

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Conferencias en la escuela media

Una conferencia de padres y maestros es la ocasión perfecta para colaborar con la escuela y apoyar a su hijo. Puede reunirse con uno de sus maestros el cual compartirá la información con los demás. También podría pasar unos cuantos minutos con cada maestro. Si tiene preguntas para maestros específicos o necesita más tiempo con ellos, llame o escriba un correo electrónico para ampliar la consulta.

Aumenten la actividad física

Una hora diaria de actividad física promueve la buena salud. Sugírela a su hija que calcule cuántos minutos de ejercicio hace cada día. Podría contar el tiempo de ir andando a la escuela y la clase de gimnasia. Anímela a que incluya más ejercicio, tal vez yendo a nadar con una amiga en una piscina cubierta o siguiendo un video de Zumba.

Puntualidad, por favor

Si su hijo está sentado en su pupitre cuando suena el timbre no se perderá las explicaciones de clase o los anuncios importantes. Sugírela que incluya unos cinco minutos de "amortiguación" a su mañana para tener tiempo de encargarse de situaciones inesperadas (un zapato perdido, un autobús a primera hora).

Vale la pena citar

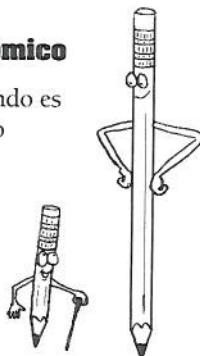
"No soy producto de mis circunstancias. Soy producto de mis decisiones".

Stephen Covey

Simplemente cómico

P: ¿Qué es alto cuando es nuevo y bajo cuando es viejo?

R: Un lápiz.



Los secretos del estudio, al descubierto

Anna sabe lo que necesita conseguir cuando se sienta a estudiar. No pierde la concentración y suele recordar el material. ¿Su secreto? ¡Buenas destrezas de estudio! Comparta con su hija estas estrategias.

Destreza: Ponerse metas.

Estrategia: Anime a su hija a que anote metas específicas para cada sesión de estudio y a que tache cada una cuando la alcance. Debería dar la mayor cantidad posible de detalles. *Ejemplo:* "Aprender 30 palabras del vocabulario antes del examen de español del viernes". Quizá le ayude también hacer tratos consigo misma. ("Puedo descansar después de haberme aprendido 15 palabras".)

Destreza: Mantener la concentración.

Estrategia: Sugírela a su hija que elimine distracciones antes de ponerse a estudiar. Por ejemplo, debería silenciar su teléfono y ponerlo en otra habitación. El hambre y la



fatiga pueden también distraerla, así que debería tomar una merienda sana o salir a correr un poco antes de sentarse a trabajar.

Destreza: Controlar la comprensión.

Estrategia: Cuando su hija haya repasado apuntes, fotocopias y capítulos del libro de texto puede diseñar un breve examen basado en el material. Hacer el examen y comprobar las respuestas le mostrará las áreas en las que debe seguir trabajando. Dígale que escriba lo que no entienda en un papelito adhesivo y que pida ayuda a su maestra. 👍

La historia en primer plano

La historia está llena de lugares fascinantes y de personajes intrigantes para que su hijo los descubra. Con estas ideas puede sumergirse en el pasado, sin salir de su cuarto de estar:

■ Trabajen por separado o juntos para crear algo divertido que represente un periodo cronológico. Por ejemplo, su familia podría usar Legos para hacer la maqueta de una pirámide egipcia. O bien peguen con cinta folios en una pared y dibujen o pinten un mural azteca.

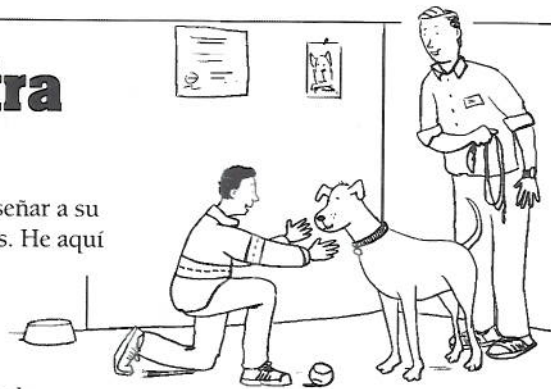
■ Diga a cada persona que elija en secreto un personaje histórico, por ejemplo Benjamin Franklin o Amelia Earhart, y lo investigue en la red o en libros. Luego celebren un concurso en el que contesten con sí o no preguntas para adivinar los personajes de los demás. 👍



Servir a nuestra comunidad

El voluntariado en familia puede enseñar a su hijo empatía y cómo ayudar a los demás. He aquí cómo empezar.

1. Dígale a su hijo que investigue oportunidades de servicio para familias en su comunidad. Debe hacer una lista con ideas aptas para las edades de cada miembro de su familia y anotar también el tiempo necesario para cada trabajo. Podría visitar sitios web como createthegood.org y



volunteermatch.org. También podría llamar o escribir un correo electrónico a centros comunitarios, refugios y lugares de culto para preguntar si necesitan ayuda.

2. Repasen la lista con su hijo. Hablen de las posibilidades que les interesan a todos, elijan una y apúntense a ella. Si a su familia le gustan los animales, podrían dar de comer a los perros y los gatos en un refugio para animales y jugar con ellos. Si les gusta cocinar juntos

podrían hacer voluntariado en un comedor comunitario o en la cena de espaguetis de la estación de bomberos.

3. Hablen de las personas a las que van a ayudar, por ejemplo gente que no tiene lo suficiente para comer o animales que necesitan atención y consuelo. Tener en cuenta cómo se sienten los demás enseña a su hijo la importancia de ayudar y dará más relevancia al voluntariado. 👍

De padre a padre

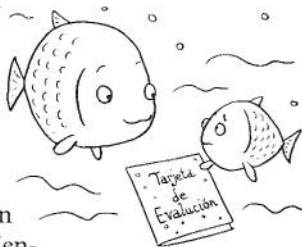
Calificaciones: Encuentren lo positivo

Mi hija están en el sexto grado y acaba de recibir su primera tarjeta de calificaciones con notas en forma de letras. En la escuela primaria siempre recibía "Excelente" o "Bueno" así que me sorprendió ver una C en inglés.

Decidí concentrarme primero en lo positivo. Mencioné la buena asistencia de Chelsea, una A en ciencias y un comentario agradable de su maestra de coro.

Luego hablamos de su C en inglés. Chelsea dijo que se había quedado atrás en las tareas de lectura. Como consecuencia de esto le costaba contestar las preguntas de comprensión y participar en las discusiones de clase. Pensamos en posibles soluciones que incluían la lectura de cierto número de páginas cada noche y anotar ideas para mencionarlas en clase.

Chelsea dijo que cuando le den la siguiente tarjeta de calificaciones espera que una de las primeras cosas que yo pueda comentar sea su B en inglés. 👍



La misma respuesta, distintas estrategias

Hay más de una forma de resolver un problema matemático. Pongan a prueba estas ideas y usen una noche de juegos en familia para comentar con su hija distintas estrategias matemáticas ¡y que ella se dé cuenta sola!

Monopoly. Cuando una jugadora decida comprar (o no comprar) una propiedad o añadir hoteles o casas, dígale que comparta lo que piensa con los demás. Su hija podría calcular cuántas veces un contrincante necesitaría llegar a sus propiedades para cubrir el coste de poner hoteles en ellas. También podría averiguar el total del efectivo del que dispone, restar el coste de los hoteles y considerar su responsabilidad (la renta que debería si atrazara en las propiedades de otros jugadores antes de que le "paguen" otra vez).

Yahtzee. Que los miembros de su familia expliquen cómo deciden dónde registrar sus lanzamientos de dado. Digamos que a su hija le salen cuatro seises y un cinco. ¿Puntuará como cuatro de un tipo o como su lanzamiento de seises? Tal vez considere la probabilidad de que le salgan cuatro de un tipo otra vez (improbable) y decida tachar cuatro de un tipo en vez de arriesgarse a apuntarse cero en ese lugar. O quizá lo contará como seises lo que la encaminará a ganar una bonificación. 👍



Preocupados por la ansiedad

P Algunos de mis amigos y vecinos han mencionado que sus hijos sufren ansiedad. Mi hijo se estresa algunas veces: ¿podría también él sufrir ansiedad?

R Es normal que los estudiantes de la escuela media se sientan a veces estresados por la escuela, los amigos o porque se hacen mayores. Pero si se preocupan durante largos periodos de tiempo y se privan por ello de actividades, quizá eso apunte a un problema más grave.

Entre los síntomas de un desorden de ansiedad se incluyen la preocupación constante durante semanas o meses, problemas de sueño, dolores de cabeza o de estómago frecuentes, no querer ir a la escuela y esquivar a los amigos.

Si usted observa algunos de estos síntomas en su hijo, póngase al habla con su pediatra. Ella podrá enviarles a un especialista si fuera necesario. 👍



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