

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

El arte de pactar

La próxima vez que su hija discuta con una amiga, use esa oportunidad para ayudarla a que entienda qué significa pactar. Anímela a que piense en soluciones que sean aceptables para todos. Por ejemplo, podría decir: "Tú eliges la película esta semana y yo elegiré una la próxima semana".

Atención, por favor

Ayude a su hijo a sacar el mayor provecho posible de su tiempo en el aula. ¿Cómo? Comparta con él este método: Siéntate erguido y cerca de la primera fila, inclínate hacia delante, haz preguntas, afirma con la cabeza para indicar que entiendes, sigue al maestro con los ojos.

Control de las groserías

Puede que los estudiantes de la escuela media piensen que decir groserías les hace parecer más modernos o mayores. Explíquelo a su hija que las groserías producen en los demás una mala impresión y que no son aceptables. Para ayudarla a que deje de hablar mal, considere hacer un "frasco de groserías": cada vez que un miembro de su familia use palabras vulgares les costará un cuarto de dólar. Al final del mes, donen el dinero a una institución caritativa.

Vale la pena citar

"La gratitud consiste en ser consciente de lo que tienes más que de lo que no tienes". *Anónimo*

Simplemente cómico

P: ¿Qué pierdes cada vez que te levantas?

R: El regazo.



Disciplina eficaz

Su hijo, por lo general tranquilo, da un puntapié a su hermano en un momento de frustración. O bien invita a casa a sus amigos cuando está solo. Usted sabe que tiene que imponer una disciplina, pero ¿cuál es el método más eficaz a su edad? Enfrentarse a consecuencias adecuadas al acto puede ayudar a su hijo a mejorar su comportamiento. He aquí cómo.



Que se ajuste

Decida las consecuencias antes de necesitarlas. Así podrá elegir las con cuidado. Si espera hasta que su hijo infrinja una norma para anunciar lo que va a pasar, es probable que usted reaccione con apresuramiento e imponga algo difícil de cumplir. ("¡No vas a ir a ningún sitio durante un mes!") Asegúrese de explicarle de antemano las consecuencias por un mal comportamiento a su hijo para que sepa qué le espera.

Que importe

Vincule los resultados del comportamiento de su hijo con sus actos (por ejemplo, no salir el fin de semana próximo si le

mintió sobre dónde fue el fin de semana pasado). Y elija consecuencias que le importen a su hijo para que se preocupe por su impacto. Por ejemplo, si envía mensajes de texto durante la cena, le importará más perder el uso del celular que ser enviado a su habitación.

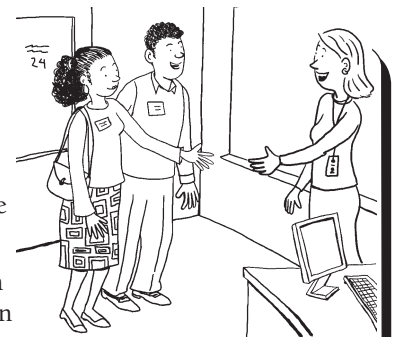
Que sea positivo

Que su hijo preadolescente entienda que tiene que compensar por el mal comportamiento. Si tira y rompe el mando porque pierde un videojuego tendrá que reemplazarlo con su propio dinero. Verse forzado a corregir la situación le ayudará a pararse y pensar antes de hacer de nuevo lo mismo. 👍

En equipo con los maestros

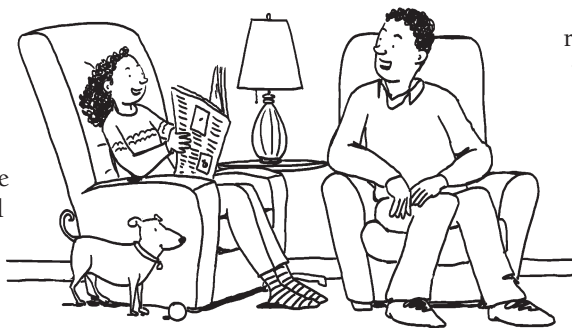
Para apoyar la educación de sus hijos, dé prioridad a las reuniones con los maestros en su lista de obligaciones. He aquí algunas ideas:

- Repase el trabajo y las notas de su hija antes de acudir a la reunión. Si ve lugares en los que no rinde lo suficiente, pídale sugerencias a los maestros.
- Informe a los maestros de situaciones que puedan afectar el rendimiento de su hija (divorcio, adulto sin empleo, familiar destacado por razones militares). Esto puede ayudarles a entender a su hija y a ofrecer apoyo si fuera necesario.
- Si necesita un intérprete en la reunión, pida uno con antelación. O bien llévese a un familiar o un amigo que pueda echar una mano. 👍



¡Bien pensado!

¿Puede su hija pensar en más de una solución a un problema? ¿Decidir si algo que lee es válido? ¿Sacar conclusiones basándose en lo que lee? Todo esto son habilidades del pensamiento crítico y su hija las necesita para triunfar en la escuela media y en el resto de su vida.



recados o manejar el auto más pequeño que rinde más millas por galón”. A continuación, cuando ella tenga que resolver un problema, animela a que piense en varias maneras de hacerle frente.

Evaluar información

Que su hija lea el editorial de un periódico. Hágale preguntas para ayudarla a que analice lo que

Resolver problemas

Comparta con ella asuntos de los que se tiene que ocupar (“Necesito ahorrar dinero en gasolina”). Deje que su hija lo escuche mientras usted piensa en posibles soluciones: “Podría compartir el transporte con un compañero de trabajo, combinar

ha leído. *Ejemplos:* ¿Qué acreditación tiene el autor? ¿Usa datos y estadísticas para demostrar sus puntos de vista? ¿Son lógicos? Su hija necesitará distinguir entre dato y opinión y quizá investigar un poco para resolver esas cuestiones.

Sacar conclusiones

Pida a su hija que elija un párrafo de una novela de misterio y lo lea en voz alta. En su opinión, ¿qué está sucediendo? Sugíerale que use lo que ha leído para sacar conclusiones. Por ejemplo, si dice: “Con las manos temblando, Mark giró la llave”, su hija podría concluir que Mark está asustado o nervioso. 👍

Fichas sabias

He aquí una técnica de estudio que puede ayudar a su hijo a recordar datos y fórmulas.

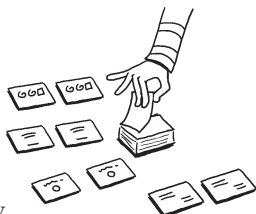


Secuencias

A veces la información tiene que ser recordada en una secuencia específica, como los pasos de un proceso científico o los acontecimientos históricos. Sugíerale a su hijo que escriba cada paso o evento en una ficha individual de cartulina (sin numerar las fichas). Para estudiar puede barajar una y otra vez las fichas, colocándolas en orden hasta que las ordene bien repetidamente.

Parejas

Su hijo puede también usar fichas para estudiar datos. Dígale que escriba cada término y el dato con el que se empareja en fichas distintas. *Ejemplos:* términos de vocabulario y sus definiciones, países y sus capitales. A continuación puede barajar las fichas, extenderlas boca abajo e intentar formar parejas.



Idea: Sugíerale que convierta el estudio en un juego jugando con un compañero o un miembro de la familia. Cada persona puede crear una baraja distinta de fichas para que el otro las ordene o las empareje. 👍

P & R

Ayuda para DDAH

P A mi hijo le acaban de diagnosticar DDAH. ¿Cómo puedo ayudarle a que triunfe en la escuela media?

R Si su hijo todavía no tiene un IEP (Plan individualizado de educación) o un plan Section 504, pida a la escuela que elabore uno. Debería especificar lo que necesita en lo académico (copias extra de libros de texto en casa, más tiempo para terminar exámenes, menos deberes).

Es más importante que nunca que usted procure que su hijo se organice. Puede resultarle útil llevar una agenda o una lista de obligaciones diarias. También debería organizar semanalmente su mochila y su casillero.

A su edad, su hijo necesita participar en el control de su DDAH. Comente con él estrategias que pueda usar para ayudarse. Por ejemplo, podría llamar a un amigo para cerciorarse de su tarea cada tarde o descansar cada 20 minutos cuando haga los deberes. Sugíerale que experimente con ideas hasta encontrar lo que mejor le va. 👍



De padre a padre

Cocinar comidas sanas

Nuestra familia tenía la costumbre de comer comida rápida porque era cómodo. Después de leer varios artículos que decían que las comidas caseras son más sanas que la mayoría de la comida rápida, decidí cambiar esta costumbre.

Me puse un objetivo de tres comidas caseras a la semana. Hice una lista de ingredientes que necesitaba para cada una y me fui de compras.

Una noche hice ensalada y salmón y lo acompañé con una barra

de pan crujiente y calentito. Para otra comida coloqué un redondo de carne, papas, zanahorias y cebollas en una olla de cocimiento lento antes de irme a trabajar y la cena estaba lista cuando regresé a casa.

Todavía compramos comidas preparadas a veces, pero optamos por platos más sanos. La semana pasada pedimos pizza con verduras y queso bajo en grasa.

Comer en casa es más sencillo de lo que me esperaba. Y mi familia come alimentos más nutritivos. 👍



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 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5559