

# Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



## Notas Breves

### Apuntes ilustrados

Es probable que su hija haya escuchado la frase

“Una imagen vale más que mil palabras”.

Es un buen consejo que puede aplicar cuando tome apuntes. Sugíerale que incorpore dibujos a sus notas. Incluirá más detalle en menos tiempo y ver un dibujo puede contribuir a que recuerde más fácilmente la información.

### Que su hijo sea él mismo

Posiblemente su hijo se enfrente a decepciones que también tuvo usted a su edad, como no ser elegido para un equipo o el final de una amistad. Escuche cómo se siente antes de compartir con él sus sentimientos. Quizá él tenga una reacción distinta a la de usted y prestar atención a sus propias reacciones le permitirá procesar cada experiencia a su modo.

### ¿SABÍA USTED?

En una alarmante tendencia, más preadolescentes y adolescentes “se cortan”, es decir, se cortan la piel para “sentir algo” y enfrentarse a emociones que los desbordan. Algunas señales de este comportamiento son la existencia de cortes pequeños y rectos en los brazos o piernas o ponerse manga larga y pantalones largos aunque haga mucho calor. Si observa evidencia de cortes, llame inmediatamente al médico de su hija.

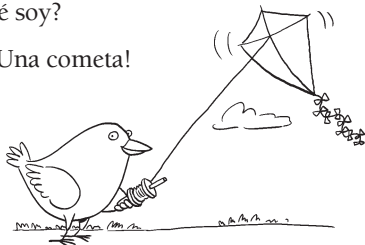
### Vale la pena citar

“Trata los defectos de los demás tan apaciblemente como tratas los tuyos propios”. Proverbio chino

### Simplemente cómico

**P:** Tengo cola pero no tengo cabeza. ¿Qué soy?

**R:** ¡Una cometa!



## Responsabilidad por todas partes

Cuando se ocupa de lo que tiene que hacer, su hijo alcanza sus objetivos y es buen ciudadano. Ayúdelo a que sea más responsable en estos asuntos claves.

### El mismo

Anime a su hijo a que se responsabilice de sus actos en lugar de culpar a los demás. Digamos que saca una nota baja en una prueba y se queja de que el maestro no explicó el material con claridad. Pregúntele qué podría hacer la próxima vez que no entienda algo. Podría levantar la mano o hablar con el maestro después de clase. Aprenderá que sus triunfos dependen de él.

### Otros

Procure que su hijo encuentre la forma de cumplir sus responsabilidades con los demás. Podría usar su agenda, un calendario o una alarma electrónica para recordar la colecta para el club de teatro o su videollamada semanal con sus abuelos.



Antes de hacer nuevos planes debería comprobar que está disponible.

### Comunidad

Un miembro de la comunidad es responsable porque obedece las leyes y cuida la propiedad común. Busquen oportunidades cuando salgan. En el auto usted podría comentar que se aparta cuando adelantan a un ciclista. O en la tienda su hijo podría devolver el carrito que alguien dejó en medio del estacionamiento para evitar abolladuras a algún auto. 👍

## Listos para los test estandarizados

Con la primavera llegan temperaturas más cálidas y, para su hija, los test estandarizados en la escuela media. Ayude a su hija a prepararse con estos consejos.

■ **Entérate de las fechas.** Dígame a su hija que imprima dos copias del horario de exámenes y que resalte los test que tomará. Podría colocar una copia en la nevera (para que usted esté al tanto) y guardar la otra en su mochila.

■ **Apóyela.** Dígame a su hija que usted sabe que se esforzará al máximo. Ofrézcase para revisar los test de práctica que complete. Recuérdela que meta en la mochila lápices afilados con borradores y una botella de agua y algo para comer si se lo permiten.

■ **Mantengan la perspectiva.** Anímela a que se tome con seriedad los test y los test de práctica, pero que procure no estresarse. Recuérdela que los resultados son sólo una medida de su rendimiento en la escuela. 👍



# Usa tus propias palabras (académicas)

Quizá su hija no escriba la palabra *derivar* en un mensaje de texto para una amiga o no diga *augurar* en la conversación cotidiana. Pero palabras como éstas son importantes en la escuela y le proporcionan un vocabulario más rico para el futuro. Sugérole estas entretenidas actividades para ampliar el vocabulario.

**Haz perfiles.** Dígale a su hija que cree perfiles ficticios en las redes sociales para



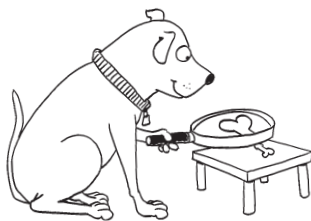
palabras del vocabulario. En un papel podría incluir una sección “Sobre mí” que describa el significado de la palabra. Para *analizar* podría escribir “Me encanta examinar cosas con atención”. Bajo “Amigos” podría colocar palabras y frases relacionadas como *evaluar* y *desglosar*. Quizá incluya una sección de “Fotos” con dibujos que muestren el concepto, como un detective examinando pruebas.

**Jueguen al Veo, veo.** En esta versión el objetivo es averiguar de cuántas formas pueden usted y su hija usar el vocabulario escolar en la vida cotidiana. Ella podría hablar del *perímetro* de un edificio por el que pasan, escuchar que alguien *aclara* una respuesta en la cena o fijarse en una pintura *abstracta* en una sala de espera. 👍

## Ciencia de cerca

¿Cómo funciona una lupa? Su hijo puede descubrir la ciencia que la explica haciendo una lente curva con gelatina. Comparta con él estos pasos.

1. Hiervan a fuego lento en la estufa o en el microondas 1 taza de agua.
2. Viertan en un tazón un paquete de 3 onzas de gelatina de color claro. Añadan el agua caliente y remuevan constantemente durante 2 minutos.
3. Dejen enfriar 3 minutos la gelatina. A continuación pongan 1 cucharada en un plato y méntalo en la nevera 4 horas hasta que se endurezca.
4. Pongan 1 cucharada de agua en un vaso corto y transparente. Con cuidado coloquen la gelatina endurecida (con el lado plano hacia abajo) en el vaso.



5. Ahora traten de leer un libro a través de la “lente” de gelatina moviendo el vaso por encima del texto. La lente dobla, o refracta, la luz de modo que las palabras se ven más grandes, igual que ocurre con una lupa. 👍

### 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

## Nutrición para preadolescentes

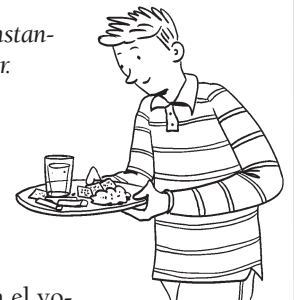
**P** Mi hijo tiene siempre hambre y parece que come constantemente. Lamentablemente, no siempre opta por lo mejor.

¿Qué debería hacer yo?

**R** Su hijo está creciendo más rápidamente que en cualquier otro momento desde su infancia, así que es normal que tenga hambre.

Como lo lógico es que su hijo eche mano a lo que tenga más cerca cuando sienta hambre, haga acopio de tentempiés nutritivos que le llenen. Algunos ejemplos son el yogurt griego, los frutos secos (si no es alérgico), el hummus, los aguacates, filetes de pavo magro y bananas.

Así mismo, los preadolescentes atareados pueden sentir la tentación de saltarse el desayuno, pero una comida sana por la mañana lo mantendrá satisfecho hasta la hora del almuerzo. Un desayuno completo podría incluir huevos, tostada integral, fruta y un vaso de leche descremada. Ayúdelo a planear su comida la noche anterior, o bien podría reunirse con sus amigos para un desayuno nutritivo en el colegio. 👍



## De padre a padre “¡Mi mamá me hace pasar vergüenza!”

Mi hija Charlene y yo habíamos tenido siempre una relación muy estrecha, así que me hirió que empezara a comportarse en público como si se avergonzara de mí. Cuando íbamos al banquete de su equipo deportivo, por ejemplo, caminaba 10 pasos detrás de mí.

Se lo mencioné a mi vecina que tiene hijos mayores. Me tranquilizó diciéndome que esto es normal pues Charlene se está independizando de mí. Me dijo que

si dejaba que sus hijos caminaran detrás de ella conseguía que fueran a sitios con ella sin oponer tanta resistencia. También procuraba evitar cosas que los abochornaban como abrazarlos frente a sus amigos.

Con el tiempo, esta fase pasará.

Sigue sin gustarme que Charlene piense que la avergüenzo. Pero me alegra saber que está desarrollando su propia personalidad y sé que esta etapa no durará eternamente. 👍

