

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Centrados en la red

Cuando su hija investiga en Internet, puede que termine en sitios que no tienen nada que ver con su búsqueda ¡y que se le olvide qué estaba buscando al principio! Puede evitar esto abriendo cada enlace en una pestaña nueva para poder volver con facilidad a la página de búsqueda de la que partió.

¿Qué hay en mi futuro?

Nunca es demasiado pronto para ayudar a su hijo a imaginar lo que le depara el futuro. Sugíerale que hable con los hermanos mayores de sus amigos para enterarse de aspectos referentes a su universidad, escuela vocacional, empleo o carrera militar. Si tienen una universidad cerca, podrían darse un paseo por el campus o ir a un partido de baloncesto para que él pueda echar un vistazo a la vida universitaria.

Abran camino

Los estudiantes de la escuela media pueden apasionarse por causas diversas. Anime a su hija que elija un tema que le guste como los derechos de los animales o la investigación sobre la diabetes. A continuación puede averiguar cómo ayudar. Por ejemplo, podría trabajar como voluntaria en una feria de adopción de animales o escribir una carta al periódico sobre la necesidad de curar la diabetes.

Vale la pena citar

“Ha vuelto la primavera. La tierra es como un niño que sabe poemas”.

Rainer Maria Rilke

Simplemente cómico

P: ¿Qué tiene cuello pero no tiene cabeza?

R: Una botella.



Puedo soportarlo

Cuando su hijo pierde un partido de fútbol, se siente rechazado por la chica que le gusta o saca mala nota en un examen, ¿cómo reacciona? Anímelo a que haga frente a lo que la vida le trae con estrategias positivas como las siguientes.

Relajarse de forma sana

Explíquele que todo el mundo tiene problemas: lo que importa es cómo se les hace frente. Indíquele cómo controla usted los contratiempos. Podría decirle: “Voy a relajarme esta noche con un buen libro y mañana me pongo de nuevo a buscar trabajo”. Pídale a su hijo que piense en qué actividades podría hacer cuando esté disgustado o estresado, por ejemplo salir a correr, jugar con su animal mascota o ver una película cómica.

Formar círculos de apoyo

Si su hijo comenta sus problemas quizá pueda resolverlos y evitar que se acumulen sentimientos negativos. Sugíerale que piense en los adultos con los que puede hablar si está preocupado o abrumado. Debería



incluir a gente que le escuchará y le aconsejará, por ejemplo padres, un tío o una tía que le gusten, maestros o entrenadores comprensivos o su orientador escolar.

Cuidarse a uno mismo

Su hijo soportará mejor los contratiempos si sus necesidades básicas están cubiertas. Recuérdele que los niños de su edad necesitan nueve o más horas de sueño cada noche. Explíquele también que debería comer una dieta sana, beber mucha agua y hacer por lo menos una hora de ejercicio al día. *Nota:* Si su hijo está disgustado o retraído con frecuencia, hable con su pediatra. 🍊

Juegos de geografía

¿En qué lugar del mundo está Montenegro? ¿Por qué estados se pasa manejando de Texas a Maine? Jueguen a estos dos juegos para que su hija aprenda geografía.

1. Carrera con el mapa. Busquen un mapa-mundi en un atlas o en la red. A continuación lea el periódico con su hija y dígame que haga una lista de 10 países que se mencionen. Usen un cronómetro para ver lo rápido que pueden encontrar los 10. *Idea:* Pregúntele cómo se relaciona la ubicación de los países con los acontecimientos del momento.

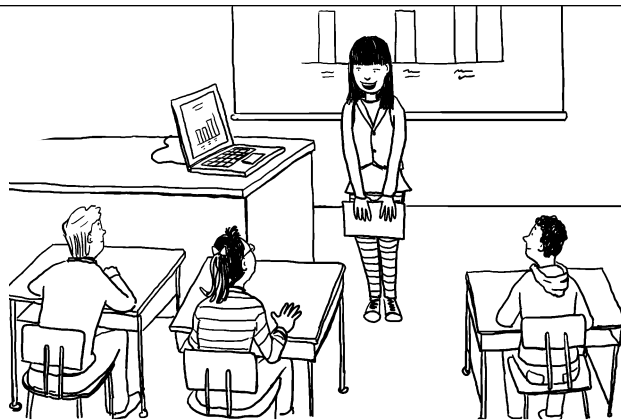
2. Dominó de estados. Consigan un mapa de los EEUU y dígame a su hija que escriba los nombres de los 50 estados en tiras individuales de papel. Mezclen las tiras y repartan 25 a cada jugador. Túrnense colocando las tiras, un extremo junto al otro, como fichas de dominó, con la condición de que los estados en tiras contiguas deben compartir frontera en el mapa (Alaska y Hawaii pueden tocar los dos estados más cercanos). El ganador es la última persona que logra hacer una jugada. 🍊



Mejores presentaciones

Las presentaciones de clase permiten que su hija practique destrezas para hablar en público que usará en sus estudios y en su empleo. Comparta los siguientes consejos para que adquiera soltura.

Empieza y termina con potencia. Su hija debería hacer una introducción llamativa y una conclusión memorable. Si está presentando un trabajo sobre la América colonial, por ejemplo, estaría bien empezar citando las palabras de un colono. Podría terminar con una lección que sacó de las experiencias de los primeros colonos.



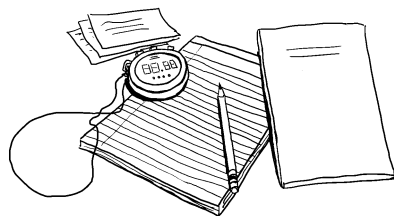
Elige las ayudas visuales con cuidado. Las ayudas visuales añaden algo o apoyan lo que dice su hija. Podría crear una gráfica que muestre la población de las colonias o encontrar una caricatura de ese período.

Practica con dedicación. Anime a su hija a que ensaye hasta que pueda hablar

sin mirar constantemente sus notas o sus diapositivas de PowerPoint. Sugíerale que practique en frente de la familia o de sus amigas o que se filme para ver en qué podría mejorar. Por ejemplo, tal vez necesite mover menos los dedos, hablar más lentamente o evitar expresiones tipo “como” o “um”. 👍

P & R Exámenes estatales

P Se aproximan los exámenes estandarizados de mi hijo. ¿Cómo debería prepararse?



R Su hijo se sentirá más preparado si sabe qué cubrirán los exámenes y en qué formatos estarán. Por ejemplo, un test de lectura podría contener artículos breves e historias con preguntas de elección múltiple. Anímelo a que escuche con cuidado durante los repasos y a que pregunte a su maestro si necesita más información.

Para acostumbrarse a trabajar dentro de un tiempo fijo sugíerale a su hijo que haga problemas de práctica o repasos de exámenes con un cronómetro. Podría también repasar exámenes antiguos para refrescarse la memoria o lo que ha aprendido este año.

Finalmente, la semana de los exámenes, comente con él qué tal va. Él notará el interés de usted y usted le demostrará que los tests son importantes. 👍

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

De padre a padre

Drama de amistades

Mi hija Maggie llegó a casa confusa cuando su amiga Sarah se enfadó con su grupo de amigas. Sarah no quería almorzar más con ellas y le pidió a Maggie que empezara a comer con ella.

Maggie se sintió dividida: quería mantener la amistad con todo el mundo y no quería que nadie se enfadara. Así que comentamos formas de controlar la situación. Decidió decirles a las amigas del grupo que se sentaría con ellas un par de días por semana y con Sarah los otros días.

Sigue saliendo con las otras niñas del grupo fuera del colegio e invita a Sarah a hacer cosas sólo con ella. Sarah no ha hecho las paces con las otras niñas, pero ella y Maggie siguen siendo amigas. Me alegro de que mi hija haya encontrado un compromiso y espero que esta experiencia le ayude la próxima vez que surja un problema con sus amistades. 👍



Normas para preadolescentes

Cuando los preadolescentes crecen y cambian, las normas de casa a menudo también deben cambiar. Ponga a prueba estas ideas.

■ **Un término medio.** Quizá pueda decidir que algunas cosas pueden gestionarse de una en una. En lugar de decir “No se puede salir los días que hay colegio”, por ejemplo, podría considerar cada caso particular. Tal vez su hijo pueda salir con sus amigos si no tiene muchos deberes y los termina después de clase.

■ **Hablen del porqué.** Cuando su hijo pregunte por qué ha tomado usted

una decisión, explíquelo sus razones y sea firme. “No puedes salir porque no has terminado las tareas de casa” es mejor que “Porque lo digo yo”.

■ **Extienda los privilegios poco a poco.** Dele libertad poquito a poco para ver cómo la utiliza. Si quiere pasear alrededor del centro comercial con sus amigos, usted podría llevarlo, quedarse allí y encontrarse con él una hora más tarde. Si todo va bien y regresa a la hora acordada, la siguiente vez podría simplemente dejarlo allí y permitir que pase más tiempo. 👍

