

Octubre de 2020

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Reforzar la autoestima

Los amigos de su hija pueden influir enormemente en cómo se siente consigo misma. Si le falta autoconfianza, pregúntele: “¿Qué amigos hacen que te sientas bien?” y “¿Algún amigo te hace de menos?” Sugiera que cultive las amistades de la primera categoría y que reflexione sobre cuánto tiempo pasa con las de la segunda.

¿SABÍA USTED?

Trabajar frente a la pantalla del computador puede causar fatiga ocular. Para evitar dolores de cabeza, visión borrosa y ojos llorosos, su hijo debería usar la norma del 20-20-20. Para cada 20 minutos frente a la pantalla, debe mirar algo que esté a 20 pies de distancia durante 20 segundos.

Investigador de la energía

Al aprender sobre la energía que usa su familia, su hija descubre conceptos científicos y esto le permite contribuir al cuidado del planeta. Dígale que busque en la red lo que más energía desperdicia y que halle oportunidades de corregir esto en casa, como desenchufar un teléfono totalmente cargado o una impresora en modo suspensión.

Vale la pena citar

“La vida es como una trompeta. Si no pones nada en ella, no sacas nada de ella”. W. C. Handy

Simplemente cómico

P: ¿Qué tienes cuando cruzas un riachuelo y un arroyo?

R: ¡Pies mojados!



Límites en la escuela media

Es posible que su hijo preadolescente no lo admita ahora que se está haciendo mayor, pero saber hasta dónde puede llegar le ayuda a sentirse sano y salvo. Las normas le enseñarán también a inclinarse por opciones positivas cuando se haga mayor. Tenga en cuenta estos consejos para establecer límites.

Clasifique las normas por relevancia

Tener muchas normas puede resultar confuso. Procure organizarlas en categorías clave como salud y seguridad (prohibidas las drogas y el alcohol, límites al tiempo frente a la pantalla), escuela (completar los deberes a tiempo, mantener buenas calificaciones) y vida familiar (hacer las tareas de casa, ser respetuoso).

Sea claro y razonable

Exponga cada norma con sencillez pero con claridad y procure expresarla de forma positiva. *Ejemplo:* “Desconéctate de las redes sociales y guarda tu teléfono 1 hora antes de dormir” mejor que “No hables con tus amigos por la noche”. Escuche las opiniones de su hijo (“¡Mis amigos me



envían textos tarde!”). Luego explique sus razones. (“Las pantallas pueden alterar el sueño y tienes que dormir para estar sano y rendir en tus estudios”).

Sea consistente

Haga cumplir las normas con firmeza: si pasa algo por alto su hijo entiende que las normas en realidad no importan. Así mismo, asigne una consecuencia que esté directamente relacionada con cada norma. Dígale que haga y coloque a la vista una lista con dos columnas titulada “Normas” (“Acepto terminar los deberes antes de jugar a videojuegos”) y “Consecuencias” (“Si no lo hago, entiendo que no puedo jugar a videojuegos durante un día”).

Pendientes de los proyectos

Un proyecto a largo plazo le resultará más factible a su hija si piensa en él como una serie de tareas más pequeñas. Recomiéndele esta estrategia.

■ **Dividelo en trozos.** Su hija puede empezar confeccionando una lista de todo lo que necesita hacer. Para un trabajo que analiza un discurso famoso, los pasos podrían ser: “1. Leer el discurso” y “2. Investigar sobre la vida del orador”. Ver que cada paso es algo que puede hacer con facilidad le dará la motivación para empezar.

■ **Asigna una fecha a cada trozo.** Su hija podría hacer el horario de su proyecto yendo del final al comienzo. Debería escribir en su calendario la fecha de entrega del proyecto, y añadir luego su propia fecha para cada paso.



Hallar sentido en los libros

Si piensa “fuera del libro” su hija entenderá mejor las novelas que lea para el colegio. Comparta con ella estas actividades.

Relacionalo. Anime a su hija a que busque un poema u otro libro que se relacione con lo que está leyendo. Para una novela sobre el Dust Bowl, podría elegir el poema “Dust Bowl” de Langston Hughes. ¿Cómo influye el poema en lo que siente por lo que sucede en el libro? Podría leer así mismo la biografía de una patinadora cuando lea una novela sobre patinaje sobre hielo. ¿Qué aportan sus conocimientos adicionales sobre el patinaje sobre hielo



a su forma de entender los retos a los que se enfrentan los personajes de la novela?

Visualízalo. Imaginarse personas y lugares ayuda a su hija a comprender los libros que se desarrollan en otras épocas y tierras. Sugírela que busque en la red imágenes del período en que tiene lugar el libro. Pídale que imagine la ropa de las personas sobre las que lee o qué habrían comido. O quizá pueda informarse

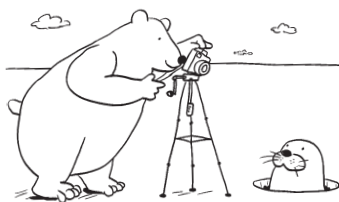
se más sobre uno de los escenarios del libro buscando imágenes en [google.com/earth/](https://www.google.com/earth/). 👍

¡Haz una foto!

Sacar fotos es uno de los pasatiempos favoritos de los preadolescentes. Con estas ideas su hijo reforzará su creatividad cuando haga fotos interesantes.

Experimenta con sujetos

Anime a su hijo a que tome primerísimos planos de objetos, como unas canicas dentro de un frasco o el interior de una naranja. Luego puede compartir con los miembros de su familia la foto y retarlos a que averigüen lo que ha fotografiado. También podría sacar fotos sobre un tema, tal vez el agua o la felicidad, y organizarlas en un álbum para la mesita del salón.



Explorar todos los ángulos

Su hijo podría fotografiar el mismo objeto desde varias perspectivas. Quizá se tumbe bajo un árbol y apunte la cámara en vertical para hacer la foto. Luego puede ponerse de pie, alejarse del árbol y hacer la foto desde otro ángulo. 👍

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

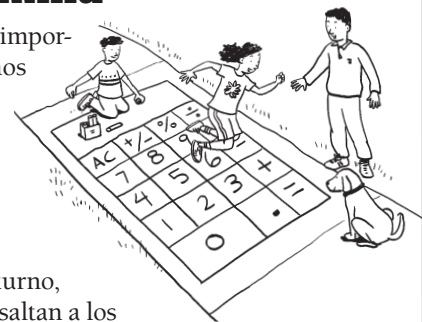
De padre a padre

En forma en familia

Sé que el ejercicio físico es importante para la salud de mi familia, pero no éramos capaces de sacar tiempo para hacerlo. Se nos ocurrió nombrar cada semana a un “director de actividades” que ahora planea un juego activo al que todos jugamos.

Mi hija Mariah, que está en el séptimo grado, inventó Rayuela de Calculadora. Dibujó una calculadora en la entrada a casa y, en cada turno, los jugadores lanzan una piedra a un número y saltan a los recuadros para crear ecuaciones que den como resultado ese número. Por ejemplo, cuando la piedra de Mariah cayó en el 7, ella resolvió $56 \div 8 = 7$ saltando a 5, 6, \div , 8, = y 7. Como su ecuación era correcta, se anotó 7 puntos. Ganó el puntaje más alto.

A mi hijo Rafael, que está en el sexto grado, se le ocurrió una caza del tesoro por la naturaleza. Hizo una lista de cosas que teníamos que encontrar, como una bellota o algo azul, y competimos para encontrarlas. Nos lo pasamos tan bien con nuestros juegos al aire libre ¡que ni nos damos cuenta de que estamos haciendo ejercicio! 👍



P & R

Honradez académica en casa

P ¿Cómo puedo cerciorarme de que mi hijo no haga trampa cuando trabaje en la red desde casa?

R A los preadolescentes puede tentarles copiar y pegar la información que encuentran en internet o compartir respuestas con los amigos. Quizá ni sean conscientes de que están haciendo trampa. Explíquelo a su hijo que hacer trampa es deshonesto, lo expone a que le den un cero en su trabajo e impide que aprenda.

En lugar de copiar y pegar, anímelo a que lea

el material de sus fuentes, cierre esa ventana y escriba la información con sus propias palabras. Indíquelo que no es suficiente recolocar palabras y frases. Tiene que dar explicaciones y ejemplos originales y debe citar la fuente. Si está tomando un examen o una prueba en casa, cerciórese de que cierra las notificaciones del chat y del correo. Así no le distraerán los avisos y no sentirá la tentación de compartir respuestas.

Finalmente, felicítelo por su trabajo más que por las calificaciones: le enseñará a valorar tanto el esfuerzo como la honradez. 👍

