

# Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



## Notas Breves

### Escucha esto

La habilidad de escuchar activamente conseguirá que su hijo sea un buen comunicador toda su vida. Demuestre estas habilidades mirándolo a los ojos cuando él se dirija a usted y repitiendo lo que dice para darle a entender que usted lo ha comprendido. Y converse sobre temas que le interesan de modo que adquiera práctica en hablar y escuchar.

### Quién quiero ser

Anime a su hija a que piense en el tipo de persona que quiere ser haciendo un cartel que le recuerde sus objetivos. Quizá desea ser servicial o terminar bien las cosas. Podría escribir sus ideas con lápices o marcadores de colores y decorar el cartel. A continuación sugiérale que lo cuelgue donde pueda verlo cada día.

### Caza de papel

¿Cuánto tardan los papeles de su hogar en convertirse en montones? Limpian el desorden y conviértanlo en un proyecto familiar. Organicen juntos los papeles decidiendo lo que guardan y lo que reciclan, trituran o botan. Enseñará a su hijo a ser organizado y todos se sentirán satisfechos.

### Vale la pena citar

“El comienzo sucede siempre hoy”.  
Mary Wollstonecraft Shelley

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué tienen los pandas que no tiene ningún otro animal?

**R:** ¡Bebés pandas!



## Lectura: Ir hasta el fondo

Los preadolescentes están en la edad perfecta para conectar más en profundidad con lo que leen. Buscan situaciones y personajes con los que se puedan identificar y son capaces de entender ideas más complicadas. He aquí formas de que su hija refuerce su habilidad de comprensión de lectura.



### Conectar con los personajes

Cuando su hija lea, sugiérale que se imagine de qué personajes le gustaría ser amiga. Anímela a que piense en preguntas que podría hacerles si los conociera. Por ejemplo, podría preguntarse cuáles son sus películas o sus libros preferidos. También podría preguntar: “¿Cuál es tu habitación favorita en el castillo?”

### Jugar con el punto de vista

Igual que su hija y una amiga quizá vean una situación de formas distintas, lo mismo les sucede a los personajes de un libro. Su hija podría pensar en quién está contando la historia. Digamos que el narrador de la historia es la hija. ¿Cómo cambiaría el argumento si la contara la madre? ¿Cómo cambiaría la historia si

se contara en tercera persona en lugar de primera persona?

### Ir más allá del libro

Dígale a su hija que use lo que ha leído para inventar historias de “antes y después” que la ayuden a explorar el libro un poco más. Basándose en detalles del texto podría escribir una precuela sobre lo que podría haber tenido lugar en la vida de un personaje antes de que empezara el libro. También podría escribir una secuela sobre lo que ocurre después de que termine el libro. 👍

## Estrategias para las meriendas

Cuando su hijo regresa del colegio, lo más probable es que quiera merendar algo. Ayúdelo a elegir bien con estos consejos.

**Rellena el hueco.** Sugiérale a su hijo que opte por proteínas y alimentos ricos en fibra que le den energía hasta la hora de la cena. Podría comer una rodaja de pavo enrollada dentro de una loncha de queso suizo y una naranja, por ejemplo.

**Vigila el tamaño.** Anime a su hijo a que lea las etiquetas nutricionales para que entienda el tamaño de cada porción (por ejemplo, 10 chips de pan pita o  $\frac{1}{4}$  de taza de requesón). Podría también medir por adelantado sus tentempiés y colocar las porciones individuales en recipientes o bolsitas de plástico.

**Mézclalo.** Comer alimentos sanos variados terminará con el aburrimiento de los tentempiés. Puede probar huevos cocidos con guacamole, yogurt griego natural con trocitos de fruta y una gota de miel o palomitas de maíz combinadas con almendras y pasas. 👍



# Aprender a recuperarse

Los estudiantes con *fortaleza* de carácter hacen frente a los problemas y a las situaciones estresantes porque tienen la habilidad de superar los contratiempos. Tenga en cuenta estas ideas para desarrollar en su hijo la resistencia.

## Sean constantes

Un hogar seguro y cariñoso con hábitos regulares suele fortalecer la resistencia. Procure ser constante en rituales como hablar con su hijo sobre su jornada en la escuela y cenar juntos. Al poder contar con estos eventos



cotidianos, a su hijo le resultará más fácil superar los baches que encuentre, como que no lo inviten a una fiesta o no lo seleccionen para la obra de teatro.

## Sigan adelante

Pensar en los próximos pasos que ha de dar ayudará a su hijo a avanzar y a sentirse más en control de su destino. Si su familia se enfrenta a un divorcio, por ejemplo, sugiérale que haga un calendario

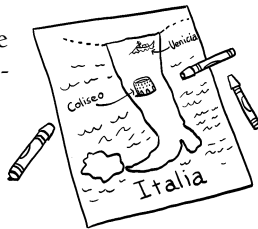
con un código de colores que enseñe con cuál de los padres está cada día. Así mismo, comparta con él la forma en la que *usted* hace frente a los retos. Podría hablarle de un problema que tuvo en el trabajo y al que logró darle la vuelta. Aprender de las experiencias de usted le demuestra cómo las personas que respetan superan los contratiempos y salen adelante. 👍

# Ubicación, ubicación

¿Cómo puede explorar su hija la geografía sin salir de casa? Sugiera estas actividades.

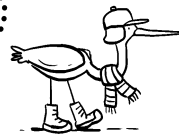
■ **Construir.** Su hija podría usar Legos para construir la Torre Eiffel o modelar las antiguas pirámides con arcilla. También podría crear el Gran Cañón con papel maché.

■ **Dibujar.** Dígale a su hija que dibuje un lugar que le gustaría visitar. Podría esbozar Italia con su forma de bota y añadir los canales de Venecia, la Torre Inclinada de Pisa y el Coliseo de Roma.



■ **Celebrar.** Anime a su hija a que inicie una celebración familiar de una festividad que se celebre en un país lejano, como el Festival de los Faroles de China o el Día de la Juventud en Zambia.

■ **Jugar.** Jueguen a "Geografía" durante la cena. Su hija empieza nombrando una ciudad, estado o país. La siguiente persona tiene que decir algo que empiece con la última letra (México, Oregón, Nueva York). Sigán hasta que alguien se atasque y empiecen de nuevo. 👍



# P & R Todo sobre los test estandarizados

**P** Mi hija tomará pronto test estandarizados. ¿Qué me conviene saber?

**R** Busque en la cartera de su hija o en su correo electrónico información sobre la fecha de los exámenes y cuáles tomará. Busque también anuncios de test de prácticas: lograrán que su hija se sienta más cómoda con los test de verdad.

En la escuela media su hija tendrá que tomar uno o varios test estandarizados cada curso. Su maestra dedicará tiempo en clase a la preparación así que procure que su hija no falte a clase. Para hacerlos bien los estudiantes tienen que asistir a clase y prestar atención durante los repasos. Su hija debería también estar atenta a los posibles cambios. Por ejemplo, el tipo de cuestión puede ser distinto del pasado y es posible que no haya limitación de tiempo para completar el test. 👍



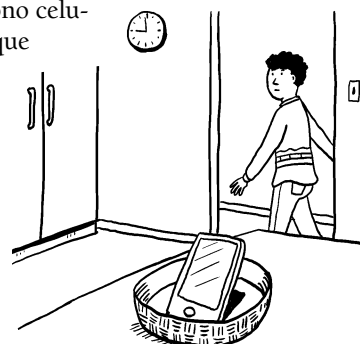
# De padre a padre Eviten el uso del teléfono

Al pasar por el dormitorio de mi hijo Nathan muchas noches veía en la oscuridad el brillo de su teléfono celular. Cuando insistía en que apagara el teléfono se quejaba: "¿Y si me pierdo algo importante?"

Me di cuenta de que el teléfono le estaba trastocando el sueño. Hablamos de ello y yo puse un par de normas: no podía usar el teléfono después de las

9 de la noche y tenía que dejarlo en la cocina durante la noche. Le sugerí que les contara a sus amigos que no podría usar el teléfono durante esas horas para que supieran que no los estaba evitando.

A Nathan no le gustaron los cambios, pero procuré que entendiera que los mensajes de texto y las novedades seguirían estando allí más tarde. Y aunque no lo admita yo puedo ver que se despierta más descansado. 👍



## 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  
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com  
ISSN 1540-5559