

# Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



## Notas Breves

### Cimentar la confianza

Anime a su hijo a que imagine que cuando guarda sus promesas o es honrado, está realizando ingresos en un “banco” de confianza. Cuando es deshonesto, sin embargo, su “cuenta” está en “números rojos”, lo que significa que ni sus amigos ni su familia pueden confiar en él. Si esto sucede, dígame que piense en formas de rellenar su cuenta, por ejemplo escribiendo una nota pidiendo disculpas.

### Aprender lenguaje de señas

Cuando su hija medite qué lenguas va a estudiar, podría añadir a su lista el lenguaje de señas americanas. Saber cómo expresarse en señas le permitirá comunicarse con amistades u otras personas con dificultades de audición. Además hay una demanda creciente de intérpretes, así que esto podría llevarla a una futura carrera. Es posible que su escuela ofrezca la clase, o puede encontrarla en la red.

### ¿SABÍA USTED?

El índice de suicidios de niños entre los 10 y los 14 años de edad se triplicó entre 2007 y 2017. Sean conscientes de las señales de aviso, que incluyen cambios en hábitos de sueño, decir cosas como “No valgo nada” o “Nada vale ya la pena”, o alejarse de familiares y amigos. Si alguna vez piensa que su hijo está en peligro inmediato, llame al 911 o a la National Suicide Prevention Lifeline en el 800-273-TALK.

### Vale la pena citar

“Sé lo mejor de lo que quiera que seas”. *Martin Luther King Jr.*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué vuela todo el día pero no va a ninguna parte?

**R:** Una bandera.



## Grandes expectativas

Cuando le comunica a su hija sus expectativas le está diciendo “Sé que puedes hacer esto”. Y así puede motivarla a que se esfuerce al máximo. Ponga a prueba estas estrategias para desarrollar y compartir sus expectativas.

### Saber por dónde empezar

Piense en las metas de su hija como peldaños de una escalera, con la meta final (digamos que ir a la universidad) arriba del todo. Para fijar expectativas realistas, tenga en cuenta dónde está ahora (saca normalmente C en sus trabajos, no va al día con las lecturas que le mandan). Luego dígame que usted espera que suba un peldaño el semestre o el mes siguiente (sacar B en sus trabajos, leer 30 minutos al día).

### Concentrarse en el esfuerzo

Si le dice a su hija que espera que mejore en clase de arte porque tiene “talento” puede darle a entender que no puede mejorar en otras materias en las que usted cree que no tiene “talento”. Procure, en cambio, hablar de cómo subió la calificación en inglés el año pasado porque trabajó mucho. Desarrollará una mentalidad de crecimiento, el convencimiento de que puede triunfar en cualquier cosa por la que se esfuerce.

### Dar vida a la historia

La historia se teje con narraciones individuales ¡igual que la de su hijo! Ayúdelo a que amplíe su visión de la historia con estas actividades.

#### ■ Lee una perspectiva personal.

Anime a su hijo a que lea un relato en primera persona de un período histórico que esté estudiando. Para el movimiento de los derechos civiles podría elegir la autobiografía de Rosa Parks. ¿Cómo le proporciona la autobiografía una mejor comprensión de ese momento histórico?

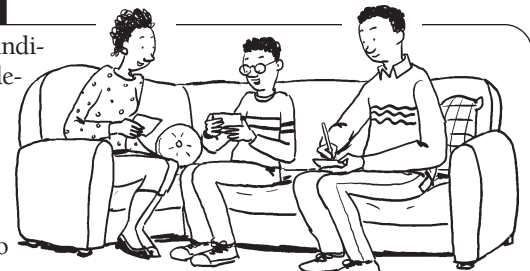
#### ■ Escribe tu propia historia.

Rete a cada miembro de su familia a que escriba un breve resumen titulado “Una historia del año en nuestra familia”. Comparen sus versiones y hablen de cómo el punto de vista y las experiencias de cada uno influyeron en lo que escribieron. Combinen todos sus relatos para conseguir una imagen más completa del año de su familia. 👍



### Ayudarle a planear

Cuando establezca una expectativa que a su hija le cueste trabajo alcanzar, pregúntele qué es lo que la frena. Digamos que usted se espera que termine todas sus tareas escolares y que las entregue, pero a menudo se le acaba el tiempo. Ayúdela a pensar en ideas para superar estos obstáculos. Tal vez podría empezar las tareas antes y encontrar estrategias para evitar perder el tiempo. 👍



# Mantener la paz en casa

Tareas sin hacer, riñas entre hermanos... la mayoría de las familias tienen conflictos de vez en cuando. Dado que estos días todos pasamos más tiempo juntos, es aún más probable que se reavive el mal genio. Use estas ideas para mantener la paz.

## Elijan sus palabras con cuidado.

Hablar desde el enojo puede ser la causa de que molestias menores (alguien no vació el lavaplatos) se conviertan en problemas mayores (“¡Nunca haces lo que tienes que hacer!”). Respire hondo y luego concéntrese en el problema en lugar de en la persona. También es útil enunciar los



asuntos desde el “yo” en lugar de desde el “tú”. (“Me siento abrumado y enojado cuando nadie cumple su cometido en casa” frente a “¿Por qué no eres capaz de ocuparte de tus tareas diarias?”) Rebajará las tensiones y dejará la puerta abierta para encontrar una solución.

## Negocien y lleguen a un acuerdo.

Veán los conflictos como problemas que pueden ser resueltos. Si los hermanos discuten porque toman prestadas las cosas del otro, por ejemplo, animelos a que expliquen con claridad por qué están disgustados. (“Tomaste prestado mi bate de béisbol pero

no compartes tu propio equipo”. “Es porque temo que me rompas la raqueta de tenis”.) A continuación, ayúdelos a que encuentren una solución satisfactoria para ambos. (“Compartiremos nuestras pertenencias siempre que antes pidamos permiso y cuidemos las cosas del otro”.)

# Atreverse a hablar en público



Participar en las discusiones de clase ayuda a su hija a conectar con su trabajo y con sus compañeros. Sin embargo, no todo el mundo se siente cómodo hablando en público especialmente durante las video-clases. Comparta con su hija estas formas de hacerlo más fácil.

## Prepárate

Su hija se sentirá más segura si ya tiene alguna idea en mente. Anímela a que antes de clase repase el material del que se ocuparán. Puede escribir preguntas o comentarios a fin de estar lista para intervenir.



## Practica en casa

Sugírela que haga videoconferencias con sus abuelos o sus amigas para “ensayar”. Dígale que les pida comentarios específicos: ¿Habla lo suficientemente alto? ¿Pueden ver algo al fondo? Escuchar de labios de gente en la que confía que se la escucha bien (o hacer ajustes basados en su consejo) contribuirá a que se sienta más segura durante la clase.

# Días de independencencia

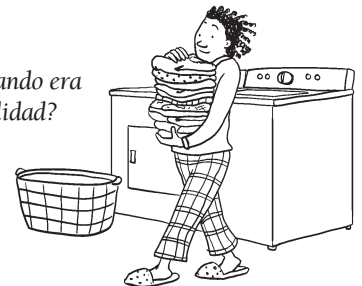
**P** Sigo haciéndole cosas a mi hija que le hacía cuando era pequeña. ¿Cómo puedo transferirle más responsabilidad?

**R** Al permitir que su hija se ocupe ahora de más cosas le dará la oportunidad de que sea independiente mientras sigue bajo su mirada vigilante. Piense en esto como unas “llantas de entrenamiento” para cuando sea mayor.

Por ejemplo, debería ser capaz de cocinar comidas sencillas y refrigerios, así como de encargarse de tareas personales como separar la ropa sucia, colocar la ropa, cambiar las sábanas y limpiar su cuarto.

Ofrézcale apoyo, tal vez haciendo acopio de refrigerios saludables, enseñándole lo llenas que deben estar la lavadora y la secadora y demostrándole cómo cambiar la almohada más fácilmente. Pero deje que ella se responsabilice de hacer las cosas. Si no puede encontrar algo en su cuarto desordenado, es ella quien debe ocuparse de ordenarlo.

Añada más responsabilidades según vaya demostrando que puede hacerse cargo de ellas: ¡lo más probable es que pueda!



# De padre a padre Consejos para los test

Mi hijo Philip estudió mucho para los test y se sabía el material. Pero se puso nervioso y no los hizo tan bien como podría haberlos hecho. Como su prima Gina iba bien en el instituto le sugerí que hablara con ella.

Gina le envió a Philip un enlace para hacer ejercicios de respiración que ella usa cuando se pone nerviosa antes de un examen. Al principio le parecía tonto hacerlos, pero tuvo que admitir que le ayudaban a controlar el estrés.



Su prima le recomendó que echara un vistazo a todo el examen antes de empearlo, para hacerse una idea de lo rápido que tenía que trabajar. En los últimos tiempos mi hijo ha estado haciendo test de práctica y controla lo que tarda a fin de hacerse una idea del ritmo adecuado.

Finalmente, cuando los maestros le permiten que use papel de sucio, Philip usa la estrategia de Gina y escribe las fórmulas en cuanto reparten el test para tenerlas de referencia.

Las calificaciones de los exámenes de Philip han ido subiendo últimamente y parece menos nervioso los días que tiene un test.

## 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