

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Planes para días de nieve

Planee con anticipación para los días que la escuela cierre o abra tarde a causa del mal tiempo. Apúntese para recibir alertas de la escuela por correo electrónico, teléfono o mensaje de texto o bien infórmese en el sitio web del colegio. Si fuera necesario, póngase de acuerdo con amigos o familiares que puedan ocuparse de su hija si la escuela abre tarde o cierra.

Metas decididas

Su hijo puede aprovechar al máximo el nuevo semestre poniéndose metas específicas para cada clase. *Ejemplos:* “Mejoraré la nota de matemáticas”. “Completaré el registro de mis lecturas cada noche”. Anímelo a que escriba sus metas dentro de la cubierta de su agenda o sus archivadores.

Groserías: Para nada

Los adolescentes “conectados” de hoy pueden acostumbrarse a escuchar y leer lenguaje obsceno y decidir que no importa. Explíquelo a su hija que las groserías pueden causar una mala impresión en maestros, entrenadores e incluso amistades. Sugierale que sustituya las palabras feas por otras exclamaciones limpias.

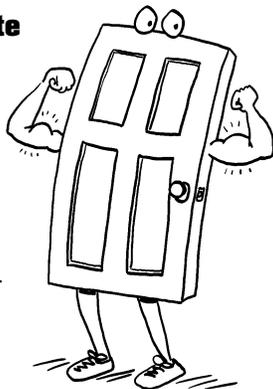
Vale la pena citar

“Si quieres elevarte, eleva a otra persona”. *Booker T. Washington*

Simplemente cómico

P: ¿Qué te da el poder de caminar a través de las paredes?

R: Una puerta.



El poder de detener el acoso

El acoso suele culminar durante los años de la escuela media, cuando los adolescentes tratan de entender cómo encajan con sus compañeros. Estas ideas ayudarán a su hijo a saber qué aspecto tiene el acoso y le enseñarán a ser parte de la solución.



Reconocer

Pregúntele a su hijo si ha observado acoso en su colegio. Comenten las múltiples formas del acoso, como difundir rumores, amenazar o excluir a alguien a propósito. Aunque su hijo no haya visto a nadie poniendo la zancadilla o dándole un puñetazo a otro estudiante, quizá se dé cuenta de que el niño al que le llaman cosas feas o del que se murmura está siendo acosado.

Hacer frente

Los niños acosados necesitan saber que tienen a alguien de su lado. Si su hijo observa un episodio de acoso tiene que intervenir con calma diciendo algo como “Eso no es divertido” o “Estás siendo cruel”. También podría ignorar al acosador y hablar

con la víctima: “Vamos a sentarnos en otra mesa” o “Me gustan tus zapatos”.

Informar

Es posible que los preadolescentes teman que el acoso empeore si se lo cuentan a un adulto. Pero explique que el personal de la escuela suele resolver los incidentes sin revelar quién informó de ellos. Por ejemplo, si su hijo ve en el autobús que un niño tira de un manotazo los papeles de alguien, podría avisar al conductor. En la escuela puede comentarle el acoso a un maestro o al director y animar a otros estudiantes a hacer también lo mismo. 👍

Hablar mejor en público

Hablar en público es parte de la vida escolar, desde hacer una presentación en clase hasta dirigir reuniones de equipo. He aquí maneras de que su hija mejore su habilidad y su confianza.

Encuentren un público. Practicar le calmará los nervios. Podría dar su discurso frente al espejo, presentárselo a miembros de su familia o incluso usar a su mascota como público.

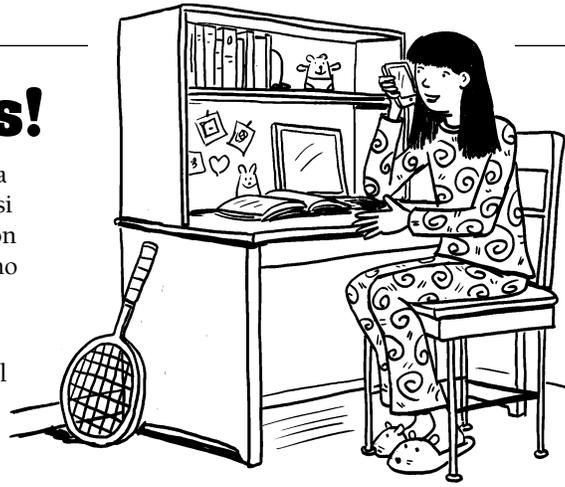
Eliminen lo “extra”. Las problemáticas palabras de relleno del tipo *como* y *pues* pueden meterse en las frases de su hija sin que ella se dé cuenta. Sugierale que grabe su discurso y lo reproduzca, escribiendo una marquita cada vez que escuche una palabra innecesaria. A continuación podría concentrarse en reducir el número de marquitas cada vez que practique. 👍



¡Sin problemas!

Cuando su hija tenga un problema, la forma de enfrentarse a él puede decidir si lo supera o si sigue atascada. Ayúdela con estos pasos a que vea los problemas como oportunidades disfrazadas.

1. Pónganlo en perspectiva. Saber que los problemas son una parte normal de la vida puede evitar que su hija se sienta estresada por ellos. Comparta con ella un problema similar que usted tuvo a su edad (se le olvidó que tenía un examen importante) o hace poco (una discusión con una amiga). A continuación explíquele cómo lo ha resuelto.



2. Consideren las opciones. Anime a su hija a que investigue posibles soluciones en lugar de ignorar un problema. Digamos que pierde un libro de la biblioteca. Podría llamar a la biblioteca en lugar de dejar que se le acumulen las multas. Podrían darle una extensión para que busque el libro o tal vez el precio de reponerlo sea menos de lo que pensaba.

3. Redefinan la situación. Dar un sesgo positivo al problema le ayudará a resolverlo. En lugar de pensar “Odio cuando Crystal cancela nuestros planes” podría decirse “Ahora tengo tiempo para terminar el libro que estoy leyendo”. 👍



P & R Diario de conocimientos

P Mi hija mayor mencionó recientemente que para sus clases de la universidad lleva un “diario de conocimientos”. ¿Es esto algo que podría serle útil en la escuela media a mi otra hija?

R Un diario de conocimientos es simplemente un lugar en el que los estudiantes reflexionan sobre sus estudios. Llevar un diario así es una forma estupenda de que su hija piense más en lo que aprende.

Sugíerale a su hija que compre un cuaderno que le guste y que escriba en cada entrada la clase y la fecha. Podría escribir sobre temas que la interesan, por ejemplo cómo una novela que leyó en inglés le ayudó a entender un período importante en historia. También podría anotar preguntas e ideas sobre las que profundizar, como un experimento de ciencias que le gustaría hacer.

Anime a sus hijas a compartir de vez en cuando sus diarios: ¡su hija menor se hará una idea de lo que sucede en la universidad! 👍



De padre a padre

Conectar sin aparatos electrónicos.

Mi hijo Eli se acostumbró a ponerse a jugar videojuegos en cuanto volvía del colegio a casa. Cuando yo trataba de hablar con él sus ojos permanecían pegados a la pantalla y apenas respondía.

Así que creé una nueva norma: no se prenden las pantallas durante la primera hora después de volver del colegio y del trabajo. Así podemos reconectar y hablar de nuestro día. A veces jugamos un rápido juego de naipes o contamos chistes mientras yo empiezo la cena y Eli hace los deberes.

A continuación vamos a probar algo “radical”: una tarde entera sin aparatos. Si necesitamos la tableta o la computadora para nuestros deberes o trabajos, podemos usarlas. Pero el “uso recreativo” está prohibido esa noche. Espero que Eli se dé cuenta de que lo primero es la familia y de que es posible sobrevivir unas cuantas horas sin aparatos electrónicos. 👍



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

Servicio comunitario para los adolescentes

Tomar parte en la vida de su comunidad puede enseñar a su hijo compasión por los demás y le dará un sentido de pertenencia. Tengan en cuenta estos consejos:

■ Hagan voluntariado juntos. Los centros comunitarios, lugares de culto y el United Way de su ciudad pueden sugerirle posibilidades para las familias. Usted y su hijo podrían ordenar ropas donadas a un centro de acogida para gente sin hogar o hacer galletas para una venta benéfica de dulces.

■ Cuando su hijo esté listo para hacer voluntariado solo, podría pedirle opciones a su orientador escolar. Quizá lo encamine hacia

un estudiante con necesidades especiales para que puedan leer juntos en la biblioteca de la escuela. O tal vez pueda participar en el día de limpieza de un parque o un riachuelo.

Consejo: Anime a su hijo a que anote sus experiencias de voluntariado incluyendo la información de contacto con sus supervisores y sus fechas de servicio. Esto le será útil cuando solicite un trabajo o la participación en programas en la escuela secundaria. 👍

