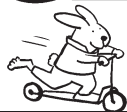


Noviembre de 2020

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

La asistencia es importante

Faltar a clase—tanto presencial como en la red—puede desencadenar todo tipo de problemas. Las ausencias dificultan que su hijo vaya al día, pero además las ausencias crónicas están relacionadas con el abandono de los estudios. Cerciórese de que su hijo sepa que usted da por sentado que irá a clase a diario, a menos que esté enfermo o que se produzca una emergencia familiar.

Modales digitales

Antes de que envíe un texto, un comentario o un correo electrónico, sugiérale a su hija que se pregunte: “¿Es esto cortés? ¿Lo diría cara a cara?” Si responde no a cualquiera de esas preguntas, será buena idea expresarlo de otra forma. *Consejo:* Si cree que debe añadir una advertencia como “No te lo tomes a mal, pero ...” probablemente no debería pulsar “enviar”.

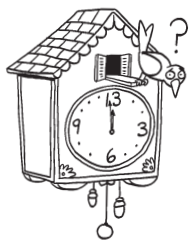
Cuando los padres no están de acuerdo

Los hijos que oyen discutir a sus padres pueden sentirse estresados e inseguros. Procuren evitar temas que causan tensión cuando su hijo puede oírlos. Si escucha una discusión, tranquilícenlo: “Estábamos disgustados, pero ya lo hemos resuelto. Y nos queremos y te queremos”.

Vale la pena citar

“¡Avanza con confianza en la dirección de tus sueños!” *Henry David Thoreau*

Simplemente cómico



P: ¿Qué hora es cuando el reloj da las 13?

R: La hora de comprar un reloj nuevo.

Afinar los hábitos de estudio

Unos buenos hábitos de estudio contribuyen a que su hija gestione su carga de trabajo y aproveche su tiempo lo mejor posible. Usen estas ideas para ayudarla a que desarrolle un sistema que se ajuste a sus necesidades.

Prepara el ambiente

Reite a su hija a que durante una semana haga “controles de calidad” a sus sesiones de estudio. Puede escribir sus distracciones (TV, mensajes de texto), anotar cómo se siente cuando se desconcentra (inquieta, hambrienta) e identificar cosas que le hacen perder tiempo (buscar materiales para el colegio, elegir un tentempié). Piensen en posibles soluciones. Puede tal vez silenciar los aparatos electrónicos, ponerse un cronómetro para tomarse descansos y reunir los materiales y los tentempiés antes de empezar a trabajar.

Ten siempre un plan

Su hija puede decidirse por un horario regular para estudiar cada día que encaje con las horas de las comidas y otras actividades. Podría ser a las 5 de la tarde la mayoría de los días y a las 7 los miércoles porque su familia cena temprano. Luego puede empezar cada sesión haciendo una



lista de tareas específicas y de cuánto cree que tardará en terminarlas. “Hacer 12 problemas de álgebra (30 minutos)” en lugar de “Estudiar para el examen de matemáticas”.

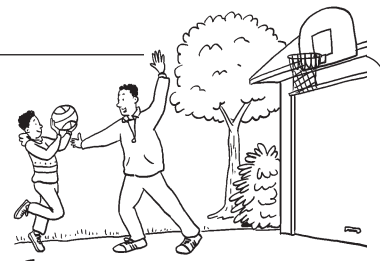
Personaliza tu método

La forma “correcta” de estudiar es diferente para cada estudiante. Sugíerale a su hija que experimente con métodos de estudio hasta encontrar sus favoritos. Podría fijarse en si se concentra mejor cuando estudia sola o si aprende mejor con un grupo de estudio. O quizá pruebe a leer notas en silencio y en voz alta. Tal vez se dé cuenta de que si lee en silencio va más rápido, pero que recuerda mejor cuando ve y oye el material. 👍

En terreno común

Su hijo va creciendo, pero usted puede seguir cerca de él descubriendo hábitos y actividades para compartir. He aquí cómo:

- Elija cosas que hace con regularidad cómo comer y hacer ejercicio y procure hacerlas con su hijo. Por ejemplo desayunen juntos antes de que se vaya al colegio. Si está trabajando en internet, intenten sincronizar sus pausas para almorzar. Invítelo a que lo acompañe cuando usted salga a correr o bien ofrécense para lanzar tiros a canasta con él.
- Busquen intereses comunes. ¿Le gusta a su hijo la música con la que usted disfrutó a su edad? Jueguen a “Di qué canción es” para ver quien puede decir antes los títulos y los artistas. ¿Vio él una serie de televisión que le gustó a usted cuando la pusieron por primera vez? Inventen preguntas sobre el programa y pregúntenselas para ver quién sabe más. 👍



Concéntrense en la salud mental

Su hijo podrá sobrellevar las situaciones difíciles, incluso una pandemia, si cuenta con destrezas para hacer frente a las dificultades. Comparta con él estas técnicas para fortalecer su salud mental.

Desahógate. Si su hijo se siente angustiado o triste, poner sus sentimientos por escrito quizá los haga más manejables. Sugírela que lleve un diario, que escriba poesía o letras de canciones o que anote sus problemas en tiras de papel y los meta en el “frasco de las preocupaciones”. Así mismo,



hablen regularmente de sus sentimientos y comparta con él lo que usted piense. (“Echo de menos trabajar en la oficina con mis compañeros, pero es agradable trabajar con ropa cómoda”.)

Busca el lado bueno. Cuando su hijo se sienta estresado, animelo a que cierre los ojos, respire hondo y visualice una cosa buena que le ocurrió hoy. A lo mejor habló por videoconferencia con un amigo al que hace tiempo que no ha visto. Pensar en los buenos tiempos puede conseguir que las preocupaciones parezcan menos intensas.

Reuniones de padres y maestros

Hay muchas y buenas razones para participar en reuniones con los maestros de su hija. He aquí cuatro.

1. Ayudará a su hija a triunfar en sus estudios. Los estudiantes dan lo mejor de sí mismos cuando sus padres y sus maestros colaboran. Establecer una conexión personal prepara el campo para una colaboración sólida.

2. Compartirán información. Cuando la maestra está al tanto de la vida en su hogar, conoce mejor a su hija. (“Lucy tiene dos hermanos más pequeños y los dos estudian también a distancia”.)

3. Se enterará de cuáles son las expectativas. Si usted sabe qué tiene que dominar su hija, le será más fácil apoyarla. Pregúntele con tiempo si tiene preguntas para sus maestros.

4. Enviará un mensaje positivo. El hecho de que se tome tiempo para asistir a las reuniones le demuestra a su hija lo que le importan sus estudios. *Consejo:* Comparta con ella los comentarios positivos de sus maestros. (“Mr. Walker dijo que contribuyes ideas excelentes durante los debates en clase”.)



Encuentra humor. Está comprobado que la risa refuerza la salud. Su hijo podría decorar la pared de su habitación con cosas que le hagan reír como tiras cómicas o fotos divertidas. Incluso podría dibujar sus propias historietas o escribir pies de foto chistosos para las fotos. Pídale que le enseñe los chistes y disfruten juntos de unas buenas carcajadas.

De padre a padre

Carreras con el poder de STEM

A mi hijo Tony le encanta el club de STEM y me preguntó si podíamos hacer en casa desafíos de STEM. Decidimos celebrar una competición en nuestra familia para diseñar el mejor auto impulsado por un globo.

Tony usó un vaso de papel para la carrocería, palillos chinos para los ejes y ruedas de pasta para las llantas. Hizo un agujero en la base del vaso y ensartó un globo sin inflar por el agujero. A continuación lo infló y lo soltó: el auto cruzó la habitación a toda velocidad mientras el aire salía del globo.

Yo hice mi carro con un recipiente vacío de crema de queso, agujas de tejer y carretes de hilo. No recorrió tanta distancia como los carros de mis hijos, pero Tony me ayudó a rediseñarlo para que fuera más lejos.

A continuación vamos a ver quién puede construir la casa más alta de naipes que se sostenga exenta.



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

PER Educar para aprender

P Mi hija me dijo que tengo suerte porque no tengo que hacer deberes para la escuela o exámenes. ¿Cómo puedo ayudarla a que entienda que aprendemos toda la vida?

R Saber que seguirá aprendiendo toda su vida puede motivar a su hija a esforzarse más en sus estudios.

Comparta con ella lo que aprende cada día. Podría mencionarle un nuevo sistema de cajas registradoras para el que la entrenan en su trabajo,

un artículo que leyó sobre el robot explorador de Marte o un podcast sobre tendencias en alimentación que escuchó en el auto. Demuestre entusiasmo por aprender cosas nuevas, ¡puede que se le contagie a su hija!

Luego hable de cómo puede seguir aprendiendo fuera de clase. Si quiere un perrito, tendrá que investigar ideas para entrenarlo. O si le gusta tocar la guitarra podría aprender a tocar otros instrumentos como el ukelele o el banjo.

