

# Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



## Notas Breves

### Preparación para los exámenes

Su hijo recordará más información si estudia para los exámenes finales durante un período extendido de tiempo en lugar de todo de una vez. Sugíerale que se haga un horario de estudio y que lo siga. También podría unirse a un grupo de estudio para mantener la concentración.

### Las palabras inspiran confianza

La forma en que su hija hable de sí misma puede afectar su autoestima. Si oye que pronuncia frases negativas como “No puedo hacer esto” o “No soy buena para esto”, procure que las convierta en frases positivas. *Ejemplo:* “Lo intentaré” o “Me estoy esforzando”. Luego dé ejemplo ¡y haga usted también lo mismo!

### Botiquín de primeros auxilios

Pídale a su hijo que haga un botiquín de primeros auxilios para su hogar. Puede llenar un recipiente con vendas, gasa, esparadrado y toallitas antisépticas. Enséñele cómo usar los materiales para que sepa qué hacer si se lastiman él u otra persona. Anímelo a que ponga el botiquín donde los miembros de su familia lo encuentren con facilidad, por ejemplo en el armario del pasillo.

### Vale la pena citar

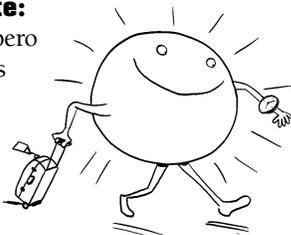
“La cura del aburrimiento es la curiosidad. No hay cura para la curiosidad”.  
*Dorothy Parker*

### Simplemente cómico

**Maestra:** ¿A qué velocidad viaja la luz?

### Estudiante:

No lo sé, ¡pero la verdad es que llega aquí muy temprano por la mañana!



## Mantén el cerebro en marcha

Aunque el curso escolar termine, no hay razón para que se termine de aprender. Mantenga activa la mente de su hija todo el verano con ideas como éstas.

### Aficionarse a un pasatiempo

Los pasatiempos aportan maneras productivas de pasar el rato mientras que su hija practica diversas destrezas. Por ejemplo, tejer requiere matemáticas y atención al detalle. Y el ajedrez promueve el pensamiento estratégico y la paciencia. Su hija podría tomar una clase en el centro comunitario o ver videos de instrucciones. Luego sugíerale que se ponga una meta como tejer una bufanda o ¡ganarle a usted al ajedrez antes de que termine el verano!



### Explorar la comunidad

Al visitar nuevos lugares se ampliarán los conocimientos generales de su hija. Podrían ir a un museo o caminar por un parque estatal, por ejemplo. Anímela durante sus aventuras a que haga preguntas a los

guías del museo o a los guardabosques o a que lea los letreros para informarse sobre las exposiciones o sobre la flora y la fauna.

### Anticipen el otoño

Su hija puede adelantar un poco en una asignatura que estudiará en la escuela el próximo curso. Por ejemplo, si va a estudiar español podría descargar una aplicación gratuita para empezar a aprender saludos y otras frases. O si se apuntó a ingeniería podría buscar proyectos en la red para intentar diseñar un cohete con una botella de agua o un panel solar. 👍

## Hábitos veraniegos

Los hábitos añaden estructura al verano de su hijo los días que está en casa. Ponga a prueba estos consejos.

■ **Comer.** Planeen comidas familiares regulares a fin de mantener la conexión con su hijo. Procure también que él ayude en el abastecimiento de meriendas y almuerzos sanos que pueda preparar solo si usted no está en casa.

■ **Dormir.** Dormir lo suficiente es importante para tener buena salud todo el año. Decidan una hora razonable para acostarse y que su hijo se levante a una hora fija. Esto es especialmente importante hacia el final del verano a fin de que esté listo para retomar el horario escolar.

■ **Tareas.** Mantenga el hábito de que su hijo colabore con sus responsabilidades normales. Podría darle una lista de trabajos para la semana (lavar la ropa, pasar la aspiradora) y dejarle que decida qué día quiere hacer cada tarea. 👍



# Formas de gestionar la presión de los compañeros

La presión de los compañeros puede ser positiva cuando los amigos motivan a su hijo a que lea un buen libro o haga ejercicio. Pero cuando le presionan para que haga cosas que *no son* buenas para él, debe ser capaz de resistir. Comparta con él estas estrategias.

**Seguir el instinto.** Si presionan a su hijo para que haga algo que sabe que no está bien (robar en una tienda,



acosar a un compañero), sugiérale que se pregunte: “¿Quiero que sepan esto mis padres?” o “¿Es esto seguro (legal, amable)?” Si la respuesta es no, debería seguir su instinto.

**Practicar respuestas.** Piensen en formas de que su hijo diga no como “No, gracias, eso no

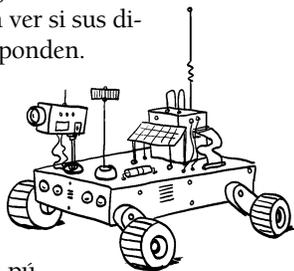
me va” o “No quiero que me expulsen del equipo de natación”. Así mismo, ayude a su hijo a que piense en maneras de evadirse de situaciones incómodas o arriesgadas como la presión para que beba alcohol. Pónganse de acuerdo en una frase que usará en una llamada o en un mensaje de texto si necesita una vía de escape. *Ejemplo:* “¿Puedes poner mi ropa en la secadora?” Ésta es la señal para que usted vaya inmediatamente a recogerlo. 👍

## Empezar a programar

Cuando aprenda a programar su hija pensará más lógicamente y resolverá mejor los problemas. Podría también encaminarla a una futura carrera. Despierte su interés con estas sugerencias:

■ ¿Pueden su hija y una amiga dibujar imágenes idénticas sin ver el papel de la otra? En primer lugar, cada participante dibuja una cuadrícula de 10 por 10 en su papel. Una persona elige en secreto un crayón de cualquier color y dibuja una forma en cualquier recuadro de su cuadrícula. Luego escribe en código diciéndole a la otra persona cómo copiar su dibujo empezando por la esquina inferior izquierda de su papel. *Ejemplo:* D3 A2 TA = mueve tres recuadros a la derecha, mueve dos hacia arriba, dibuja un triángulo azul. Después le toca a la otra persona dibujar una forma y escribir código. Al cabo de unos cuantos turnos, pueden ver si sus dibujos se corresponden.

■ Ayude a su hija a buscar una clase o un club de computación en la escuela o en la biblioteca pública. Quizá cree una aplicación o construya un robot Lego. También podría escribir código para hacer juegos en la red en un sitio como [code.org](http://code.org). 👍



## P&R Reforzar los vínculos fraternales

**P** Mis hijas están ocupadas con sus amistades y no pasan mucho tiempo juntas. ¿Qué puedo hacer para que se unan más?

**R** Sugíérales a sus niñas que reserven “tiempo de hermanas” con regularidad. Podrían turnarse para decidir qué quieren hacer. Quizá su hija mayor le enseñe a su hermana pequeña a hornear. O la pequeña podría enseñarle a la mayor un proyecto que hizo en la escuela. Incluso podrían encontrar el modo de combinar sus talentos o sus aficiones, por ejemplo haciendo experimentos de ciencias relacionados con los alimentos.

Al animar a sus hijas a apoyarse mutuamente reforzará también su relación. Digamos que la más joven está disgustada porque no la invitaron a pasar la noche en casa de una amiga. Sugíérale a la mayor lo bonito que sería que consolara a su hermanita. Podría enseñarle videos divertidos o escribirle una nota diciéndole que es una hermana maravillosa, por ejemplo. 👍



## De padre a padre Mi propio zine

Hace poco mi hijo Brian envió una historia sobre la adopción de animales a una revista para adolescentes. Esto le dio la idea de publicar su propio zine y me explicó que es una pequeña revista impresa. Decidió concentrarse en el bienestar de los animales y llamó a su zine *Patas y Garras*.

En cada número presenta a un animal que necesita ser adoptado. Imprime una foto y

la descripción del sitio web del refugio para animales de nuestra ciudad y las pega en su zine. El zine cuenta también las aventuras de un erizo que ha rescatado. Hace fotos de Hedgie hecho un ovillo o envuelto en una manta y escribe cómicos pies de foto.

Cada mes Brian hace fotocopias de su zine y la envía en sus amigos y familiares. A veces recibe también “cartas de fanáticos”, lo que lo motiva a seguir escribiendo. 👍



### 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](mailto:rfeustomer@wolterskluwer.com)  
[www.rfeonline.com](http://www.rfeonline.com)  
ISSN 1540-5559