

# Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



## Notas Breves

### Espera un minuto

Los preadolescentes están acostumbrados a conseguir todo al instante, desde la información en la red hasta la comida rápida. Aprender paciencia ayudará a su hijo a sobrellevar el estrés y la frustración cuando las cosas *no* sucedan con rapidez. Por ejemplo, si su computadora se bloquea y no puede reiniciarla, podría respirar profundamente o beber un vaso de agua antes de hacer frente al problema.

### Ojos al frente

Dónde y cómo se sienta su hija en clase puede influir en su capacidad de atención. Sugírela que se siente erguida y que mire al maestro cuando hable. Anímelala también a que pida un asiento en las primeras filas si ve que otros estudiantes la distraen.

### ¿SABÍA USTED?

Cuando su hijo usa audífonos para escuchar música debería ser capaz de escuchar lo que sucede a su alrededor. Si no puede, o si sus oídos le zumban después, es posible que esté dañando su oído. Comparta con él la regla 60/60: Poner el volumen a menos del 60 por ciento y escuchar no más de 60 minutos cada vez.

### Vale la pena citar

“No importa de dónde vengas; lo que cuenta es dónde vas”. *Ella Fitzgerald*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué se puso la niña una bota?

**R:** ¡Porque había un 50 por ciento probabilidad de nieve!



## Matemáticas para todos los días

¿Qué tienen en común las compras y alcanzar los objetivos para estar en forma? ¡Su hija puede usar las matemáticas para hacer más eficazmente ambas cosas! He aquí situaciones donde las matemáticas le serán útiles.

### Encuentra la ganga

Las matemáticas pueden ahorrarle a su hija dinero en material de manualidades, golosinas y ropa. Dígale que calcule las mejores ofertas cuando vayan de compras. Digamos que tiene un cupón para un descuento del 20 por ciento si compra más de un rollo de cinta adhesiva impermeable de colores. ¿Debería comprar un paquete de 6 rollos por \$15.99, o dos paquetes de 3 rollos por \$8.99?

### Hagan más espacio

Los diseñadores de interiores miden con cuidado y usan el razonamiento espacial. Puede que su hija quiera colocar su habitación de otra forma para poner un escritorio que encontró en una tienda de segunda mano. Tendrá que medir las paredes y los muebles para que le quepa todo. ¿Es



su estantería lo suficientemente estrecha para entrar en el armario? ¿Cabrará su cama junto a la pared?

### Terminen la carrera

Su hija puede hacer un cálculo matemático para alcanzar sus objetivos físicos, por ejemplo terminar una carrera de 5K (3.1 millas) en menos de 30 minutos. En primer lugar debería averiguar cuál debe ser el promedio de su ritmo (30 minutos ÷ 3.1 millas = 9.67, o unos 9:40 minutos por milla). Luego puede pensar en qué paso tiene ahora y cuántas semanas tiene que entrenar. Finalmente podría realizar carreras de práctica para rebajar el suficiente tiempo cada semana. 👍

## Lecciones de asertividad

La gente asertiva sabe defenderse con firmeza pero con respeto. Usen estas ideas para ayudar a su hijo a ser asertivo:

- Explíquelo a su hijo que puede ser agradable con los demás y al mismo tiempo dar su opinión. Por ejemplo, si alguien se le cuela en la fila, él podría indicarle dónde empieza la fila.

- Procure que su hijo practique decir no cuando sea necesario. Dígale que le ayudará recordar las 3 C: Mostrar **confianza** mirando a la otra persona a los ojos, hablar con **claridad** y mantener la **calma**. (“La fiesta parece divertida, pero tengo que entregar un proyecto importante el lunes”). 👍



# Proteger la privacidad en la red

Hasta el niño más sagaz con la tecnología puede compartir información delicada sin darse cuenta. Comparta con su hijo estas maneras de conservar a salvo sus detalles personales.

■ **Interactúa en la red sólo con personas que conozcas en la vida real.** Su hijo no debería aceptar invitaciones para hablar en la red o peticiones de amistad de desconocidos. Tendrá que usar los controles de privacidad en los sitios web y aplicaciones para controlar quién ve lo que escribe.

■ **Protege las cuentas.** Dígale a su hijo que ponga una contraseña distinta en cada aparato y cuenta. Cuando use una computadora



Esto incluye el nombre completo de su hijo, la escuela, el número de teléfono, la dirección física y la dirección de correo electrónico. Dígale además que desactive la opción para compartir su ubicación a fin de que los desconocidos no sepan dónde está. 👍

compartida (por ejemplo, en la biblioteca, en la escuela o en casa de un amigo), no debería guardar las contraseñas y debería desconectarse de sitios web y de aplicaciones cuando termine de usarlas.

■ **Evita publicar información que te identifique.**



## De padre a padre Motivados para aprender

Parecía que a mi hija más joven, Ava, le importaba más su vida social que aprender y que sus notas. Se lo mencioné a mi hija mayor, Erin. Y a ella se le ocurrió que echarle un vistazo a la vida en la universidad motivaría a su hermanita en la escuela, así que hace poco, un sábado, llevé a Ava a visitar a su hermana Erin a la universidad.

Las niñas lo pasaron muy bien. Y Erin mencionó cuánto tiempo pasa asistiendo a clase

y estudiando para poder conseguir trabajo como maestra después de su graduación. Ava llegó a casa hablando de que quiere estudiar negocios un día y abrir su propio “centro de día para perros”.

Me alegro de que Ava piense en el futuro. Cuando me enseña su tarea, hablamos de cómo lo que aprende le será útil un día ¡cuando tenga su propio negocio! 👍



## Comidas familiares con preadolescentes

¿Sabía usted que la comida en familia puede reforzar la autoestima de su hija y reducir la probabilidad de comportamientos arriesgados? Tenga en cuenta estas sugerencias para que las cenas de familia entre semana sean agradables.

### Planea con tiempo

Tenga listas las cenas para poderse concentrar en las personas en lugar de en qué cocinar. Los fines de semana usted y su hija pueden hacer doble cantidad de estofado o de sopa. Congele la comida de modo que esté lista para sólo sacarla y calentarla.



### Conversaciones agradables

Cuando coman, comparta una historia optimista que haya escuchado o mencione algo divertido que su gato hizo ese día. Reserve para otra ocasión las conversaciones sobre una nota mala de su hija o de su retraso en llegar a casa. Le hará ilusión acercarse a la mesa y hablar con usted.

*Consejo:* Pongan los aparatos electrónicos en otra habitación y siléncienlos para eliminar la tentación de leer mensajes o contestar llamadas. 👍

## P & R Cómo gestionar ADHD en la escuela media

**P** Mi hijo ha empezado este año la escuela media. Como ya ha tenido tiempo de ambientarse, quiero que se responsabilice más en la gestión de su ADHD. ¿Qué debería hacer?

**R** A esta edad los niños empiezan a estar al cargo de su educación y los preadolescentes con ADHD no son una excepción. Sugíerale a su hijo que haga una lista de las adaptaciones curriculares incluidas en su IEP (Programa de Educación Individualizada, por sus siglas en inglés) o su plan 504, como por ejemplo disponer de tiempo extra para terminar los exámenes. Podría colocar la lista dentro de su casillero o pegarla con cita dentro de

la tapa de su cuaderno de anillas para recordar que puede hacer uso de esas ventajas.

Discutan también las estrategias que puede usar en casa para ayudarse a sí mismo. Por ejemplo, podría llamar a un amigo cada noche para asegurarse de la tarea que debe hacer o tomarse un descanso cada 20 minutos cuando haga los deberes. Dígale que experimente con ideas y que vea lo que le va mejor.

Finalmente, la organización es importante para todos los estudiantes de la escuela media. Su hijo debería usar una agenda o lista de cosas que hacer y ordenar su mochila y su casillero cada semana. 👍



### 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