

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

El poder de cero

Ayude a su hija a entender la importancia de entregar todas las tareas. Dígame que sume varias calificaciones ($97 + 89 + 93 = 279$) y divida el total por el número de notas para conseguir su media ($279 \div 3 = 93$). Luego, dígame que cambie a cero la última calificación y que haga de nuevo la media: de repente el 93 se transforma en 62.

¡Estupendo consejo!

¿Quiere aumentar las probabilidades de que su hijo siga sus consejos? Pídale opinión. En lugar de decirle: "Si pones el despertador 10 minutos más temprano no tendrás tanto lío al prepararte por la mañana", pruebe con: "Yo también me he retrasado por la mañana. ¿Qué crees que puede ayudarnos?"

¿SABÍA USTED?

Unos cuantos minutos de actividad física pueden mejorar inmediatamente la concentración de su hija. Recuérdele que use el aprendizaje a distancia o las pausas en el estudio para moverse. Podría escribir ideas rápidas en tiras de papel ("Bailar al ritmo de una canción", "Hacer 5 saltos de tijera") y elegir una para hacerla entre clases o materias.

Vale la pena citar

"La mente que se abre a una nueva idea nunca vuelve a su tamaño original".

Albert Einstein

Simplemente cómico

P: ¿Qué cae en invierno pero nunca se hace daño?

R: ¡La nieve!



La bondad cambia las cosas

Informe a su hijo de esta fórmula para una vida más feliz y próspera: Cuando es amable y ve amabilidad en otros, se sentirá mejor consigo mismo y con el mundo que lo rodea y otra gente lo verá también a él más favorablemente. Pongan a prueba estas ideas.

Háganse detectives

Rete a su hijo a que detecte actos amables a lo largo del día y los anote en una pequeña libreta. Podría observar a alguien que se retira para hacerle paso en la acera, por ejemplo. ¿Cuántos actos bondadosos puede encontrar en un día? Asegúrese de mencionarle sus actos amables también: "Fue muy amable que le cedieras el asiento en el autobús a la señora con el bebé".

Busquen oportunidades

Sugírela a su hijo que piense en formas sin riesgos de ayudar a gente que tiene problemas o que está sola. Quizá pueda hacer tarjetas o marcapáginas para los residentes de una residencia de ancianos u organizar una noche de juegos virtuales con los



primos más jóvenes que echan de menos ver a sus amigos.

Jueguen al bingo

Su hijo puede crear un tarjetón de bingo y llenarlo con actos bondadosos (donar ropa que se les ha quedado pequeña, dejar pasar a alguien en la cola, hacerle las tareas de casa a un hermanito). Hagan una copia para cada miembro de su familia y tachen los actos que vayan completando. ¿Quién hará bingo (cinco en fila) en primer lugar? ¿Pueden todos completar sus tarjetones? 🍀

Mira lo positivo

Una buena actitud hacia la escuela puede contribuir a que su hija aprenda más. He aquí cómo nutrir el pensamiento positivo.

■ **Use palabras alentadoras.** Anime a su hija a que formule de otra forma sus comentarios negativos. "Tenemos muchos deberes en matemáticas" se convierte en "Toda esta práctica significa que me acordaré de las fórmulas". Procure que la escuche a usted también hablando de la escuela. ("¡Tu maestra de arte te pone tareas interesantes!")

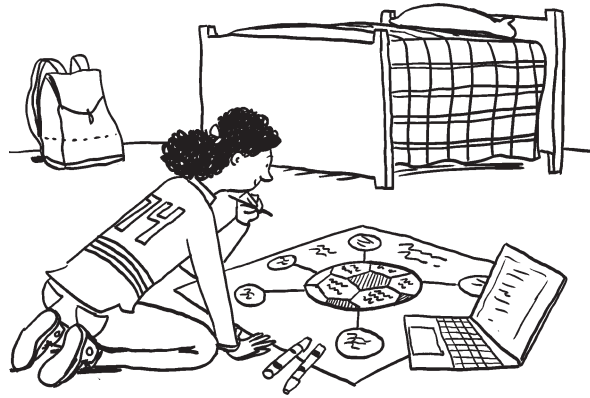
■ **Anime.** Demuestre a su hija que usted cree en ella y se espera que triunfe. Pídale con regularidad que le enseñe o le deje escuchar trabajos de los que esté orgullosa, como un poema que escribió en inglés o un solo que está practicando en coro. 🍀



Planificar para redactar mejor

Escribir una redacción requiere planificar con tiempo, lo mismo que hacemos cuando preparamos una caminata. En ambas situaciones su hija necesita saber dónde va y cómo va a llegar. Comparta con ella estos pasos para trazar la ruta a un trabajo bien escrito.

1. Elige un destino. Sugírela a su hija que haga una lista con al menos tres ideas para el tema de su redacción. Digamos que le han pedido que escriba una narrativa personal sobre un obstáculo que ha superado.



Entre las posibilidades podría incluir mudarse a otra ciudad o recuperarse de una lesión de fútbol. Luego puede elegir la que crea que resultará en una narración más atractiva.

2. Hazte un mapa. Su hija podría dibujar un gran balón de fútbol en medio de su folio y escribir dentro el título de su redacción ("Volver al juego"). A continuación puede rodearlo de balones de mediano tamaño para los subtemas (su lesión, terapia física) y añadir balones pequeños con detalles de apoyo (hitos en su recuperación, apoyo de los compañeros). Finalmente puede referirse a su mapa mientras escribe su redacción. 🍷

P&R ¿Adicción a la pantalla?

P Creo que mi hijo es adicto a las pantallas. En su tiempo libre sólo quiere jugar a videojuegos y no pasa un minuto sin que mire su teléfono. ¿Qué debo hacer?

R Aunque "adicción a la pantalla" no es un diagnóstico oficial, excesivo tiempo ante la pantalla puede estar relacionado con la ansiedad y la depresión.

Pregúntese si el uso que hace su hijo le consume tanto que produce en él un efecto negativo. Consulte con su pediatra si observa alguna de estas señales de peligro:



- No puede controlar el uso de la pantalla o miente al respecto.
- Ha perdido interés por otras actividades.
- Su tiempo de pantalla interfiere con el sueño, la escuela o las relaciones.

■ Las pantallas son su fuente principal de felicidad o consuelo.

Usted puede ayudar a su hijo a reducir el uso poniendo límites a toda la familia. Así no verá que otros juegan con sus teléfonos cuando él no pueda usar el suyo. Finalmente, anímelo a que llene su tiempo libre con actividades sin pantalla que le gusten, por ejemplo correr o dibujar. 🍷

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

Química en la cocina

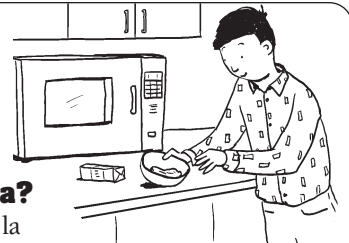
Hornear durante las fiestas ¡es literalmente una ciencia! Comenten estas reacciones físicas y químicas con su hijo cuando hagan golosinas.

¿Qué sucede cuando derriten mantequilla?

Cuando se añade energía (calor) a un sólido, como la mantequilla, los átomos aceleran y la mantequilla se convierte en líquido. Esto es un ejemplo de reacción física. Observen lo que ocurre cuando la mantequilla derretida se enfría. Se vuelve a convertir en sólido porque los átomos deceleran.

¿Qué hace que suba un pastel?

Dígale a su hijo que mezcle 1 cucharadita de bicarbonato de soda con 1 cucharada de vinagre. Verá burbujas que indican una reacción química. En la receta de un pastel, el bicarbonato sódico reacciona con los ingredientes ácidos como el vinagre, el jugo de limón o la leche cortada para desprender dióxido de carbono, y al expandirse los gases hacen que suba el pastel. 🍷



De padre a padre

Presión de los compañeros: Confíen en sus instintos

Mi hija Rosa fue al centro comercial con sus amigas cuando se suponía que estaban en el parque. Como rompió nuestra norma de seguridad durante la pandemia de no socializar en interiores, le dije que tenía que quedarse en casa sin salir dos semanas.

Cuando le pregunté a Rosa por qué fue donde no debía, me dijo: "Porque iba todo el mundo". Luego me confesó que se había sentido nerviosa y culpable dentro del centro comercial. La animé a que

pensara en esos sentimientos como "alarmas": cuando se dispara una alarma, es una señal para que "se despierte" y piense por sí misma.

A continuación pensamos en respuestas que podría haber usado como "Mis padres me castigarían sin salir" o "Mi familia es cauta con los espacios interiores".

A mi hija no le hizo gracia que la castigara sin salir, pero la próxima vez que la presionen para que haga algo que dispare las alarmas, confío en que elija mejor. 🍷

