

# Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



## Notas Breves

### Idioma imaginario

Usar un idioma inventado puede conseguir que su hija escuche con más atención y agilizar su pensamiento crítico. Dígale que se invente palabras sin sentido para las acciones (como *blergle* para *punto* y *troni* para *sentarse*). Haga usted lo mismo. Usen por turnos su idioma—y gestos—para comunicarse. ¿Pueden adivinar lo que significan las palabras de la otra persona?

### Asistir a conciertos

Si su hijo le pide permiso para ir a un concierto, considere con cuidado su petición. Los precios de los boletos pueden ser caros y el ambiente quizá no sea apto para niños. Infórmese sobre el espectáculo en la red o hable con otros padres. Si le da permiso, eviten las noches con escuela al día siguiente y procuren que un adulto vaya también.

### ¿SABÍA USTED?

El cuerpo de su hija cambia durante la pubertad y uno de los efectos es que quiera por naturaleza acostarse más tarde. Pero sigue necesitando de 9 a 11 horas de sueño diario para apoyar la memoria, regular las hormonas y protegerse del estrés. Convénzala de que no duerma siestas al final del día y de que evite la cafeína. Así mismo, realizar una actividad tranquila antes de acostarse, como dibujar, puede indicarle a su cuerpo que es hora de dormir.

### Vale la pena citar

“¡Declaro que no hay placer mayor que el de la lectura! ¡Uno se cansa de cualquier cosa mucho antes que de un libro!” *Jane Austen*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué no bailan bien las cebras?

**R:** Porque tienen dos pies izquierdos.



## Aprender y sociabilizar en verano

¡Atención este verano! ¿Sabía usted que los niños pueden perder hasta dos meses de destrezas durante las vacaciones escolares? Evite que esto le suceda a su hijo con estas sugerencias para aprender al modo de los preadolescentes: con sus amigos.



### Intercambio de lectura

Sugiera a su hijo que cree en la red un documento compartido en el que él y sus compañeros de clase hagan una lista con los libros que han leído e intercambien recomendaciones. Podrían resumir los libros, calificarlos de 1 a 5 estrellas y explicar sus opiniones. Podrían también leerlos juntos en un parque o en sus casas.

### Matemáticas de béisbol

Jueguen a la pelota con una variación matemática. Durante los encuentros semanales los amigos pueden lanzarse la pelota (tres lanzamientos por turno) y anotar cuántas veces hacen *swing*, los batazos y las fallas. Díganles que calculen las estadísticas. Por término medio, ¿cuántas veces golpearon los jugadores la pelota (total de

bateos ÷ *swings* x 100)? ¿Quién tiene el mejor “promedio de bateo” (batazos ÷ turnos al bate)? Dígales que hagan una gráfica con sus progresos a lo largo del verano.

### Hacer mapas

Anime a su hijo a que convierta un viaje al parque en una expedición geográfica. Sugírela que cada uno de sus amigos y él hagan un mapa, usando una brújula para colocar el norte, el sur, el este y el oeste. Podrían añadir puntos de referencia como una canasta de baloncesto, un tobogán o un sendero. Luego pueden elegir en secreto y por turnos un punto de referencia y con sus mapas guiar a sus compañeros hasta ese lugar. (“Camina en dirección norte hacia el estante, luego gira al este”).

## 1-2-3 Bondad

Ser bondadosos ayuda a los niños a formar relaciones sólidas y a sentirse más centrados en la escuela y en casa. Estimulen la bondad dando estos pasos.

- 1. Desarrollen ideas.** Piensen en modos de mostrar bondad. *Ejemplos:* Pedir a un familiar mayor que cuente una anécdota de su pasado. Enviar una cita edificante a alguien con problemas.
- 2. Lleven la cuenta de sus actos.** Dividan un folio en recuadros y escriban una idea en cada recuadro. Luego busquen ocasiones para hacer estos actos bondadosos. Marquen con “x” los que hagan.
- 3. Repitan.** Cuando hayan llenado todo el folio, hagan uno nuevo. Siempre hay formas de ser bondadoso y descubrirlas ayudará a que la bondad sea una constante en la vida de su hija.



# Seguros en casa

Es posible que usted no esté siempre en casa cuando su hija no esté en la escuela. Tenga en cuenta estas ideas para gestionar durante el verano la vigilancia de su hija.

**¿Se queda sola?** Decida cuándo está lista su hija para estar sola en casa. Piense en lo responsable y capaz que es y en si se sentiría cómoda quedándose sola. Pídale también opinión a su hija. *Nota:* Consulte la normativa de su estado para dejar a los niños solos en casa.



## Busquen compañeros.

Hable con otros padres sobre la posibilidad de turnarse en la vigilancia de sus respectivos hijos, tanto echando un vistazo a los niños que están solos o cuidando a los que no están todavía listos para ello. Otra idea es buscar a otra preadolescente

que pueda estar ya sola para que sus dos hijas puedan pasar tiempo juntas en una de sus casas.

**Dé normas claras.** Sea firme en cuanto a sus expectativas. Por ejemplo, podría no permitirle a su hija abrir la puerta, contestar el teléfono excepto si reconoce el nombre o el número o salir de casa sin su permiso. Explíquele que no debería decirle a quien llame que está sola y dele instrucciones por escrito con contactos y dónde ir en caso de emergencia. 👍

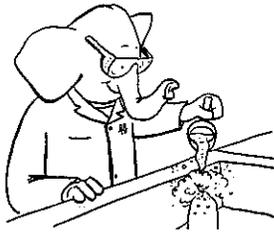
# Si un elefante se lavara los dientes...

Esta actividad de ciencias crea espuma ¡que parece pasta de dientes del tamaño que usaría un elefante! También demuestra una reacción *exotérmica*, o una reacción química que despidе energía. Comparta estas instrucciones con su hijo.



## Mezcla

Coloquen una botella vacía de plástico de 20 onzas en el lavabo. Pongan en ella  $\frac{1}{2}$  taza



de agua oxigenada y  $\frac{1}{4}$  de taza de detergente para platos. (Consejo: Si quieren “pasta de dientes” de colores, su hijo puede añadir colorante alimentario.) Agiten con cuidado la mezcla, procurando que no se hagan demasiadas burbujas.

## Combina

En una taza mezclen  $\frac{1}{4}$  de taza de agua templada con 1 paquete (aproximadamente  $2\frac{1}{2}$  cucharaditas) de levadura en polvo. Disuelvan la levadura. Viertan esta solución en la botella. ¿Qué sucede?

## ¡Reacciona!

La levadura actúa como *catalista*, haciendo que el agua oxigenada se desintegre más rápidamente de lo normal. Emite oxígeno que al combinarse con el detergente produce espuma que termina por salirse de la botella. 👍

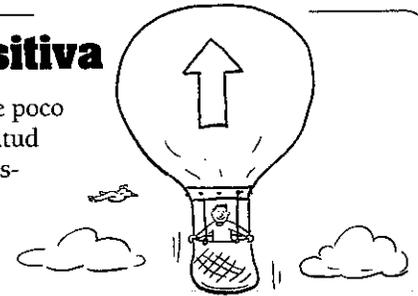
## De padre a padre

# Una actitud positiva

En mi trabajo trajeron hace poco a una conferenciante que nos dijo que una actitud positiva podría ayudarnos a rendir más en nuestro trabajo. Mientras escuchaba se me ocurrió que sus consejos podrían también ayudar a mi hijo.

Compartí lo que aprendí con Ben: cuando tu actitud es positiva tu cerebro es más creativo y productivo. Hicimos dos ejercicios que nos había sugerido la conferenciante: En primer lugar, nos miramos a los ojos. Luego yo sonrei con una sonrisa enorme mientras que Ben intentaba mantener una expresión neutra. ¡Es prácticamente imposible! Los dos terminamos a carcajadas. A continuación, cada uno describimos una experiencia positiva de las últimas 24 horas. Revivirla nos devolvió las buenas sensaciones.

Ahora vamos a hacer otra actividad: elegir tres cosas que agradecemos cada día. Espero que esto nos ayude a los dos a mantener el optimismo. 👍



## P E R

# Hacia una meta

**P** En el pasado mi hija se ha puesto metas que se le olvidan en unas pocas semanas. ¿Cómo puede mantener su enfoque y alcanzar sus objetivos?

**R** Cuando su hija se pone metas, es importante que sean específicas y mesurables para que sepa si las ha alcanzado. Ponerse fechas tope para cada una también podría contribuir a que se esfuerce por lograrlas.

Por ejemplo, en lugar de decir “Quiero ponerme en forma”, podría decir “Para septiembre quiero ser capaz de

correr 5 millas”. A continuación tiene que especificar los pasos que dará cada semana como “Primera semana: En una caminata de 1 milla, alternar el paso normal durante 1 minuto y la carrera durante 1 minuto”.

Al final de cada semana, sugiérole que repase sus pasos para ver qué tal lo hizo. Si no fue constante, ánimo a que haga las revisiones necesarias, a que vuelva a comprometerse con su meta y a que siga adelante. 👍



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