa.



hojear sus carpetas y sus cuadernos y luego archivar lo que necesita y tirar lo que no necesita.

Registro de tiempo

Saber lo que tardará en hacer sus tareas le facilitará la organización de su tiempo. Sugíerale que mida lo que tarda en terminar distintos tipos de trabajo escolar, por ejemplo investigar para un proyecto o repasar el vocabulario de español. Podría escribir los tiempos en su agenda y referirse más tarde a ellos para presupuestar con exactitud su tiempo. 👍

Orden en 5 minutos

Sugíerale a su hija estos hábitos en los que empleará sólo unos cuantos minutos. Cada día, antes de salir del colegio, puede echar un vistazo a su agenda para ver las fechas y fechas de entrega de exámenes, tareas y documentos. Así sabrá qué libros o papeles se lleva a casa. En casa podría

Parte del grupo

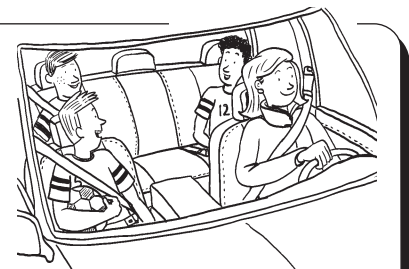
La participación en una actividad extracurricular proporciona a su hijo una forma productiva—y divertida—de pasar su tiempo libre. Pongan a prueba estas ideas.

■ Encuentren algo en lo que encaje bien.

Sugíerale a su hijo que escuche los anuncios de la mañana o que consulte el sitio web del colegio para localizar una lista de actividades. Puede pedir más detalles al entrenador o al patrocinador sobre las que le interesen.

■ **Organicen el transporte.** Creen un sistema para compartir con otros padres el transporte en auto. Su hijo también puede enterarse de si puede tomar un autobús más tarde y conseguir el horario.

■ **Demuestren interés.** Si se une a un equipo de deportes, animelo en los partidos o competiciones. Si está en el club de ciencias, pídale que le hable de un experimento con el que lo pasó bien. 👍



Deberes: Viento en popa

En la escuela media su hijo es el capitán del barco en lo relativo a la organización de los deberes escolares. Navegará viento en popa con estas ideas.

Comenten sus expectativas.

Anime a su hijo a que piense en lo que se espera de sí mismo. Podría decir que entregará las tareas dentro del plazo y que se acostumbrará a pasar los problemas de matemáticas para cerciorarse de que no cometió errores por descuido. Dígame también lo que usted se



espera respecto a los deberes. Considere la posibilidad de escribir expectativas como que se esfuerce al máximo o entregar los trabajos a tiempo.

Dé un paso atrás. Dígame a su hijo que decida si va a hacer los deberes después de la escuela o después de cenar. Cuando llegue el momento de empezar, hable sin rodeos. Podría decirle: “Parece que es la hora de los deberes. Dime si necesitas algo”.

Luego anímelo a que trabaje con independencia. Esto le demuestra que usted confía en sus habilidades y lo anima a responsabilizarse de su propio trabajo. 👍

¿Qué es “vaporear”?

Buenas noticias: Menos estudiantes de la escuela media fuman cigarrillos. Malas noticias: Más preadolescentes vaporean, es decir, fuman cigarrillos electrónicos. He aquí lo que necesita saber.

Qué es: Los cigarrillos electrónicos se usan para inhalar vapor que suele contener nicotina.

A los jovencitos les atrae vaporear porque viene en sabores como algodón dulce o chicle. Los aparatos suelen ser pequeños y fáciles de esconder: algunos parecen memorias USB y se pueden cargar conectándolos a la computadora portátil.



Por qué es peligroso: La nicotina es adictiva y lesiona el cerebro y el pulmón en crecimiento. Y todavía no se sabe qué otros daños podrían causar las sustancias químicas.

Qué puede hacer usted: No permita que se fume de ninguna manera y explíquele a su hija las consecuencias de desobedecer esta norma. Preste atención también a los indicios de que su hija vaporea, por ejemplo nubes gigantes de vapor u olores inexplicables. Y busque en la red imágenes de cigarrillos electrónicos para saber qué aspecto tienen. 👍



De padre a padre

Anime la iniciativa

Le mencioné a mi vecina Jeanne lo serviciales que son sus hijos porque los veo a menudo recogiendo el correo o trabajando en el jardín. Jeanne me dijo que hacen muchas cosas sin que se las pida, así que me interesaba conocer su secreto para educar a niños que tomen la iniciativa.

Jeanne me explicó que cuando su hija pequeña empezó la escuela media, ella volvió a trabajar y tenía menos tiempo para hacer cosas en casa. Así que enseñó a sus hijos que en lugar de esperar a que ella cambiara la bolsa de la basura o pusiera en marcha el lavaplatos, ellos tenían que encargarse solos de estas cosas. Al final se acostumbraron a asumir responsabilidades mayores en el hogar.

Decidí aprovechar una idea de Jeanne y le dije a mi hija que empezara a lavar sus propias ropas y a preparar su merienda. Al cabo de unos cuantos días dejé de recordárselo y, cuando no tenía ropa limpia o merienda aprendió a recordárselo a sí misma. Quizá no ayude en el jardín de la noche a la mañana, ¡pero por lo menos le estoy transmitiendo el mensaje correcto! 👍



En la escuela a diario

P El año pasado mi hijo me pedía que le dejara quedarse en casa cuando estaba cansado o “necesita un descanso”. Sé que tiene mucho que hacer: ¿debería dejarle que se quede en casa de vez en cuando?

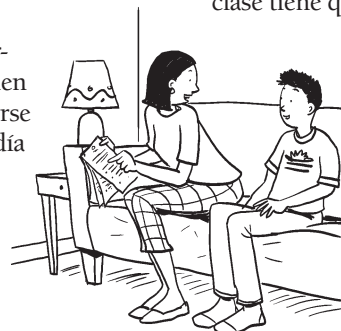
R Una de las mejores formas de que su hijo vaya bien en sus estudios es cerciorarse de que asiste a clase cada día desde el comienzo al final.

Comiencen el curso leyendo juntos en el manual escolar la normativa sobre la asistencia. Así conocerán las razones

aceptables para faltar a clase, como una enfermedad o una emergencia familiar.

Luego, si le pide un “día libre”, explíquele que su trabajo es aprender. Para ir al día con el nuevo material y participar en clase tiene que estar en la escuela. Puede aclararle que sus días libres

los tiene durante las vacaciones de invierno y de primavera. La asistencia regular a la escuela ahora desarrollará un hábito que lo acompañará durante el resto de sus años de estudio y en su futuro trabajo. 👍



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 • rfeonline@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5559

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

En marcha con el desayuno

Desayunar contribuirá a que su hija empiece el día lista para aprender. Inventen desayunos rápidos y nutritivos que puedan hacer en casa. O bien animela a que coma algo sano en el comedor escolar con sus amigas. *Nota:* Si recibe el almuerzo a precio reducido o gratis, su desayuno será también a precio reducido o gratis.

Camina así

Explique a su hijo que es importante prestar atención a lo que le rodea cuando camina. Así evitará caerse, tropezar con objetos o salirse a la calle y hacerse daño. Explíquelo que no debería jugar a juegos electrónicos, escuchar música o escribir mensajes de texto mientras camina, ni siquiera desde la parada del autobús o desde el colegio.

Conservar recursos

Pídale a su hija que ayude a su familia a ser más respetuosa con el medio ambiente. Dígale que investigue formas de conservar recursos (pasarse a bombillas de bajo costo, reciclar más objetos, ir de compras con bolsas reutilizables). Luego procuren implementar una de estas ideas cada mes.

Vale la pena citar

“Cada golpe me acerca al próximo jonrón”. *Babe Ruth*

Simplemente cómico

P: ¿Por qué puso el niño miel bajo su almohada?

R: Para tener dulces sueños.



Disciplina eficaz con los preadolescentes

Su hijo quiere más libertad. Usted quiere proteger su seguridad y poner límites adecuados a su edad. ¿Cómo puede equilibrar su necesidad de independencia con la necesidad de normas y consecuencias? Ponga a prueba estas estrategias.

Vamos a repasar

Revisen las normas existentes y pregunte a su hijo su opinión. Le costará menos obedecerlas si tiene algo que decir al respecto. Quizá piense que podría ir a casa de sus amigos durante la semana por la tarde y usted está de acuerdo en que vaya una noche a la semana. Explique sus razones y deje claro que usted tiene la última palabra. Explique también las consecuencias para que sepa lo que sucederá si desobedece las normas.

Anticipe las protestas

Los preadolescentes suelen forzar los límites para ver lo serios que son sus padres y quizá discutan para evadir las consecuencias. No pierda la calma y no se salga del tema (“Aun así, llegamos al acuerdo de que no comieras en tu dormitorio”). Mantenga la consecuencia que dispuso (que su



hijo lave las sábanas para limpiar las manchas de comida). Verá que no tiene escapatória y lo más probable es que en el futuro obedezca las normas.

Reflexionen sobre lo sucedido

El objetivo de la disciplina es enseñar sensatez a su hijo. Puede aprender mucho reflexionando sobre sus actos. Digamos que desobedece una norma como la de no salir con los amigos sin terminar primero los deberes. Pregúntele qué *pensó* que iba a suceder. Quizá pensó que usted no se daría cuenta. En cambio, ¿qué sucedió? No podrá ir a un evento este fin de semana como consecuencia de lo que hizo. ¿Cómo podría evitar esta situación la próxima vez? 🙌

¡Di lo que piensas!

La participación en clase puede contribuir a que su hija aproveche más la escuela y a que aprenda a expresarse. Con estos consejos la animará a que aporte a la clase.

■ **Encuentra tu lugar.** Sugírela que participe como más cómoda se sienta y que amplíe su “caja de herramientas”. En principio podría comentar sobre las tareas de lectura con las que disfrutó. Con el tiempo podrá dar su opinión cuando esté de acuerdo con alguien o bien ofrecer otra diferente.

■ **Mézclalo.** Las discusiones para toda la clase no son la única oportunidad para participar. Cuando su hija trabaje en grupos pequeños, podría hacer y contestar preguntas, hacer observaciones o dar opiniones. Estos pasos pueden reforzar su confianza cuando hable frente a toda la clase. 🙌



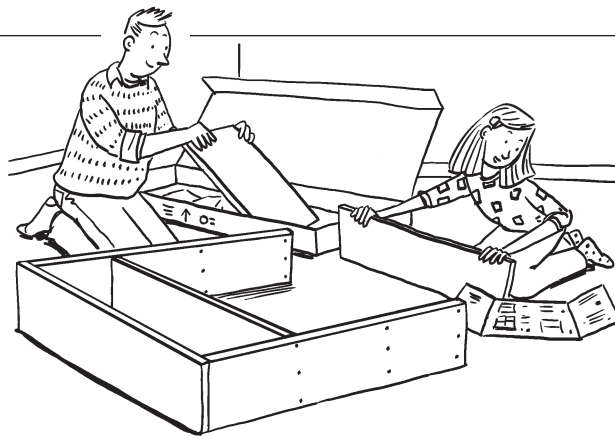
Lecturas para el mundo real

La lectura de prosa informativa ocupa una gran parte de la vida de los adultos en el trabajo y en casa. Para enseñar a su hija a seleccionar y a analizar la información importante, anímela a que lea ahora más textos de prosa informativa. He aquí algunas sencillas ideas.

Sigan un proceso

Qué: Recetas de cocina, instrucciones de juegos, manuales

Por qué: Estos textos enseñan a los jóvenes a seguir secuencias lógicas en pasos y a identificar detalles clave.



Cómo: Que su hija lea y comparta las instrucciones con todos mientras el resto de la familia cocina o juega. O bien dígame que lea las instrucciones para que usted monte una estantería o aprenda a utilizar un teléfono o un microondas nuevos.

Adquieran información

Qué: Artículos de noticias, menús, guías de viajes

Por qué: Su hija se familiarizará con *textos explicativos*, los cuales buscan informar o educar a los lectores.

Cómo: Comente las noticias que ha leído y lo que ha aprendido y sugiera a su hija que haga lo mismo. Si van a comprar comida para llevar, dígame a su hija que lea los menús y haga el pedido. Cuando visiten un nuevo lugar, pídale que eche un vistazo a la guía y comparta la información con todos. Puede hacer de guía turística, sugiriendo los lugares y las actividades con que su familia puede disfrutar. 👍

Apuntes notables

Los buenos apuntes pueden ayudar a su hijo a recordar lo que le han enseñado en clase, a crear guías de estudio y a repasar para los exámenes. Comparta con él estos pasos que le enseñarán a tomar excelentes apuntes.



1. Prepárate de antemano. A su hijo le será más fácil seguir al profesor si ha leído las fotocopias o los capítulos que le asignaron. ¿Por qué? El material y el vocabulario le resultarán familiares.

2. Aprende el estilo de cada maestro. Para enfatizar material indispensable, puede que un maestro use gestos con las manos mientras que otro quizá escriba frases en la pizarra. Su hijo debería escribir esa información y destacarla con una estrella o un círculo.

3. Haz preguntas. Si su hijo no entiende algo, podrá escribir un punto de interrogación en el

margen de sus apuntes. Luego puede preguntar al respecto a su maestro en el turno de preguntas. Lo más probable es que

alguien más tenga la misma pregunta y le dará gusto haber preguntado. 👍



PARA

Aprender a tener determinación

P He oído que los niños necesitan “determinación” para triunfar. ¿Qué es y cómo puedo enseñársela a mi hija de 12 años?

R La determinación requiere perseverancia, valor y resistencia, básicamente es no abandonar objetivos o tareas hasta completarlas. Tener pasión ayudará a su hija a desarrollar la determinación, permitiendo que siga haciendo algo cuando se complique y a superar los obstáculos que encuentre.

Usted puede fomentar la determinación en su hija dándole ejemplos y explicándoselos, por ejemplo un compañero de trabajo que aprendió a leer de mayor. También pueden leer libros de la biblioteca sobre gente famosa que perseveró. Por ejemplo, el primer libro de Dr. Seuss fue rechazado por 27 editoriales antes de ser aceptado para publicación.

Pónganse un reto en familia que dé a cada uno de ustedes la posibilidad de ser determinados. Que cada persona elija algo que quiere hacer que podría ser difícil, pero que es posible. ¿La condición? ¡Nadie puede rendirse! 👍



De padre a padre

Conocer a las nuevas amistades

Cuando mi hijo estaba en la escuela primaria, yo siempre conocía a sus amigos. Cuando llegó a la escuela media empezó a salir con compañeros de los que yo nunca había oído hablar.

Que Jake pasara tiempo con niños que yo no conocía me preocupaba. Le pedí que los invitara a casa y conocerlos en persona me ayudó a

tranquilizarme y me ofreció la manera de relacionar caras con nombres. Les pedí sus números de teléfono y los de sus padres. Así podría ponerme en contacto con ellos si estaban con Jake y hablar con él. Llamar

a los padres para saludarlos abrió la puerta por si alguna vez tenía que acudir a ellos.

Aún no conozco bien a los compañeros de Jake. Pero al menos me siento más tranquila sobre la nueva escena social de su escuela media. 👍



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

Conferencias en la escuela media

Una conferencia de padres y maestros es la ocasión perfecta para colaborar con la escuela y apoyar a su hijo. Puede reunirse con uno de sus maestros el cual compartirá la información con los demás. También podría pasar unos cuantos minutos con cada maestro. Si tiene preguntas para maestros específicos o necesita más tiempo con ellos, llame o escriba un correo electrónico para ampliar la consulta.

Aumenten la actividad física

Una hora diaria de actividad física promueve la buena salud. Sugírela a su hija que calcule cuántos minutos de ejercicio hace cada día. Podría contar el tiempo de ir andando a la escuela y la clase de gimnasia. Anímela a que incluya más ejercicio, tal vez yendo a nadar con una amiga en una piscina cubierta o siguiendo un vídeo de Zumba.

Puntualidad, por favor

Si su hijo está sentado en su pupitre cuando suena el timbre no se perderá las explicaciones de clase o los anuncios importantes. Sugírela que incluya unos cinco minutos de “amortiguación” a su mañana para tener tiempo de encargarse de situaciones inesperadas (un zapato perdido, un autobús a primera hora).

Vale la pena citar

“No soy producto de mis circunstancias. Soy producto de mis decisiones”.

Stephen Covey

Simplemente cómico

P: ¿Qué es alto cuando es nuevo y bajo cuando es viejo?

R: Un lápiz.



Los secretos del estudio, al descubierto

Anna sabe lo que necesita conseguir cuando se sienta a estudiar. No pierde la concentración y suele recordar el material. ¿Su secreto? ¡Buenas destrezas de estudio! Comparta con su hija estas estrategias.

Destreza: Ponerse metas.

Estrategia: Anime a su hija a que anote metas específicas para cada sesión de estudio y a que tache cada una cuando la alcance. Debería dar la mayor cantidad posible de detalles. *Ejemplo:* “Aprender 30 palabras del vocabulario antes del examen de español del viernes”. Quizá le ayude también hacer tratos consigo misma. (“Puedo descansar después de haberme aprendido 15 palabras”).

Destreza: Mantener la concentración.

Estrategia: Sugírela a su hija que elimine distracciones antes de ponerse a estudiar. Por ejemplo, debería silenciar su teléfono y ponerlo en otra habitación. El hambre y la

fatiga pueden también distraerla, así que debería tomar una merienda sana o salir a correr un poco antes de sentarse a trabajar.

Destreza: Controlar la comprensión.

Estrategia: Cuando su hija haya repasado apuntes, fotocopias y capítulos del libro de texto puede diseñar un breve examen basado en el material. Hacer el examen y comprobar las respuestas le mostrará las áreas en las que debe seguir trabajando. Díglele que escriba lo que no entienda en un papelito adhesivo y que pida ayuda a su maestra. 👍



La historia en primer plano

La historia está llena de lugares fascinantes y de personajes intrigantes para que su hijo los descubra. Con estas ideas puede sumergirse en el pasado, sin salir de su cuarto de estar:

■ Trabajen por separado o juntos para crear algo divertido que represente un periodo cronológico. Por ejemplo, su familia podría usar Legos para hacer la maqueta de una pirámide egipcia. O bien peguen con cinta folios en una pared y dibujen o pinten un mural azteca.

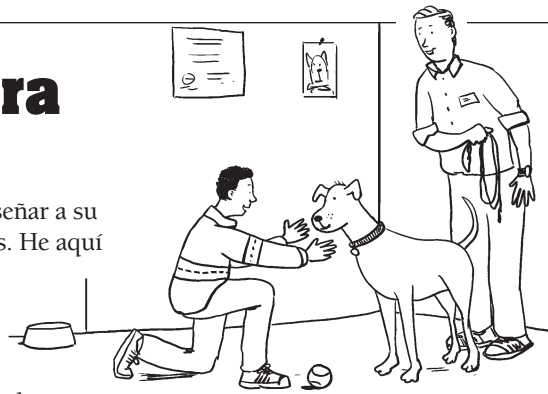
■ Diga a cada persona que elija en secreto un personaje histórico, por ejemplo Benjamin Franklin o Amelia Earhart, y lo investigue en la red o en libros. Luego celebren un concurso en el que contesten con sí o no preguntas para adivinar los personajes de los demás. 👍



Servir a nuestra comunidad

El voluntariado en familia puede enseñar a su hijo empatía y cómo ayudar a los demás. He aquí cómo empezar.

1. Dígale a su hijo que investigue oportunidades de servicio para familias en su comunidad. Debe hacer una lista con ideas aptas para las edades de cada miembro de su familia y anotar también el tiempo necesario para cada trabajo. Podría visitar sitios web como createthegood.org y



podrían hacer voluntariado en un comedor comunitario o en la cena de espaguetis de la estación de bomberos.

3. Hablen de las personas a las que van a ayudar, por ejemplo gente que no tiene lo suficiente para comer o animales que necesitan atención y consuelo. Tener en cuenta cómo se sienten los demás enseña a su hijo la importancia de ayudar y dará más relevancia al voluntariado. 👍

De padre a padre

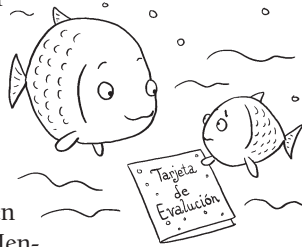
Calificaciones: Encuentren lo positivo

Mi hija están en el sexto grado y acaba de recibir su primera tarjeta de calificaciones con notas en forma de letras. En la escuela primaria siempre recibía “Excelente” o “Bueno” así que me sorprendió ver una C en inglés.

Decidí concentrarme primero en lo positivo. Mencioné la buena asistencia de Chelsea, una A en ciencias y un comentario agradable de su maestra de coro.

Luego hablamos de su C en inglés. Chelsea dijo que se había quedado atrás en las tareas de lectura. Como consecuencia de esto le costaba contestar las preguntas de comprensión y participar en las discusiones de clase. Pensamos en posibles soluciones que incluían la lectura de cierto número de páginas cada noche y anotar ideas para mencionarlas en clase.

Chelsea dijo que cuando le den la siguiente tarjeta de calificaciones espera que una de las primeras cosas que yo pueda comentar sea su B en inglés. 👍



La misma respuesta, distintas estrategias

Hay más de una forma de resolver un problema matemático. Pongan a prueba estas ideas y usen una noche de juegos en familia para comentar con su hija distintas estrategias matemáticas ¡y que ella se dé cuenta sola!

Monopoly. Cuando una jugadora decida comprar (o no comprar) una propiedad o añadir hoteles o casas, dígale que comparta lo que piensa con los demás. Su hija podría calcular cuántas veces un contrincante necesitaría llegar a sus propiedades para cubrir el coste de poner hoteles en ellas. También podría averiguar el total del efectivo del que dispone, restar el coste de los hoteles y considerar su responsabilidad (la renta que debería si aterrizará en las propiedades de otros jugadores antes de que le “paguen” otra vez).

Yahtzee. Que los miembros de su familia expliquen cómo deciden dónde registrar sus lanzamientos de dado. Digamos que a su hija le salen cuatro seises y un cinco. ¿Puntuará como cuatro de un tipo o como su lanzamiento de seises? Tal vez considere la probabilidad de que le salgan cuatro de un tipo otra vez (improbable) y decida tachar cuatro de un tipo en vez de arriesgarse a apuntarse cero en ese lugar. O quizá lo contará como seises lo que la encaminará a ganar una bonificación. 👍



Preocupados por la ansiedad

P Algunos de mis amigos y vecinos han mencionan que sus hijos sufren ansiedad. Mi hijo se estresa algunas veces: ¿podría también él sufrir ansiedad?

R Es normal que los estudiantes de la escuela media se sientan a veces estresados por la escuela, los amigos o porque se hacen mayores. Pero si se preocupan durante largos periodos de tiempo y se privan por ello de actividades, quizá eso apunte a un problema más grave.

Entre los síntomas de un desorden de ansiedad se incluyen la preocupación constante durante semanas o meses, problemas de sueño, dolores de cabeza o de estómago frecuentes, no querer ir a la escuela y esquivar a los amigos.

Si usted observa algunos de estos síntomas en su hijo, póngase al habla con su pediatra. Ella podrá enviarles a un especialista si fuera necesario. 👍



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