

Octubre de 2015

# Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



## Notas Breves

### Lecciones de lengua

¿Estudia su hijo un idioma extranjero este año? Planee una cena especial con platos del país que está estudiando. *Ejemplo:* Coman gazpacho y paella si está estudiando español. Pídale que le enseñe a usted palabras y frases para pasar la comida y a decir “por favor” y “gracias”. Procure hacer esto cada periodo de evaluación: le dará gusto enseñarle a usted sus avances.

### Deportividad

Explíquelo a su hija que cuando dé muestras de deportividad dará una buena imagen de sí misma y de su escuela. Cuando esté en las gradas, anime-la a que respete a los jugadores, a los entrenadores y a los árbitros. Por ejemplo, en lugar de abuchear cuando no esté de acuerdo con una decisión podría animar: “¡Vas a marcar el siguiente gol!”

### Es privado

Al hacerse mayores, los estudiantes de la escuela media necesitan más privacidad. Procure no tomárselo a título personal: es natural que su hijo quiera pasar más tiempo solo. Lo cierto es que un aumento de la privacidad a menudo indica más madurez. Respete la privacidad de su hijo llamando a la puerta antes de entrar en su cuarto. Si comparte habitación, ayúdelo a localizar lugares y momentos en los que tenga privacidad.

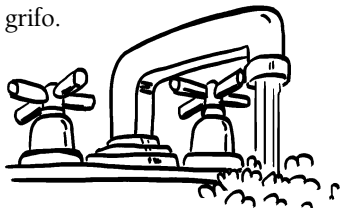
### Vale la pena citar

“Nada puede disminuir la luz que brilla desde dentro”. *Maya Angelou*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué corre pero no camina?

**R:** Un grifo.



## Problemas de deberes: resueltos

Los deberes son parte del día a día de su hija, pero estresarse por ellos no tiene que serlo. Ponga a prueba estas ideas para hacer frente a dilemas habituales.

**Problema:** Su hija deja los deberes para el último momento.

**Solución:** Una razón por la que los estudiantes posponen los deberes es porque se sienten abrumados. Sugírela a su hija que decida en qué orden hacer su trabajo para que sepa por dónde empezar y qué hacer a continuación. Anímela también a que escriba en su agenda los pasos previos a un examen importante o a tareas a largo plazo. Así puede hacerlas de una en una. *Ejemplo:* “Repasar los apuntes, hacer una guía de estudio, hacerme preguntas antes del examen”.

**Problema:** Hace los deberes demasiado deprisa.

**Solución:** Exigirle a su hija que estudie una cantidad de tiempo fija cada día puede evitar que haga las matemáticas deprisa y corriendo para ver la TV o encontrarse con sus amigas. Pregunte a los maestros cuánto tiempo debería dedicar a los deberes cada día (lo normal es de 60 a 90 minutos en la escuela media). Explíquelo a su hija que los



deberes no están hechos hasta que los repase y corrija los errores. Si le queda libre tiempo de deberes, podría leer, hacer tareas para crédito extra o trabajar en sus proyectos.

**Problema:** Se frustra cuando se atasca.

**Solución:** Dígale a su hija que haga una lista de recursos a los que puede acudir si se atora. Podría hacer una lista de números de teléfonos de compañeros o estudiantes mayores, junto con información sobre líneas de ayuda para los deberes o sitios web. Sugírela que pregunte en la biblioteca o en el centro comunitario si ofrecen ayuda para hacer los deberes. Si sigue teniendo dificultades, puede preguntarle a su maestra al día siguiente. 👍

## ¡Bien ahorrado!

Cuando su hijo gane o reciba dinero quizá sienta la tentación de gastárselo todo. Enseñarle a ahorrar formará un valioso hábito. Tenga en cuenta estos consejos.

■ **Que sea automático.** Decidan qué porcentaje de dinero debería reservar. Dígale que ponga esa cantidad en una cuenta de ahorro cuando reciba dinero por trabajos sueltos, su asignación o regalos. Explíquelo que esto le ayudará a ahorrar para compras importantes como una bici nueva.

■ **Siga el plan.** Si su piensa sacar dinero de sus ahorros, puede preguntarse si preferiría tener un videojuego nuevo ahora o una bici más tarde. Para no perder la motivación podría colgar una foto de la bici que quiere e imaginarse que la monta.

■ **Estira lo que te queda.** El dinero para gastos de su hijo le alcanzará para más si piensa en maneras de hacer más por menos. Por ejemplo, podría sacar un libro de la biblioteca en lugar de comprarlo. 👍



# Cómo hacer frente al ciberacoso

El mundo digital ha abierto un campo nuevo para el acoso. Ayude a su hijo a mantenerse a salvo con estos consejos.

**1.** Explíquelo que lo que parece un comportamiento normal en la red puede ser ciberacoso. Si sus amigos cuelgan o comparten fotos o vídeos bochornosos de otras personas, los compañeros esparcen rumores mediante los celulares o sus colegas envían mensajes hirientes por las redes sociales, están pasándose de la raya. Si lo hacen a propósito y repetidamente, el comportamiento se considera ciberacoso.



**2.** Indíquele que lo que sucede en la red puede tener serias consecuencias en la vida real. Una foto humillante que se convierte en viral puede ser la causa de que la víctima se aleje de sus amistades o se haga daño a sí mismo. Y el acosador puede meterse en problemas en casa, en la escuela e incluso con la ley.

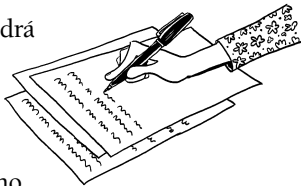
**3.** Repasen las normas. Su hijo debe evitar hacer o decir cosas en la red que no haría o diría en persona. Anímelo a que, antes de enviar o publicar algo, piense en cómo se sentiría alguien que lo leyera.

**4.** Dígale a su hijo que no conteste a los acosadores. Esto puede empeorar la situación. Dígale que guarde, imprima o haga una captura de pantalla para registrar lo sucedido. A continuación debería bloquear al remitente y decirle a usted lo que ha ocurrido para que usted pueda decidir qué hacer, por ejemplo notificar a su servidor de Internet o a la escuela. 👍

## PER Escribir por placer

**P** A mi hija le gustaba escribir, pero ahora las redacciones le parecen una tarea. ¿Cómo puedo ayudarla a que encuentre de nuevo el gusto por escribir?

**R** Su hija podrá disfrutar otra vez escribiendo redacciones creativas que no conlleven una calificación.



Por ejemplo, sugiérale que escriba e ilustre un poema edificante y lo ponga en su casillero. También podría escribir pies de foto divertidos y compartirlos con la familia.

Puede incluso escribirse con sus amigos organizando una “batalla de bolas de nieve”. Una persona escribe una frase como comienzo de una historia en un papel, arruga el papel y lo lanza a un jugador. Esa persona añade una frase, vuelve a arrugar el papel y lo lanza de nuevo. Sigán escribiendo, arrugando y lanzando hasta llenar el folio. Al final lean la historia en voz alta.

Escribir por placer puede eliminar presión y estimular la imaginación de su hija. Y eso puede ayudarla a relajarse y a disfrutar más de las redacciones que le manden en la escuela. 👍

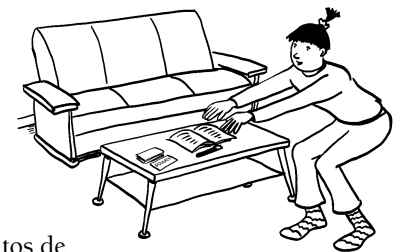


## Tiempo para el ejercicio

Con el curso en todo su apogeo, es probable que el tiempo del que dispone su hija sea escaso y que no piense en mantenerse en forma. He aquí maneras fáciles de añadir actividad física a su día.

**Empiecen un desafío 60/30.** Hacer 60 minutos de ejercicio durante 30 días podría formar un hábito saludable. La hora puede distribuirse a lo largo del día (30 minutos de clase de baile + 10 minutos caminando a casa de un amigo + 20 minutos montando en bici después de cenar). Dígale que anote sus totales.

**Hagan una pila de “actividades al azar”.** Su hija podría pensar en ejercicios que pueda hacer durante 1–2 minutos como sentadillas, flexiones o elevaciones de tronco. Podría escribirlos en fichas de cartulina y dejar las fichas cerca de su mesa de trabajo y de la TV. Dígale que saque una durante los descansos durante los deberes y los anuncios y que haga lo que dice. Podría anotar en el reverso cuántas ha hecho y procurar hacer más la vez siguiente. 👍



## De padre a padre Al éxito por el trabajo

A mi hijo Blake le sorprendió y le decepcionó que cuando se presentó a las pruebas de selección para la banda en el séptimo grado no le colocaran en el nivel más alto. Hasta entonces le había ido bien en todo lo que había probado. No estaba preparado para aceptar que algo no le costara trabajo.

Le expliqué que no importa tener dificultades con las cosas y que, de hecho, es una parte normal de la vida. Compartí con él anécdotas de ocasiones en las que he tenido que esforzarme

para mejorar. En mi primer trabajo, le dije, confundí los pedidos de unos cuantos clientes y el encargado tuvo que repasar conmigo los pasos durante una semana.

Animé a Blake a que pensara en que tocar la trompeta es un proyecto en curso.

Pensó en maneras de mejorar poco a poco. Luego colocó en su atril una nota que dice: “Que el progreso, no la perfección, sea tu meta”. Ha estado practicando un poco más cada día, haciendo hincapié en los pasajes con los que tiene dificultades y en perseverar. 👍



### 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