

# Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



## Notas Breves

### Montones de juegos

Los juegos de mesa son entretenidos y educativos. Verlos por la casa puede motivar a su hijo a jugar con ellos. Deje un ajedrez, Monopoly, Clue o Scrabble en lugares de su hogar donde su familia se suele reunir (cuarto de estar, cocina). A continuación, cuando tengan tiempo libre, sugiera que jueguen una partida juntos.

### Saludos después del colegio

Aunque no esté en casa cuando su hija regrese del colegio puede recibirla con un alegre "hola". Deje una nota en el mostrador de la cocina o un mensaje en el contestador de su hija. ("Me acuerdo de ti. Llegaré a casa hacia las 5. ¡Vamos a cenar tacos!")

### Voluntariado desde casa

¿Está demasiado ocupada durante el día para ayudar en la escuela de su hijo? Pregunte en la oficina del colegio cómo puede echar una mano sin estar en el centro (enviar correos electrónicos a los padres sobre eventos en el colegio, documentar recaudaciones de fondos). Que su hijo la vea ocupada en estas tareas: se dará cuenta de que su escuela es algo importante para usted.

### Vale la pena citar

"La actitud es una algo pequeño que tiene gran poder". *Winston Churchill*

### Simplemente cómico

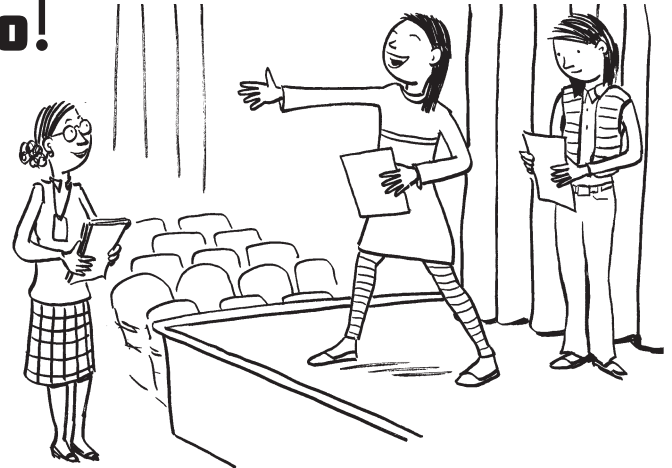
**P:** ¿Por qué dijo la rana "miau"?

**R:** Porque estaba aprendiendo un idioma extranjero.



## ¡Me gusto!

Los estudiantes de la escuela media que se sienten a gusto con ellos mismos van con ventaja en los años de la preadolescencia. Les importa menos causar buena impresión en la gente y suelen hacer frente a los desafíos con confianza. He aquí algunas maneras de fortalecer la autoestima en su hija.



**Ser realista.** Si su hija es como otros muchos estudiantes de la escuela media, la visión que tiene de sí misma (extrovertida o tímida, artística o atlética) se basa en cómo encaja con sus compañeras. Anímela a que reconozca sus puntos fuertes y los desarrolle en lugar de compararse con los demás. Si se le da bien la representación, por ejemplo, sugiérale que se matricule en drama, que se presente a las pruebas de selección para la obra de teatro o que asista a las producciones dramáticas de su comunidad.

### Elegir a los amigos con sabiduría.

Anime a su hija a que pase su tiempo con gente que la valore y evite a quienes la humillan o hablan de ella a sus espaldas. Podría invitar a sus buenos amigos a su casa con más frecuencia y durante el almuerzo

no acudir a una mesa llena de amigos maliciosos. *Idea:* También debería ser amiga de sí misma. Por ejemplo, si falla lanzamientos en el partido de baloncesto puede pensar qué le diría a una amiga en la misma situación. ("¡Defendiste muy bien!")

**Ayudar a los demás.** Influir positivamente en la vida de otra persona puede fortalecer la autoestima de su hija. Se enorgullecerá de ser líder y de dar ejemplo. Sugierale que participe en tutorías para alumnos más jóvenes o que se ofrezca como voluntaria en programas para niños en el centro comunitario o en su lugar de culto. También podría preguntar al orientador escolar si existen programas de ayuda entre compañeros. 👍



## Estoy enterado

Desde la política y los negocios hasta la salud y el espectáculo, siempre sucede algo interesante en el mundo. Estas ideas motivarán a su hijo a estar informado sobre lo que está pasando.

**1. Establecer un hábito.** Pónganse al corriente en familia. Podrían escuchar las noticias de la mañana cuando vayan al colegio, ver las noticias de la noche en la TV después de cenar o enviarse por correo electrónico artículos interesantes con regularidad.

**2. Darle relevancia.** Hablen de cómo los artículos encajan en la vida de su hijo. Por ejemplo, una nueva ley estatal podría determinar cuándo él consigue su licencia de manejar, mientras que la legislación sobre almuerzos en las escuelas puede afectar lo que él coma en el comedor escolar. 👍

# Las ciencias en casa

El laboratorio no es el único lugar en el que existen las ciencias. Lo cierto es que su hijo puede usar destrezas científicas para resolver problemas domésticos. Sugíerale que haga estos experimentos.

**Recomendar un producto.** La próxima vez que su hijo venga a casa con manchas de hierba en los pantalones dele dos marcas de quitamanchas. Dígale que pruebe las dos y compare los resultados. Para un experimento controlado tiene que usar la misma cantidad de cada producto—un quitamanchas para una pernera del pantalón y otro para la segunda—siguiendo las instrucciones de los recipientes. ¿Cuál da mejores resultados?



cos hacen el mismo experimento repetidas veces para obtener más precisión, así que su hijo debería hacer esto tres veces por aparato. Con los datos que recoja puede calcular la duración media de cada batería y extraer una conclusión. (“La batería de mi teléfono tarda 45 minutos en cargarse y dura unas 50 horas. Sólo necesito cargarla en días alternos durante 45 minutos”.)

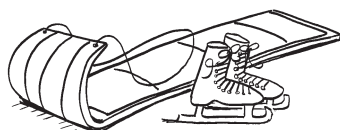
**Conservar energía.** ¿Su familia se deja enchufados los aparatos electrónicos? Su hijo puede ayudar a conservar energía simplemente desenchufando aparatos (portátil, iPod, teléfono) cuando no hay que cargarlos. Dígale que agote las baterías del todo y luego las cargue por completo.

Puede anotar cuánto se tarda en cargar cada aparato, dejar que se agoten de nuevo las baterías y anotar cuánto duró cada una. Los científicos

## Salidas familiares

¿Dónde quiere ir su familia en invierno? He aquí sugerencias para salidas gratuitas o de bajo precio de las que pueden disfrutar juntos.

■ **Manténganse en forma.** Vayan a un parque de su localidad y aprovechen los senderos o las colinas para trineos, o bien hagan actividades de interior como jugar a los bolos o patinar sobre hielo. También podrían considerar apuntarse en familia a una clase (artes marciales, yoga).



■ **Planeen excursiones de un día.** Consulten en sitios web o llamen a las oficinas de turismo de ciudades cercanas para conseguir ideas. Tal vez descubran un show de animales mascota en un centro de convenciones, un festival de invierno en un distrito histórico o una fábrica que ofrezca visitas guiadas de sus instalaciones.

■ **Vean deportes.** Acudan a eventos invernales en el instituto de secundaria o el colegio universitario de su comunidad. Vayan a los encuentros de gimnasia, partidos de baloncesto o peleas de lucha libre.

### 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 • rfcustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com  
ISSN 1540-5559

## P & R Siempre creativa

**P** A mi hija le encantaban los trabajos manuales pero parece haber perdido interés por ellos. ¿Cómo se puede estimular la creatividad en una niña de su edad?

**R** La creatividad ayuda a los niños a que expresen sus sentimientos y mejora su capacidad de pensar. Para reanimar el lado creativo de su hija sugíerale proyectos atractivos para su edad y sus aficiones.

Por ejemplo, su hija podría pasarlo bien haciendo vídeos musicales con sus amigos. Que usen la cámara del celular o la webcam de la computadora portátil para grabarse moviendo los labios al sonido de sus canciones favoritas. Pueden diseñar varios decorados o experimentar con efectos especiales en la computadora.

Si a su hija le gusta hacer fotos podría hacer una presentación de diapositivas con sus fotos favoritas y añadir música en la computadora o tableta.

O si lo que le va es la cocina, sugíerale que decore pastelitos. Puede usar colorante alimentario, ingredientes para recubrir y herramientas para decorar pasteles a fin de añadir toques creativos a sus golosinas y compartírlas con la familia cuando termine.



## De padre a padre Enfrentarse al acoso

Mi hijo Lance llegó un día a casa riéndose porque unos estudiantes habían metido a un niño en un casillero. Cuando le pregunté a Lance qué había hecho él al respecto, pareció sorprendido y me contestó: “Nada”.

Le conté lo que había leído hace poco en un artículo: cuando ante el acoso los niños se ríen o no hacen nada están animando a los acosadores a seguir acosando. Lance me dijo que no se le había ocurrido esto antes. Así que comentamos cómo puede responder cuando alguien se burle de un

compañero. Si cree que puede ayudar a la víctima sin sufrir daño él, debería intervenir y luego irse con la víctima a buscar a un adulto. Si tiene miedo, debería buscar inmediatamente a una persona mayor.

Aunque fue un incidente desagradable, me alegro de que surgiera la conversación. La próxima vez que Lance observe un acoso espero que se lo piense dos veces.

Y si tiene el valor de decir lo que piensa quizá inspire a otros niños a mostrar a los acosadores que su comportamiento es inaceptable.

