

Noviembre de 2020

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

La asistencia es importante

Faltar a clase—tanto presencial como en la red—puede desencadenar todo tipo de problemas. Las ausencias dificultan que su hijo vaya al día, pero además las ausencias crónicas están relacionadas con el abandono de los estudios. Cerciórese de que su hijo sepa que usted da por sentado que irá a clase a diario, a menos que esté enfermo o que se produzca una emergencia familiar.

Modales digitales

Antes de que envíe un texto, un comentario o un correo electrónico, sugiérale a su hija que se pregunte: “¿Es esto cortés? ¿Lo diría cara a cara?” Si responde no a cualquiera de esas preguntas, será buena idea expresarlo de otra forma. *Consejo:* Si cree que debe añadir una advertencia como “No te lo tomes a mal, pero ...” probablemente no debería pulsar “enviar”.

Cuando los padres no están de acuerdo

Los hijos que oyen discutir a sus padres pueden sentirse estresados e inseguros. Procuren evitar temas que causan tensión cuando su hijo puede oírlos. Si escucha una discusión, tranquilícenlo: “Estábamos disgustados, pero ya lo hemos resuelto. Y nos queremos y te queremos”.

Vale la pena citar

“¡Avanza con confianza en la dirección de tus sueños!” *Henry David Thoreau*

Simplemente cómico



P: ¿Qué hora es cuando el reloj da las 13?

R: La hora de comprar un reloj nuevo.

Afinar los hábitos de estudio

Unos buenos hábitos de estudio contribuyen a que su hija gestione su carga de trabajo y aproveche su tiempo lo mejor posible. Usen estas ideas para ayudarla a que desarrolle un sistema que se ajuste a sus necesidades.

Prepara el ambiente

Rete a su hija a que durante una semana haga “controles de calidad” a sus sesiones de estudio. Puede escribir sus distracciones (TV, mensajes de texto), anotar cómo se siente cuando se desconcentra (inquieta, hambrienta) e identificar cosas que le hacen perder tiempo (buscar materiales para el colegio, elegir un tentempié). Piensen en posibles soluciones. Puede tal vez silenciar los aparatos electrónicos, ponerse un cronómetro para tomarse descansos y reunir los materiales y los tentempiés antes de empezar a trabajar.

Ten siempre un plan

Su hija puede decidirse por un horario regular para estudiar cada día que encaje con las horas de las comidas y otras actividades. Podría ser a las 5 de la tarde la mayoría de los días y a las 7 los miércoles porque su familia cena temprano. Luego puede empezar cada sesión haciendo una



lista de tareas específicas y de cuánto cree que tardará en terminarlas. “Hacer 12 problemas de álgebra (30 minutos)” en lugar de “Estudiar para el examen de matemáticas”.

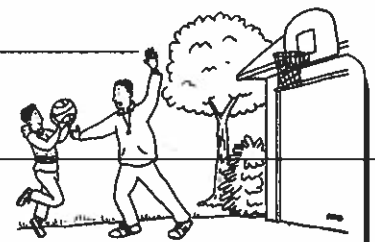
Personaliza tu método

La forma “correcta” de estudiar es diferente para cada estudiante. Sugíérale a su hija que experimente con métodos de estudio hasta encontrar sus favoritos. Podría fijarse en si se concentra mejor cuando estudia sola o si aprende mejor con un grupo de estudio. O quizá pruebe a leer notas en silencio y en voz alta. Tal vez se dé cuenta de que si lee en silencio va más rápido, pero que recuerda mejor cuando ve y oye el material. 👍

En terreno común

Su hijo va creciendo, pero usted puede seguir cerca de él descubriendo hábitos y actividades para compartir. He aquí cómo:

- Elija cosas que hace con regularidad como comer y hacer ejercicio y procure hacerlas con su hijo. Por ejemplo desayunen juntos antes de que se vaya al colegio. Si está trabajando en internet, intenten sincronizar sus pausas para almorzar. Invítelo a que lo acompañe cuando usted salga a correr o bien ofrézcase para lanzar tiros a canasta con él.
- Busquen intereses comunes. ¿Le gusta a su hijo la música con la que usted disfrutó a su edad? Jueguen a “Di qué canción es” para ver quien puede decir antes los títulos y los artistas. ¿Vio él una serie de televisión que le gustó a usted cuando la pusieron por primera vez? Inventen preguntas sobre el programa y pregúntenselas para ver quién sabe más. 👍



Concéntrense en la salud mental

Su hijo podrá sobrellevar las situaciones difíciles, incluso una pandemia, si cuenta con destrezas para hacer frente a las dificultades. Comparta con él estas técnicas para fortalecer su salud mental.

Desahógate. Si su hijo se siente angustiado o triste, poner sus sentimientos por escrito quizá los haga más manejables. Sugíerale que lleve un diario, que escriba poesía o letras de canciones o que anote sus problemas en tiras de papel y los meta en el "frasco de las preocupaciones". Así mismo,



hablen regularmente de sus sentimientos y comparta con él lo que usted piense. ("Echo de menos trabajar en la oficina con mis compañeros, pero es agradable trabajar con ropa cómoda".)

Busca el lado bueno. Cuando su hijo se sienta estresado, anímelo a que cierre los ojos, respire hondo y visualice una cosa buena que le ocurrió hoy. A lo mejor habló por videoconferencia con un amigo al que hace tiempo que no ha visto. Pensar en los buenos tiempos puede conseguir que las preocupaciones parezcan menos intensas.

Encuentra humor. Está comprobado que la risa refuerza la salud. Su hijo podría decorar la pared de su habitación con cosas que le hagan reír como tiras cómicas o fotos divertidas. Incluso podría dibujar sus propias historietas o escribir pies de foto chistosos para las fotos. Pídale que le enseñe los chistes y disfruten juntos de unas buenas carcajadas. 👍

Reuniones de padres y maestros

Hay muchas y buenas razones para participar en reuniones con los maestros de su hija. He aquí cuatro.

1. Ayudará a su hija a triunfar en sus estudios. Los estudiantes dan lo mejor de sí mismos cuando sus padres y sus maestros colaboran. Establecer una conexión personal prepara el campo para una colaboración sólida.

2. Compartirán información. Cuando la maestra está al tanto de la vida en su hogar, conoce mejor a su hija. ("Lucy tiene dos hermanos más pequeños y los dos estudian también a distancia".)

3. Se enterará de cuáles son las expectativas. Si usted sabe qué tiene que dominar su hija, le será más fácil apoyarla. Pregúntele con tiempo si tiene preguntas para sus maestros.

4. Enviará un mensaje positivo. El hecho de que se tome tiempo para asistir a las reuniones le demuestra a su hija lo que le importan sus estudios. *Consejo:* Comparta con ella los comentarios positivos de sus maestros. ("Mr. Walker dijo que contribuyes ideas excelentes durante los debates en clase".) 👍



De padre a padre

Carreras con el poder de STEM

A mi hijo Tony le encanta el club de STEM y me preguntó si podíamos hacer en casa desafíos de STEM. Decidimos celebrar una competición en nuestra familia para diseñar el mejor auto impulsado por un globo.

Tony usó un vaso de papel para la carrocería, palillos chinos para los ejes y ruedas de pasta para las llantas. Hizo un agujero en la base del vaso y ensartó un globo sin inflar por el agujero. A continuación lo infló y lo soltó: el auto cruzó la habitación a toda velocidad mientras el aire salía del globo.

Yo hice mi carro con un recipiente vacío de crema de queso, agujas de tejer y carretes de hilo. No recorrió tanta distancia como los carros de mis hijos, pero Tony me ayudó a rediseñarlo para que fuera más lejos.

A continuación vamos a ver quién puede construir la casa más alta de naipes que se sostenga exenta. 👍



Educar para aprender

P Mi hija me dijo que tengo suerte porque no tengo que hacer deberes para la escuela o exámenes. ¿Cómo puedo ayudarla a que entienda que aprendemos toda la vida?

R Saber que seguirá aprendiendo toda su vida puede motivar a su hija a esforzarse más en sus estudios.

Comparta con ella lo que aprende cada día. Podría mencionarle un nuevo sistema de cajas registradoras para el que la entrenan en su trabajo,

un artículo que leyó sobre el robot explorador de Marte o un podcast sobre tendencias en alimentación que escuchó en el auto. Demuestre entusiasmo por aprender cosas nuevas, ¡puede que se le contagie a su hija!

Luego hable de cómo puede seguir aprendiendo fuera de clase. Si quiere un perrito, tendrá que investigar ideas para entrenarlo. O si le gusta tocar la guitarra podría aprender a tocar otros instrumentos como el ukelele o el banjo. 👍



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

Nota: Rellenen el mes y las fechas y coloquen este calendario en su nevera. A continuación, animen a sus hijos a que hagan una actividad al día.

Middle Years Calendario diario

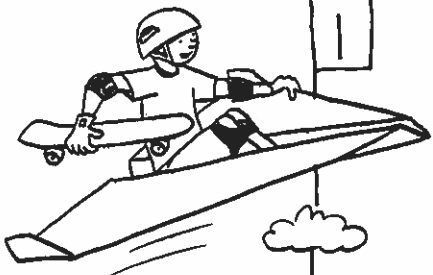



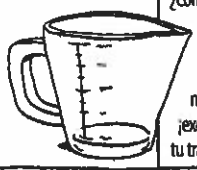



M E S
Noviembre de
2020

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		3	4	5	6	7
		Haz un frasco de citas para tu familia. Diles que recojan citas de libros o de sitios web, las escriban en papel y las metan en el frasco. Por turnos lean y comenten una cada día.	Escriban números al azar en papelitos adhesivos y péguenselos uno al otro en la frente. Por turnos hagan preguntas de sí o no hasta que adivinen su número.	Fomenta el optimismo pidiéndoles a los miembros de tu familia que pongan un tono positivo a los retos a los que hicieron frente hoy. ("No pude jugar al aire libre, pero me inventé una canción con mi ukelele".)	Escribe etiquetas que resuman a una persona o un acontecimiento que hayas estudiado en el colegio. <i>Ejemplo:</i> #rosaparks #valor #noselevantó.	
8	9	10	11	12	13	
Explora la fuerza centripeta. Inserta un abalorio a una cuerda y une los extremos de la cuerda atándolos. Mueve ese círculo sobre tu cabeza con rapidez, luego detente de repente. ¿El abalorio sigue girando!	Explora la fuerza centripeta. Inserta un abalorio a una cuerda y une los extremos de la cuerda atándolos. Mueve ese círculo sobre tu cabeza con rapidez, luego detente de repente. ¿El abalorio sigue girando!	Explora la fuerza centripeta. Inserta un abalorio a una cuerda y une los extremos de la cuerda atándolos. Mueve ese círculo sobre tu cabeza con rapidez, luego detente de repente. ¿El abalorio sigue girando!	Juega a las charadas (con una variación! En lugar de que una persona represente una frase para que los demás la adivinen, elijan a un adivino. Los otros jugadores representan las frases en equipo.	Juega a las charadas (con una variación! En lugar de que una persona represente una frase para que los demás la adivinen, elijan a un adivino. Los otros jugadores representan las frases en equipo.	Infórmate sobre distintos estilos de cometas. Luego diseña la tuya propia, usando materiales reciclables y de manualidades (<i>ejemplos:</i> cinta, pajitas, bolsas del pan). Sal al aire libre y ponla a prueba.	Haz una lista de 3-5 cosas que quieras lograr el próximo curso. <i>Ejemplos:</i> Audición para una obra de teatro, presentar fotos al periódico del colegio. ¿Cuántas puedes realizar?
15	16	17	18	19	20	21
Elige una responsabilidad nueva y añádelas a tus costumbres habituales. Podrías empezar a lavar tu ropa y prepararte el desayuno, por ejemplo.	Escribe a tu escritora favorita. Busca sus datos en la red y escríbele un correo electrónico o una carta que describa lo que te gusta de sus libros.	Con tiza para el suelo dibuja un tablero gigante para las tres en raya. Los jugadores lanzan una piedra a un recuadro y dibujan su marca (X o O). Gana quien ponga tres en fila.	Pídele a tu familia que comparta material de lectura durante la cena. Podrían leer el editorial de un periódico o una columna de consejos de una revista, por ejemplo.	Cuelga un mapamundi. Cuando leas o escuches el nombre de un sitio en las noticias, coloca un papelito adhesivo o una chincheta en el mapa. <i>Idea:</i> Usa un color para marcar los lugares que querías visitar algún día.	La puntualidad indica respeto. Anota lo que te hace llegar tarde, por ejemplo que no encuentras tus zapatos. Luego piensa en soluciones (colocar los zapatos siempre en el mismo lugar).	Elige una foto de un periódico o de una revista. Tienes 60 segundos para inventar una historia sobre la foto. Usa detalles como el paisaje o las expresiones del rostro para inspirarte.
22	23	24	25	26	27	28
Diseña una versión de un videojuego para el tablero de la mesa. Para "Angry Birds" coloca animales de plástico sobre torres hechas con bloques. Luego usa una goma elástica para lanzar pelotas de pimpón y derribar las torres.		Juega en el jardín con tu familia. Algunas posibilidades son el disco volador, lanzamiento de pelotas de semillas o el bádminton.	Empieza un diario de palabras. Cuando leas o escuches una palabra nueva, escríbela junto con su definición y una ilustración. Usa tus nuevas palabras cuando escribas.	Las verduras, como las coles de Bruselas o las zanahorias, son más dulces y más crujientes asadas al horno. Busca recetas en la red, imprime una y cocina el plato para tu familia.	¡Reto de diseño! Construye la estructura más alta posible usando esponjitas dulces y espaguetis crudos. También puedes usar cinta adhesiva, cuerda y tijeras.	Busca errores en los letreros. Podrías encontrar palabras con faltas ortográficas, ausencia de puntuación o uso incorrecto de mayúsculas. ¿Puedes hallar alguna que te haga reír?
29	30	1	2			
¿Cuánto cuestan realmente las compras con tarjeta de crédito? Imagina que debes \$500, tienes una tasa de interés anual del 20% y pagas \$50 al mes. ¿Cuánto tardarás en pagar por completo tu deuda? (<i>Nota:</i> Pagas intereses sobre el interés.)	Las analogías usan semejanzas para hacer comparaciones. <i>Ejemplo:</i> Una vacada es a vacas como enjambre es a _____ (abejas). Tómate con tu familia inventando analogías. ¿Puedes descifrarlas?	Escribe una carta a una amiga o un amigo. Dile lo que aprecias en su persona y el impacto positivo que tiene en tu vida.	Descubre algo sobre tu linaje informándote sobre el nombre de tu familia en la red. ¿Qué significa? ¿De dónde viene? Comparte con tus familiares lo que descubras.			

Nota: Rellenen el mes y las fechas y coloquen este calendario en su nevera. A continuación, animen a sus hijos a que hagan una actividad al día.

Middle Years Calendario diario

M E S
Diciembre de 2020

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2 Busca las ciencias físicas en tus deportes favoritos. Por ejemplo, algunas de las figuras con la patineta aprovechan la gravedad, la sustentación, la resistencia y la tracción, los mismos principios físicos aplicables al vuelo de los aviones.	3 Hojea un diccionario y empareja prefijos, sufijos y raíces para formar nuevas palabras. Crea para ellas definiciones imaginarias.	4 Aprende un saludo en un idioma extranjero que hable un amigo o un vecino. Saluda a esta persona en ese idioma.	5 
6 Crea una caja para los quehaceres del hogar. Escribe las tareas en tiras de papel y colócalas en una caja vacía de pañuelos de papel. Los miembros de tu familia sacan por turnos una tira y realizan el quehacer.	7 Inventa un nuevo juego de naipes. Diseña cartas (por ejemplo en fichas de cartulina) y escribe instrucciones. Luego juega a este juego con tu familia.	8 Pon en fila 10 vasos de plásticos y coloca 5 bocabajo. Pon un cronómetro para que suene a los 5 minutos. Un jugador trata de poner todos bocarriba mientras que otro intenta ponerlos bocabajo. Gana quien coloca a su modo el mayor número de vasos.	9 	10 Escribe en código un baile para tu familia! Elige símbolos para los pasos (← = deslízate a la izquierda, @ = gira). Escribe "programas" para cada persona y "dánzalos" al ritmo de música.	11 Llama a un familiar con quien haces tiempo que no hablas. Pregúntale sobre su trabajo, sus aficiones y su mascota y comparte información sobre tu propia vida.	12 Lee un artículo de revista y apártalo. ¿Cuántos detalles puedes recordar? ¿Cuántas fuentes citaba? ¿Qué adjetivos interesantes usó el autor?
13 Numera 25 tiras de papel, 1-25. Colócalas en una cuadrícula de 5 x 5. ¿Puedes conseguir que todas las filas, columnas y diagonales sumen el mismo número?	14 	15 Celebra una "lectura en casa" con tu familia. Que cada persona traiga un libro para leer en silencio o escuchen un audiolibro todos juntos.	16 Aprende a ser resuelta expresando con claridad una necesidad. Si una amiga no te ha devuelto un libro podrías llamarla y decirle: "Necesito que me devuelvas mi cargador mañana por la mañana, por favor".	17 Crea un "noticiero de última hora" científico en un tablón de anuncios. Tu familia puede colocar artículos relativos a la ciencia (energía renovable, avances médicos, robótica) y comentar los descubrimientos.	18 Explora la vida antes de la electricidad desconectando una noche de los aparatos modernos. Cocina a la parrilla al aire libre. Cuenta cuentos o juega a la luz de una vela.	19 Practica destrezas de liderazgo planeando y dirigiendo una actividad para los más pequeños de tus hermanos, primos o vecinos. Ejemplos: proyecto de manualidades, juego al aire libre.
20 	21 Piensa lógicamente para medir exactamente 6 onzas de agua. ¿Con qué condición? Usa agua corriente y un recipiente de 4 onzas y uno de 9 onzas, pero no una taza de medir ¡excepto para comprobar tu trabajo!	22 Conserva tus recuerdos escribiéndote tarjetas postales a ti mismo. Podrías escribir sobre una buena novela que hayas leído o un arcoiris que viste.	23 Piensa en algo que te parezca un poco abrumador, como correr una milla o limpiar tu armario. Demuestra perseverancia dando un paso cada día para alcanzar esa meta.	24 Mira un programa de TV o un evento deportivo y señala ejemplos de deportividad. Quizá veas a los aficionados coreando un mensaje positivo o a los contrincantes estrechándose la mano.	25 	26
27 ¿No tienes a mano un nuevo libro? Usa una aplicación de lectura o un lector de libros electrónicos. Podrás sacar de la biblioteca libros electrónicos o descargarlos gratis de sitios como read.gov/books/ .	28 Pregúntales a tus padres por su día. Ejemplo: "¿Cuál fue la mejor canción que escuchaste en la radio?" A la hora de acostarte, menciónaselo para que vean que prestabas atención.	29 	30 Las temperaturas bajo cero son ejemplos de números negativos presentes en la vida real. Ve a la red y compara las temperaturas en varios lugares del mundo. Si hay 65 °F donde tú vives y -65 °F en la Antártida, ¿cuál es la diferencia?	31 Planifica los exámenes y las pruebas haciéndote un horario. Escribe las fechas de las pruebas y de las sesiones de estudio y luego coloca el horario en un lugar visible. Idea: Estudia con una compañera y apunta las reuniones.		

Middle Years