

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Planes para días de nieve

Planee con anticipación para los días que la escuela cierre o abra tarde a causa del mal tiempo. Apúntese para recibir alertas de la escuela por correo electrónico, teléfono o mensaje de texto o bien infórmese en el sitio web del colegio. Si fuera necesario, póngase de acuerdo con amigos o familiares que puedan ocuparse de su hija si la escuela abre tarde o cierra.

Metas decididas

Su hijo puede aprovechar al máximo el nuevo semestre poniéndose metas específicas para cada clase. *Ejemplos:* “Mejoraré la nota de matemáticas”. “Completaré el registro de mis lecturas cada noche”. Anímelo a que escriba sus metas dentro de la cubierta de su agenda o sus archivadores.

Groserías: Para nada

Los adolescentes “conectados” de hoy pueden acostumbrarse a escuchar y leer lenguaje obsceno y decidir que no importa. Explíquelo a su hija que las groserías pueden causar una mala impresión en maestros, entrenadores e incluso amistades. Sugierale que sustituya las palabras feas por otras exclamaciones limpias.

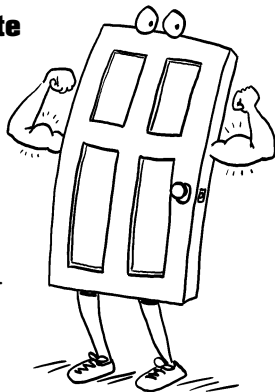
Vale la pena citar

“Si quieres elevarte, eleva a otra persona”. *Booker T. Washington*

Simplemente cómico

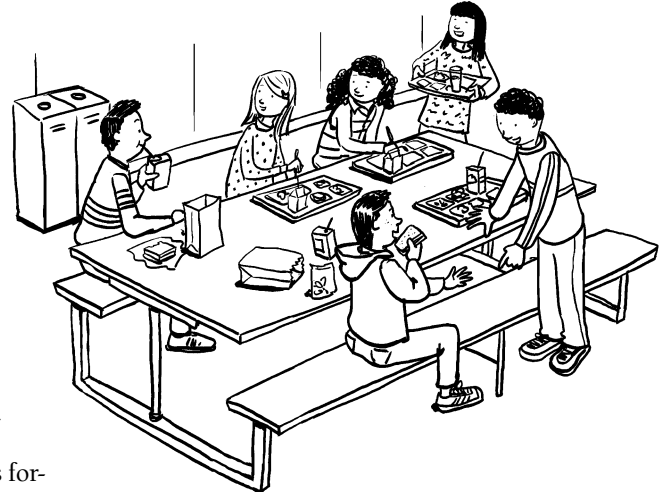
P: ¿Qué te da el poder de caminar a través de las paredes?

R: Una puerta.



El poder de detener el acoso

El acoso suele culminar durante los años de la escuela media, cuando los adolescentes tratan de entender cómo encajan con sus compañeros. Estas ideas ayudarán a su hijo a saber qué aspecto tiene el acoso y le enseñarán a ser parte de la solución.



Reconocer

Pregúntele a su hijo si ha observado acoso en su colegio. Comenten las múltiples formas del acoso, como difundir rumores, amenazar o excluir a alguien a propósito. Aunque su hijo no haya visto a nadie poniendo la zancadilla o dándole un puñetazo a otro estudiante, quizá se dé cuenta de que el niño al que le llaman cosas feas o del que se murmura está siendo acosado.

Hacer frente

Los niños acosados necesitan saber que tienen a alguien de su lado. Si su hijo observa un episodio de acoso tiene que intervenir con calma diciendo algo como “Eso no es divertido” o “Estás siendo cruel”. También podría ignorar al acosador y hablar

con la víctima: “Vamos a sentarnos en otra mesa” o “Me gustan tus zapatos”.

Informar

Es posible que los preadolescentes teman que el acoso empeore si se lo cuentan a un adulto. Pero explique que el personal de la escuela suele resolver los incidentes sin revelar quién informó de ellos. Por ejemplo, si su hijo ve en el autobús que un niño tira de un manotazo los papeles de alguien, podría avisar al conductor. En la escuela puede comentarle el acoso a un maestro o al director y animar a otros estudiantes a hacer también lo mismo. 👍

Hablar mejor en público

Hablar en público es parte de la vida escolar, desde hacer una presentación en clase hasta dirigir reuniones de equipo. He aquí maneras de que su hija mejore su habilidad y su confianza.

Encuentren un público. Practicar le calmará los nervios. Podría dar su discurso frente al espejo, presentárselo a miembros de su familia o incluso usar a su mascota como público.

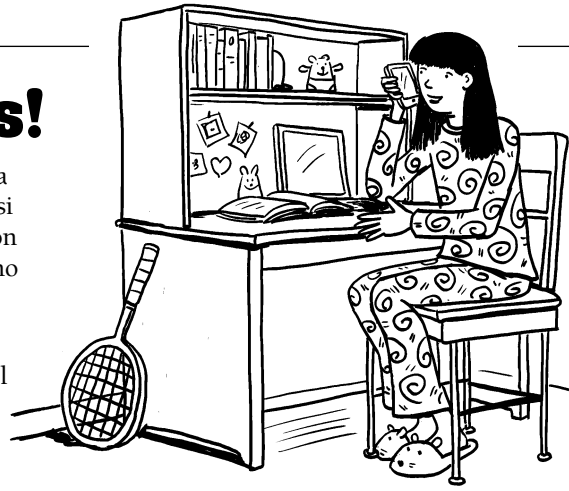
Eliminen lo “extra”. Las problemáticas palabras de relleno del tipo *como* y *pues* pueden meterse en las frases de su hija sin que ella se dé cuenta. Sugierale que grabe su discurso y lo reproduzca, escribiendo una marquita cada vez que escuche una palabra innecesaria. A continuación podría concentrarse en reducir el número de marquitas cada vez que practique. 👍



¡Sin problemas!

Cuando su hija tenga un problema, la forma de enfrentarse a él puede decidir si lo supera o si sigue atascada. Ayúdela con estos pasos a que vea los problemas como oportunidades disfrazadas.

1. Pónganlo en perspectiva. Saber que los problemas son una parte normal de la vida puede evitar que su hija se sienta estresada por ellos. Comparta con ella un problema similar que usted tuvo a su edad (se le olvidó que tenía un examen importante) o hace poco (una discusión con una amiga). A continuación explíquele cómo lo ha resuelto.



2. Consideren las opciones. Anime a su hija a que investigue posibles soluciones en lugar de ignorar un problema. Digamos que pierde un libro de la biblioteca. Podría llamar a la biblioteca en lugar de dejar que se le acumulen las multas. Podrían darle una extensión para que busque el libro o tal vez el precio de reponerlo sea menos de lo que pensaba.

3. Redefinan la situación. Dar un sesgo positivo al problema le ayudará a resolverlo. En lugar de pensar “Odio cuando Crystal cancela nuestros planes” podría decirse “Ahora tengo tiempo para terminar el libro que estoy leyendo”. 👍



P & R Diario de conocimientos

P Mi hija mayor mencionó recientemente que para sus clases de la universidad lleva un “diario de conocimientos”. ¿Es esto algo que podría serle útil en la escuela media a mi otra hija?

R Un diario de conocimientos es simplemente un lugar en el que los estudiantes reflexionan sobre sus estudios. Llevar un diario así es una forma estupenda de que su hija piense más en lo que aprende.

Sugíerale a su hija

que compre un cuaderno que le guste y que escriba en cada entrada la clase y la fecha. Podría escribir sobre temas que la interesan, por ejemplo cómo una novela que leyó en inglés le ayudó a entender un período importante en historia. También podría anotar preguntas e ideas sobre las que profundizar, como un experimento de ciencias que le gustaría hacer.



Anime a sus hijas a compartir de vez en cuando sus diarios: ¡su hija menor se hará una idea de lo que sucede en la universidad! 👍

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

De padre a padre

Conectar sin aparatos electrónicos.

Mi hijo Eli se acostumbró a ponerse a jugar videojuegos en cuanto volvía del colegio a casa. Cuando yo trataba de hablar con él sus ojos permanecían pegados a la pantalla y apenas respondía.

Así que creé una nueva norma: no se prenden las pantallas durante la primera hora después de volver del colegio y del trabajo. Así podemos reconectar y hablar de nuestro día. A veces jugamos un rápido juego de naipes o contamos chistes mientras yo empiezo la cena y Eli hace los deberes.

A continuación vamos a probar algo “radical”: una tarde entera sin aparatos. Si necesitamos la tableta o la computadora para nuestros deberes o trabajos, podemos usarlas. Pero el “uso recreativo” está prohibido esa noche. Espero que Eli se dé cuenta de que lo primero es la familia y de que es posible sobrevivir unas cuantas horas sin aparatos electrónicos. 👍



Servicio comunitario para los adolescentes

Tomar parte en la vida de su comunidad puede enseñar a su hijo compasión por los demás y le dará un sentido de pertenencia. Tengan en cuenta estos consejos:

■ Hagan voluntariado juntos. Los centros comunitarios, lugares de culto y el United Way de su ciudad pueden sugerirle posibilidades para las familias. Usted y su hijo podrían ordenar ropas donadas a un centro de acogida para gente sin hogar o hacer galletas para una venta benéfica de dulces.

■ Cuando su hijo esté listo para hacer voluntariado solo, podría pedirle opciones a su orientador escolar. Quizá lo encamine hacia

un estudiante con necesidades especiales para que puedan leer juntos en la biblioteca de la escuela. O tal vez pueda participar en el día de limpieza de un parque o un riachuelo.

Consejo: Anime a su hijo a que anote sus experiencias de voluntariado incluyendo la información de contacto con sus supervisores y sus fechas de servicio. Esto le será útil cuando solicite un trabajo o la participación en programas en la escuela secundaria. 👍



Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

No se permite saltarse la clase

A veces los estudiantes de la escuela media piensan que es chévere pasear por los pasillos o quedarse en el baño en lugar de volver a clase. Cerciórese de que su hijo sepa que usted da por descontado que estará en todas sus clases cada día y explíquelo con tiempo qué consecuencias le esperan en la escuela, y por parte de usted, si se salta la clase.

Humores cambiantes

Los preadolescentes pasan por altibajos a causa de cambios hormonales. Cuando su hija está de mal humor es cuando más necesita que usted no pierda la calma. Demostrarle que usted puede controlarse la consolará y hará que se sienta segura, aunque en ese momento no se dé cuenta.

¿Dónde está mi guante?

Su familia, ¿está siempre buscando guantes extraviados? Salir para la escuela y para el trabajo será más fácil si le da a cada miembro de su familia su propio arcón para la ropa de invierno (manoplas, gorros, bufandas). Hácenlos junto a la puerta o métanlos en un armario. *Consejo:* Tengan un sitio para los guantes desemparejados por si la pareja vuelve a aparecer.

Vale la pena citar

“No podemos cambiar los naipes que recibimos, pero sí cómo jugamos la partida”.
Randy Pausch

Simplemente cómico

P: ¿Por qué mueven su cola los perros?

R: Porque si no lo hicieran no se la movería nadie.



Contentos por colaborar

Quizá haya oído a su hija hablar de sus trabajos en equipo, por ejemplo un informe que está escribiendo con una compañera o una presentación de diapositivas que está creando con sus compañeras. Aprender a colaborar la ayudará a hacer bien estos proyectos y le enseñará una importante destreza para el futuro. Comparta con ella estas estrategias.



Buscar temas

Colaborar implica usar las ideas y las opiniones de todos para encontrar una solución. En primer lugar los miembros del equipo tienen que pensar y anotar todas las sugerencias que se les ocurran. Luego pueden buscar formas de combinar sus ideas. Por ejemplo, podrían darse cuenta de que la mayoría de sus conceptos encajan en tres categorías principales y entre todos dividir su trabajo en tres partes.

Aprender a transigir

Ayude a su hija a que use palabras que animen a los demás a participar y demuestren que está teniendo en cuenta sus recomendaciones. Por ejemplo, podría preguntar: “¿Cómo reaccionas a esto?” También podría parafrasear los comentarios de

alguien diciendo: “Creo que dices que...” Para expresar de buena manera su desacuerdo podría replicar: “Entiendo lo que dices. Yo lo veo de otra forma”.

Decidir el papel de cada uno

Otro elemento clave de la colaboración es usar los puntos fuertes de cada uno. Digamos que el equipo de su hija está haciendo una presentación de diapositivas. Una persona puede usar técnicas de organización para hacer un calendario de reuniones y decidir cómo organizar las diapositivas. Otra puede usar sus conocimientos de tecnología para crear las diapositivas y añadir efectos especiales. 👍

“Me preocupo por ti”

Cuando su hijo se preocupe por los demás se sentirá más satisfecho de sí mismo y quizá haga nuevas amistades. Motívelo a que sea compasivo con estas ideas.

Cambien de perspectiva. Sugírela que se ponga en el lugar de otra persona. Digamos que su amigo está disgustado porque no lo seleccionaron para el equipo de deportes. Su hijo podría imaginar cómo se sentiría si se hubiera esforzado por alcanzar algo, pero no lo consiguió. Ver las cosas desde la perspectiva de su amigo le ayudará a entender los sentimientos de su amigo y a empatizar con él.

Pasen a la acción. Anímelo a que busque una forma de apoyar a quienes pasan por un mal momento. Si un compañero pierde a su abuelo podría visitar a ese amigo e invitarlo a que cuente anécdotas de su abuelito. También podría hacer una tarjeta de pésame y pedir a otros compañeros que la firmen. 👍



Madurar con normas

Poner normas durante la preadolescencia puede ser desconcertante porque los estudiantes de la escuela media ya no son niños, pero tampoco son adolescentes. Tenga en cuenta estos consejos.

Sopese nuevas libertades

Piense en formas de adaptar las normas para la edad de su hijo y su nivel de madurez. Pídale su opinión y decida qué sugerencias tienen sentido. Digamos que quiere que usted lo lleve al centro comercial y lo deje allí con sus amigos. Usted podría sentarse a leer en la cafetería mientras los chicos se dan una vuelta por el centro comercial. Una vez que usted vea cómo se porta su hijo usted puede considerar la opción de llevarlo y dejarlo solo en el futuro.



Anime la resolución de problemas

Los padres quieren proteger a sus hijos, pero su preadolescente ganará si experimenta las consecuencias naturales de sus actos. Puede que usted tenga como norma que es él quien debe recordar qué útiles escolares debe llevarse. Si se le olvida un

libro para una clase, deje que él piense en una solución en lugar de llevarle el libro al colegio. Aprenderá a resolver problemas y lo más probable es que la próxima vez se esfuerce más para recordar lo que necesita. 👍



Tareas sin quejas

¿Echa una mano su hija en casa? Las tareas de casa contribuyen a desarrollar una buena ética laboral que beneficiará a su hija en casa y en la escuela. He aquí maneras de reforzar esta cualidad.



■ **Piensa en “nosotros”.** Procure que ayude normalmente con tareas que benefician a todo su hogar, como lavar los platos o limpiar armarios. Así aprenderá a trabajar duro aunque no la beneficie a ella directamente.

■ **Háganlo rápidamente.** Pongan un cronómetro para 2 o 3 minutos y rete a todos a que hagan una tarea específica antes de que se les acabe el tiempo. Su hija podría recoger el cuarto de estar mientras usted limpia las encimeras de la cocina. Cuando el trabajo es breve y divertido es más probable que su hija colabore voluntariamente y estará más dispuesta a ayudar la próxima vez. 👍

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

De padre a padre

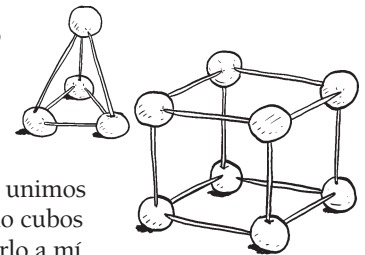
Noche de matemáticas en la escuela...y en casa

Mi hija y yo fuimos hace poco a la noche de matemáticas para las familias en su escuela. Marissa se divirtió con las actividades y cuando su maestra envió a casa más ideas, decidimos celebrar una noche de matemáticas en casa.

En primer lugar hicimos bolitas de plastilina y las unimos con palillos de dientes para crear formas en 3-D como cubos y conos. Marissa midió sus áreas y me enseñó a hacerlo a mí.

Luego jugamos a la “función secreta”. Yo escribí números en tiras de papel. Marissa las elegía de una en una, realizaba una “función” como sumar 8 o dividir por 3 y escribía la respuesta en el reverso de la tira. Yo tenía que adivinar qué función había usado. Para “4” había escrito 16 y yo le dije que había cuadrado el número. Me dijo que yo tenía razón, pero añadió: “Podría haber sido x^4 o $+12$ ”. ¡Esto suscitó una gran conversación sobre el hecho de que distintas funciones pueden dar el resultado correcto!

Me gustó ver las matemáticas de otra forma. Y Marissa lo pasa bien jugando con las matemáticas. 👍



El trabajo es mío

P Hace poco mi hijo sacó un cero en un trabajo porque se parecía demasiado a un artículo de internet que había usado como fuente. Había simplemente recolocado la información ¡y no entendía que esto era plagio! ¿Qué debo hacer?

R En el mundo en línea de hoy, los estudiantes pueden pasar por propio el trabajo de otra gente sin darse cuenta de ello. Quizá piensen que simplemente reelaborar o recolocar el material lo hace suyo. Es incluso posible que se les

olvide qué parte es una cita directa de una fuente y que por esa razón no añadan la referencia.

Su hijo puede evitar el plagio accidental si toma notas mientras investiga para su trabajo. Anímelo a que ponga comillas en las citas directas y a que lleve una lista abierta de referencias.

Sugírela también que anote sus propios pensamientos e ideas mientras investiga. Esto le dará un apoyo cuando escriba para cerciorarse de que está usando sus propias palabras. 👍



Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Compradores avezados

Demuéstrele a su hija que puede usar las matemáticas para consumir con astucia y ahorrar dinero. Dígale que compare los precios rebajados en una tienda. Digamos que dos marcas de camisas cuestan lo mismo, pero una es a “compre una, llévese la segunda a mitad de precio” y la otra tiene un 40 por ciento de rebaja. ¿Cuál es el mejor precio si compra dos camisas?

Manual para padres

Si tienen preguntas sobre la crianza de sus hijos, quizá consigan respuestas en los talleres gratuitos que se ofrecen en su comunidad. Los oradores podrían tratar de temas como la transición de su hijo a la escuela secundaria o cómo ayudarlo a sobrellevar la ansiedad. Para enterarse del calendario de eventos, lean los correos electrónicos de la escuela y busquen hojas informativas en la biblioteca o en el centro recreativo.

Luces, cámara, acción

A muchos preadolescentes les gusta filmar videos y eso puede convertirse en un estupendo método de estudio. Anime a su hija y a sus amigas a que se graben leyendo apuntes de clase, haciendo experimentos de ciencias o representando acontecimientos históricos. Podrían usar decorados, añadir música o pensar en otras formas creativas de repasar el material.

Vale la pena citar

“Si quiere que sus hijos tengan los pies en el suelo, póngales algo de responsabilidad en los hombros”. *Abigail Van Buren*

Simplemente cómico

P: ¿Cómo hablas con un gigante?

R: ¡Usando palabras grandes!



Planes para los test estandarizados

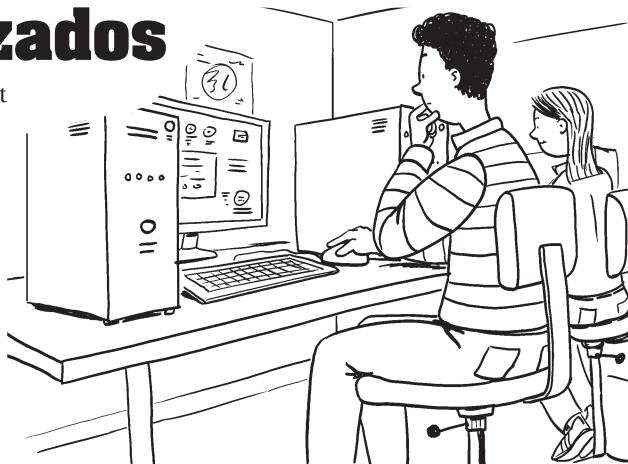
Cuando su hijo toma un test estandarizado en la escuela media, si tiene un plan previo tendrá más confianza en sí mismo y conseguirá mejores resultados. He aquí algunas estrategias para cada paso del proceso.

La semana previa...

Recomiende a su hijo que se esfuerce al máximo en los test de práctica. Aunque no se los califiquen, los resultados pueden revelar lo que necesita repasar. Sugíerale que intente averiguar los errores que cometió en las respuestas incorrectas y que pregunte a su maestro si no está seguro. Así quizá consiga evitar errores semejantes en el test de verdad.

El día anterior...

El descanso y la buena alimentación pueden contribuir a que su hijo se concentre y esté alerta. Antes de que se acueste, preparen un desayuno rico en proteína y cereales integrales. Usted podría cocer huevos mientras que él saca la caja de los cereales, un tazón y una cuchara. Luego necesita dormir bien (9–11 horas de sueño



por lo menos). *Consejo:* Dígale que prepare y se lleve un tentempié sano como una manzana, galletitas integrales y agua si se lo permiten.

El día de...

Su hijo debe reflexionar sobre el modo de afrontar los distintos tipos de preguntas. Si le dan un pasaje de lectura, en primer lugar podría echar un vistazo a las preguntas para saber en qué información ha de concentrarse. Podría resolver los problemas matemáticos de elección múltiple primero y luego ver si su solución se halla entre las opciones: en ese caso, lo probable es que sea correcta. 👍

Cómo intimar con los preadolescentes

El tiempo que pasa con su hija abre la puerta a las conversaciones y consigue que usted se implique en su vida. ¡Y puede ser divertido! Tenga en cuenta estas ideas:

■ Creen un álbum de fotos familiar. Mientras lo hacen, comenten los recuerdos que les traen las fotos. *Consejo:* Cuando su hija pase un mal día, echar un vistazo con usted al álbum podría animarla a sonreír y tal vez a hablar.

■ Hagan acampadas mensuales en el cuarto de estar. Saquen los sacos de dormir y las palomitas. Luego lean en voz alta por turnos o cuenten historias a la luz de una linterna. *Consejo:* Es probable que a su hija le apetezca hablar en la oscuridad. Cuando apaguen la luz, comente usted algo de su día y es probable que ella haga lo mismo. 👍



Lectores activos

Al leer, ¿suele su hija pasar las páginas de un libro, pero se da cuenta de que no está segura de lo que ha leído? Leer más conscientemente puede contribuir a que entienda y recuerde la información importante. Ponga a prueba estas ideas.

Vista previa. Sugiera a su hija que, antes de leer, escanee el texto en busca de “futuras atracciones”. Un vistazo a los subtítulos, los pies de foto, las gráficas o los diagramas puede darle una idea de lo que le espera. Así su mente se preparará mejor para entender el material.



Aplicar. Hacer algo con la información que lee puede interesar a su hija en la lectura. Podría dibujar un mapa con la situación de las escenas de una novela, por ejemplo. También podría hacer un esquema de un capítulo de un libro de texto. Así recordará detalles clave y verá cómo se relaciona la información.

Consejo: Cuando su hija lea en la red, sugiera que apague las notificaciones y que cierre todas las ventanas excepto la que está leyendo, a fin de no distraerse. 👍

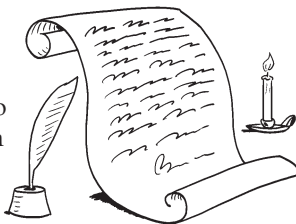


Este día en la historia

Su hijo puede aprender sobre el pasado— y descubrir que se hace historia cada día— con estas actividades.

Investiga el pasado

Animelo a que averigüe lo que sucedió en la fecha de hoy en años anteriores.



Podría consultarlo en la biblioteca o buscar “este día en la historia” en la red. A continuación, que comparta las “viejas noticias” con su familia durante la cena. Por ejemplo, el 1 de marzo podría informar de que el Peace Corps fue fundado este día en 1961.

Captura el presente

Sugiera a su hijo que haga un registro del pasado inmediato creando un calendario propio y titulándolo “Hoy en la Historia”. Cuando se entere de un acontecimiento (por ejemplo, un temporal de nieve más fuerte de lo normal, el lanzamiento de un nuevo modelo de celular), dígame que lo anote en el día correcto. Luego podría añadir una breve explicación o dibujar un símbolo que lo represente. 👍

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

De padre a padre

Aprender a dirigir

Siempre me había creído la expresión “Los líderes nacen, no se hacen”. Sin embargo, en un seminario de trabajo reciente, me sorprendió descubrir que el liderazgo puede aprenderse.

Mi hijo Jack quería organizar un equipo de béisbol en nuestro vecindario y se me ocurrió que sería un buen modo de que practicara destrezas de liderazgo. Le sugerí que llamara a la liga local y les preguntara qué debía hacer primero. Le dijeron que tenía que encontrar jugadores y un entrenador y luego conseguir que un negocio local pagara las cuotas de la liga (a cambio de poner el logotipo de la compañía en las camisetas de los jugadores).

Cuando le expliqué que un buen líder delega ocupaciones, mi hijo pidió a tres niños del barrio que le ayudaran a colocar volantes y a reclutar jugadores. Jack se ha implicado en este proyecto y ya tiene suficientes niños para un equipo. A continuación convocará una reunión de jugadores para buscar un entrenador y un patrocinador. 👍



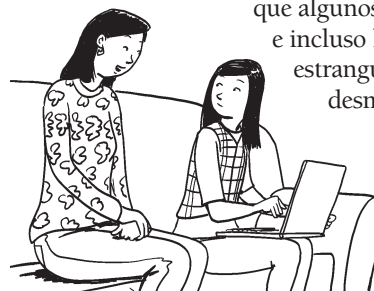
Los peligros de los desafíos de internet

P He oído que existen “desafíos de internet” en los que los niños se retan a hacer cosas peligrosas. ¿Cómo puedo evitar que mi hija participe en estos arriesgados juegos?

R En el mundo digital de hoy, los retos se extienden como un fuego en el bosque. Se anima a los niños a que publiquen fotos de ellos comiendo chiles picantes o atados con cinta gris a un poste, por ejemplo. Otros niños ven los videos y sienten la tentación de copiarlos.

Vigile las actividades en línea de su hija y cerciórese de que respeta los límites de edad de los sitios web. Por ejemplo, hay que tener 13 años para publicar cosas en YouTube y en la mayoría de las redes sociales.

Así mismo, dígame a su hija que le comunique si se entera de un reto. Explíqueme que algunos pueden causar daños serios e incluso la muerte, como el “juego del estrangulamiento” o el “juego del desmayo”, en los que los participantes cortan su propia respiración. Cerciórese de que sepa que puede acudir a usted si se siente presionada a hacer algo que la incomoda. 👍



Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Finales con fuerza

Al pensar en el verano, puede que a su hijo le tiente relajar sus esfuerzos en el colegio. Explíquelo que la concentración continuada en cada clase le ayudará a aprender y a prepararse para los exámenes finales. Y si trabaja con regularidad en sus proyectos finales, evitará líos en el último minuto.

Ropa de primavera

Ahora es el momento de repasar con su hija las normas de vestimenta del colegio para saber a ciencia cierta qué puede ponerse. Por ejemplo, es posible que no se permitan pantalones cortos, camisetas sin manga o chanclas. Sugíerale a su hija que separe la ropa y los zapatos para el colegio de lo que use para hacer ejercicio o para estar en casa. Así le será más fácil elegir lo que se pone.

Publicar reseñas de libros

Conseguirá que su hija piense con más profundidad en lo que lee con esta idea. Cuando termine una novela quizá le agrade escribir una reseña que indique de qué trata el libro. Dígale que publique su reseña en una librería de la red para que la lean otras personas. *Nota:* Cerciórese de que no use su nombre real.

Vale la pena citar

“Una buena risa es el sol de la casa”.
William Makepeace Thackeray

Simplemente cómico

P: Soy tan ligera como una pluma, pero ni la persona más fuerte del mundo puede retenerme por mucho tiempo. ¿Qué soy?



R: La respiración.

Aparatos electrónicos: Conseguir equilibrio

La tecnología permite que los estudiantes de la escuela media investiguen con sólo pulsar un botón o que hablen por videoconferencia con familiares que viven lejos. Sin embargo, un exceso de tecnología podría ser la causa de que su hija se sienta aislada y esté sentada más tiempo del que le conviene. Tenga en cuenta estas ideas para mantener bajo control el uso de ella hace.

Prepare el terreno

Fomente la interacción cara a cara guardando los aparatos (incluyendo también los de los mayores) a determinadas horas, como durante las comidas, las salidas familiares o el partido de lacrosse de un hermano. Cuando usted esté usando su aparato y su hija interrumpa, préstele atención. Verá que la persona frente a usted es más importante que lo que está en la pantalla.

Demoren los medios sociales

La mayoría de los sitios de medios sociales requieren que los usuarios tengan 13 o más años de edad, pero algunos niños usan fechas de nacimiento falsas para crear sus cuentas. Explíquelo a su hija que tiene que ser lo suficientemente mayor para usar



un sitio y que usted debe autorizarla. Consideren la posibilidad de abrir una cuenta para la familia, pero sea sólo usted quien conozca la contraseña. Su hija puede enviarle a usted las fotos o los enlaces que quiera publicar.

Aproveche lo bueno

Sugíerale a su hija que se aproveche de la tecnología para relacionarse con la familia o para investigar. Podría usar la versión electrónica de un juego de mesa con un primo que vive en otra ciudad. Si se atasca en un proyecto de manualidades podría buscar las instrucciones en la red. Deje que use internet también para informarse de las actividades extracurriculares o los programas estivales. 👍

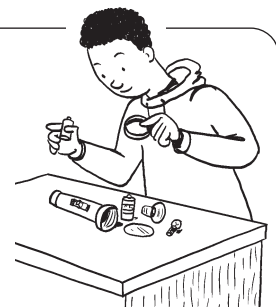
Enredar con la ingeniería

Las actividades de STEM en la actualidad son populares entre los preadolescentes. Con estas ideas animará a su hijo a que explore la ingeniería, uno de los componentes de STEM.

■ **Desarma.** Dígale a su hijo que desmonte—y que vuelva a montar—objetos mecánicos sencillos como un bolígrafo o una linterna. Durante el proceso aprenderá para qué se usa cada parte y cómo funciona.

■ **Diseña.** Que su hijo haga el boceto de un invento para resolver un problema de ingeniería. Por ejemplo, podría dibujar un sistema más eficaz para llevar agua limpia a lugares que carecen de ella.

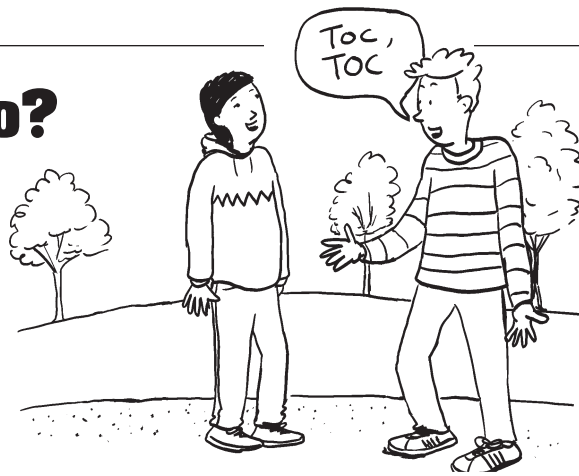
■ **Construye.** Sugíerale a su hijo que use materiales de uso doméstico para proyectos de ingeniería relacionados con lo que está estudiando en clase. Si estudia la energía termal, podría construir un horno solar para cocinar pizza. 👍



Divertido ¿o no?

Las chistes dejan que los preadolescentes se desahoguen y además unen a la gente. Pero el humor también puede herir los sentimientos de los demás e incluso puede ser considerado acoso si se usa repetidamente a fin de incomodar a alguien. He aquí cómo puede ayudar a su hijo a que sepa dónde está el límite.

Demuestre las diferencias. Enseñe a su hijo que un chiste que es divertido para una persona puede no serlo para otra. Pídale que él y sus amigos o familiares escriban en papel una lista con el tipo de chistes que les parecen humorísticos (como los chistes de toc,



toc) y los que no lo son (como las bromas pesadas) en otro papel. Compartan a continuación sus listas. A su hijo quizá le sorprenda que algo que aparece en su categoría de “divertido” aparezca también en la de “no divertido” de otra persona.

Piénsalo bien. Sugíerale a su hijo que, antes de contar un chiste, piense en cómo afectará a quienes lo rodean. ¿Tiene como tema algo que quizá moleste a alguien, por ejemplo el peso? ¿Podría entenderse el chiste como una humillación? En esos casos debería evitar el chiste. *Consejo:* Si cree que después del chiste tiene que decir “Era una broma” o “Sin ofender”, es posible que el chiste pueda hacer daño. 👍

De padre a padre



En contacto con la escuela

Hace poco me sentí abrumada por todo lo que hay que hacer con la escuela durante el año. No iba al día con los papeles que mi hija Molly traía a casa. Cuando otro padre mencionó una reunión de la que no me había enterado, me di cuenta de que tenía que recuperar la motivación.

Gracias al otro padre, Molly y yo fuimos a una reunión sobre el equipo de atletismo para el curso que viene. Nos informamos



sobre los entrenamientos del verano y nos apuntamos para recibir noticias del entrenador. Si nos hubiéramos saltado la reunión Molly no habría podido participar.

He empezado a abrir los correos electrónicos en cuanto llegan. También pongo los papeles de Molly en mi mesita de noche para recordar que tengo que leerlos antes de acostarme. Este contacto me ha devuelto el entusiasmo por la escuela y las actividades de Molly. Y creo que a Molly le da gusto saber que lo que hace me importa. 👍

Información sobre los opioides

La epidemia de opioides está en todos los titulares. Tome precauciones ahora para proteger a su hija de estas drogas tremendamente adictivas y mortales en potencia.

Infórmense

Los opioides incluyen analgésicos con receta como Vicodin, oxicodona y fentanilo. La heroína es también un opioide.

Tengan cuidado

Es posible que a los estudiantes de la escuela media les receten analgésicos después de una lesión deportiva o la extracción de una muela del juicio, por ejemplo. Pregunte al médico o al dentista sobre posibles alternativas a los opioides. Si su hija ha de tomar medicamentos, dele usted cada dosis. Guarde la medicina bajo llave entre tomas y deshágase de lo que sobre.

Observen

Si ven que el humor de su hija fluctúa, que se aleja de familiares y amigos o que pierde interés en sus actividades favoritas, hable con su pediatra. 👍



Una buena reunión de IEP

P A mi hijo le acaban de diagnosticar una discapacidad de aprendizaje. ¿Qué me espera en nuestra primera reunión para su IEP?

R La reunión para el IEP (las siglas en inglés para Programa de Educación Individualizada) le permite hablar con todo un equipo sobre qué puede contribuir a que su hijo aprenda.

Escriba sus preguntas y sus preocupaciones antes de la reunión. Pídale opinión también a su hijo. ¿Qué cree que está haciendo bien? ¿Qué le cuesta trabajar? ¿Qué metas quiere ponerse?

Esta reunión puede ser algo emotiva para usted como madre, porque se mencionarán las dificultades de su hijo. También tendrá que absorber mucha información. Piense en que le acompañe su esposo, una amiga o un familiar para darle apoyo y para ayudarlo a recordar lo que se dijo en la reunión.

Recuerde también que usted es un elemento clave del equipo del IEP. Si hay una adaptación curricular que en su opinión aumentará las posibilidades de éxito de su hijo, como, por ejemplo, tener sus libros de texto tanto en su casillero como en casa, es importante que usted se haga oír. 👍



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