

October 2020

# Middle Years

Working Together for School Success



## Short Stops

### Boost self-esteem

Your middle schooler's friends can have a big impact on how she feels about herself. If her self-confidence is lagging, ask, "Which friends make you feel good?" and "Do any friends put you down?" Suggest that she hang on to friends in the first category—and rethink how much time she spends with those in the second.

### DID YOU KNOW?

Working in front of a computer screen can cause eye strain. To avoid headaches, blurred vision, and watery eyes, your child should use the 20-20-20 rule. For every 20 minutes of screen time, look up at something 20 feet away for 20 seconds.

### Energy investigator

Learning about your family's energy use introduces your tween to science concepts—and gives him a chance to help take care of the planet. Have him search online for top energy-wasters and then find opportunities to correct them at home, like unplugging a fully charged phone or a printer that's in "sleep" mode.

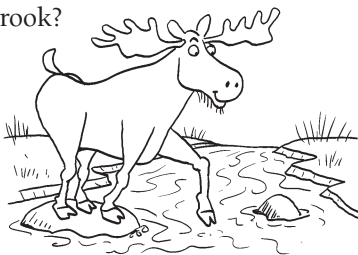
### Worth quoting

"Life is like a trumpet. If you don't put anything into it, you don't get anything out of it." W. C. Handy

### Just for fun

**Q:** What do you get when you cross a stream and a brook?

**A:** Wet feet!



## Limits for middle schoolers

Your tween might not admit it now that he's getting older, but boundaries help him feel safe and secure. Rules also teach him to make positive choices as he grows up. Consider these tips for setting limits.

### Prioritize rules

Having too many rules can be confusing for everyone. Try to narrow them to key categories like health and safety (no drugs and alcohol, limit screen time), school (complete homework on time, keep grades up), and family life (do chores, be respectful).

### Be clear and reasonable

State each rule simply but clearly, and try to phrase it in a positive way. *Example:* "Sign off from social media and put away your phone 1 hour before bed" vs. "Don't chat with friends at night." Listen to your tween's input ("My friends text late!"). Then explain your reasoning.

### Stay on top of projects

A long-term project will seem more doable if your tween thinks of it as a series of smaller assignments. Recommend this strategy.

■ **Break it into chunks.** Your child can start by listing everything she needs to do. For a paper analyzing a famous speech, steps might begin with: "1. Read the speech," and "2. Research the speaker's life." Seeing that each step is something she can handle will give her the motivation to begin.

■ **Assign a deadline to each chunk.** Your middle grader could work backward to make a schedule for completing her project. On her calendar, she should write in the project's due date, then add her own due date for each step. 👍



("Screen time can interfere with sleep, and you need sleep to stay healthy and do well in school.")

### Remain consistent

Stand firm in enforcing rules—letting something slide teaches your child that the rules don't really matter. Also, assign a consequence that's directly linked to each rule. Have him make and hang up a two-column list labeled "Rules" ("I agree to finish homework before playing video games") and "Consequences" ("If not, I understand that I can't play video games for one day"). 👍



# Find meaning in books

Thinking “outside the book” often leads to deeper understanding when your child reads novels for school. Share these activities.

**Pair it up.** Encourage your middle schooler to find a poem or another book that’s related to what she’s reading. For a novel about the Dust Bowl, she might choose Langston Hughes’s poem, “Dust Bowl.” How does the poem affect her feelings about events in the book? Or she could read an ice-skater’s biography along with a novel about ice-skating.



What does knowing more about the world of ice-skating add to her understanding of the challenges the characters in the book faced?

**Visualize it.** Picturing people and places helps your middle grader comprehend books set in other times and lands. Suggest that she look up images online from the time period the book is set in. Ask her to imagine how people she reads about would

have dressed or what they might have eaten. Or perhaps she’ll learn more about a setting in her book by looking at images on [google.com/earth/](http://google.com/earth/). 👍

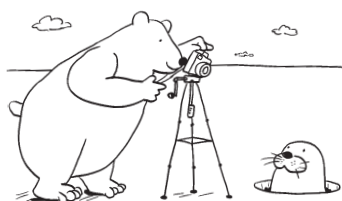


## Take a picture!

Snapping photos is a popular pastime for tweens. With these ideas, your child will boost his creativity as he takes interesting shots.

### Experiment with subjects

Encourage your middle grader to shoot extreme close-ups of objects, such as marbles in a jar or the inside of an orange. Then, he can share the photo with family members and challenge them to figure out what’s pictured. Or he might snap photos related to a theme, perhaps water or happiness, and put them in an album to keep on the coffee table.



### Explore all the angles

Your tween could try shooting the same scene or object from various perspectives. Maybe he’ll lie under a tree and point his camera straight up to take a picture. Then he can stand up, step away from the tree, and get a photo at a different angle. 👍

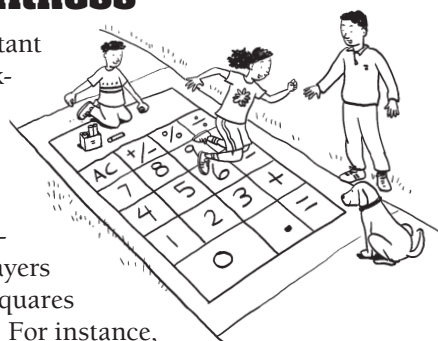
## Parent to Parent

### Fall for family fitness

I know exercise is important for my family’s health, but we weren’t making time for it. So now each week, we appoint an “activity director” who plans an active game to play.

My seventh-grader, Mariah, invented Calculator Hopscotch. She drew a calculator on the driveway, and on each turn, players toss a rock onto a number and hop onto squares to create equations equaling that number. For instance, when Mariah’s rock landed on 7, she solved  $56 \div 8 = 7$  by hopping on 5, 6,  $\div$ , 8, =, and 7. Since her equation was correct, she scored 7 points. High score won the game.

My sixth-grader, Rafael, made up a nature scavenger hunt. He listed things to find, like an acorn or something blue, and we raced to find them. We’re having so much fun playing outside that we don’t even feel like we’re exercising! 👍



## Q & A

### Academic honesty—at home

**Q** How can I make sure my son doesn’t cheat when he works online at home?

**A** It can be tempting for tweens to copy and paste information from the internet or chat answers to friends. Or they may not even realize they’re cheating. Explain to your child that cheating is dishonest, can cause him to get a zero on his work—and will prevent him from learning.

Instead of copying and pasting, encourage him to read his

source material, close that window, and type the information in his own words. Point out that it’s not enough to rearrange words and sentences. He needs original explanations and examples, and he needs to cite the source. If he’s taking a test or quiz at home, make sure he turns off chat and email notifications. He won’t be distracted by pings or feel pressured to share answers.

Finally, praise hard work rather than focusing on grades—you’ll teach him to value both effort and honesty. 👍



## OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ideas that promote school success, parent involvement, and more effective parenting.

Resources for Educators,  
a division of CCH Incorporated  
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630  
800-394-5052 • [rfeustomer@wolterskluwer.com](mailto:rfeustomer@wolterskluwer.com)  
[www.rfeonline.com](http://www.rfeonline.com)  
ISSN 1540-5540

Octubre de 2020

# Middle Years

## Trabajando para el éxito escolar



### Notas Breves

#### Reforzar la autoestima

Los amigos de su hija pueden influir enormemente en cómo se siente consigo misma. Si le falta autoconfianza, pregúntele: “¿Qué amigos hacen que te sientas bien?” y “¿Algún amigo te hace de menos?” Sugiera que cultive las amistades de la primera categoría y que reflexione sobre cuánto tiempo pasa con las de la segunda.

#### ¿SABÍA USTED?

Trabajar frente a la pantalla del computador puede causar fatiga ocular. Para evitar dolores de cabeza, visión borrosa y ojos llorosos, su hijo debería usar la norma del 20-20-20. Para cada 20 minutos frente a la pantalla, debe mirar algo que esté a 20 pies de distancia durante 20 segundos.

#### Investigador de la energía

Al aprender sobre la energía que usa su familia, su hija descubre conceptos científicos y esto le permite contribuir al cuidado del planeta. Dígale que busque en la red lo que más energía desperdicia y que halle oportunidades de corregir esto en casa, como desenchufar un teléfono totalmente cargado o una impresora en modo suspensión.

#### Vale la pena citar

“La vida es como una trompeta. Si no pones nada en ella, no sacas nada de ella”. W. C. Handy

#### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué tienes cuando cruzas un riachuelo y un arroyo?

**R:** ¡Pies mojados!



## Límites en la escuela media

Es posible que su hijo preadolescente no lo admita ahora que se está haciendo mayor, pero saber hasta dónde puede llegar le ayuda a sentirse sano y salvo. Las normas le enseñarán también a inclinarse por opciones positivas cuando se haga mayor. Tenga en cuenta estos consejos para establecer límites.

### Clasifique las normas por relevancia

Tener muchas normas puede resultar confuso. Procure organizarlas en categorías clave como salud y seguridad (prohibidas las drogas y el alcohol, límites al tiempo frente a la pantalla), escuela (completar los deberes a tiempo, mantener buenas calificaciones) y vida familiar (hacer las tareas de casa, ser respetuoso).

### Sea claro y razonable

Exponga cada norma con sencillez pero con claridad y procure expresarla de forma positiva. *Ejemplo:* “Desconéctate de las redes sociales y guarda tu teléfono 1 hora antes de dormir” mejor que “No hables con tus amigos por la noche”. Escuche las opiniones de su hijo (“¡Mis amigos me



envían textos tarde!”). Luego explique sus razones. (“Las pantallas pueden alterar el sueño y tienes que dormir para estar sano y rendir en tus estudios”).

### Sea consistente

Haga cumplir las normas con firmeza: si pasa algo por alto su hijo entiende que las normas en realidad no importan. Así mismo, asigne una consecuencia que esté directamente relacionada con cada norma. Dígale que haga y coloque a la vista una lista con dos columnas titulada “Normas” (“Acepto terminar los deberes antes de jugar a videojuegos”) y “Consecuencias” (“Si no lo hago, entiendo que no puedo jugar a videojuegos durante un día”).

## Pendientes de los proyectos

Un proyecto a largo plazo le resultará más factible a su hija si piensa en él como una serie de tareas más pequeñas. Recomiéndele esta estrategia.

■ **Dividelo en trozos.** Su hija puede empezar confeccionando una lista de todo lo que necesita hacer. Para un trabajo que analiza un discurso famoso, los pasos podrían ser: “1. Leer el discurso” y “2. Investigar sobre la vida del orador”. Ver que cada paso es algo que puede hacer con facilidad le dará la motivación para empezar.

■ **Asigna una fecha a cada trozo.** Su hija podría hacer el horario de su proyecto yendo del final al comienzo. Debería escribir en su calendario la fecha de entrega del proyecto, y añadir luego su propia fecha para cada paso.



# Hallar sentido en los libros

Si piensa “fuera del libro” su hija entenderá mejor las novelas que lea para el colegio. Comparta con ella estas actividades.

**Relacionalo.** Anime a su hija a que busque un poema u otro libro que se relacione con lo que está leyendo. Para una novela sobre el Dust Bowl, podría elegir el poema “Dust Bowl” de Langston Hughes. ¿Cómo influye el poema en lo que siente por lo que sucede en el libro? Podría leer así mismo la biografía de una patinadora cuando lea una novela sobre patinaje sobre hielo. ¿Qué aportan sus conocimientos adicionales sobre el patinaje sobre hielo



a su forma de entender los retos a los que se enfrentan los personajes de la novela?

**Visualízalo.** Imaginarse personas y lugares ayuda a su hija a comprender los libros que se desarrollan en otras épocas y tierras. Sugírela que busque en la red imágenes del período en que tiene lugar el libro. Pídale que imagine la ropa de las personas sobre las que lee o qué habrían comido. O quizá pueda informarse

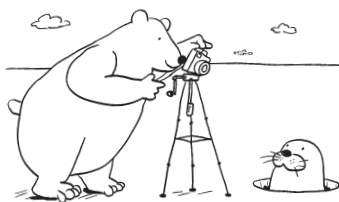
se más sobre uno de los escenarios del libro buscando imágenes en [google.com/earth/](https://www.google.com/earth/). 👍

## ¡Haz una foto!

Sacar fotos es uno de los pasatiempos favoritos de los preadolescentes. Con estas ideas su hijo reforzará su creatividad cuando haga fotos interesantes.

### Experimenta con sujetos

Anime a su hijo a que tome primerísimos planos de objetos, como unas canicas dentro de un frasco o el interior de una naranja. Luego puede compartir con los miembros de su familia la foto y retarlos a que averigüen lo que ha fotografiado. También podría sacar fotos sobre un tema, tal vez el agua o la felicidad, y organizarlas en un álbum para la mesita del salón.



### Explorar todos los ángulos

Su hijo podría fotografiar el mismo objeto desde varias perspectivas. Quizá se tumbe bajo un árbol y apunte la cámara en vertical para hacer la foto. Luego puede ponerse de pie, alejarse del árbol y hacer la foto desde otro ángulo. 👍

## 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](mailto:rfeustomer@wolterskluwer.com)  
[www.rfeonline.com](http://www.rfeonline.com)  
ISSN 1540-5559

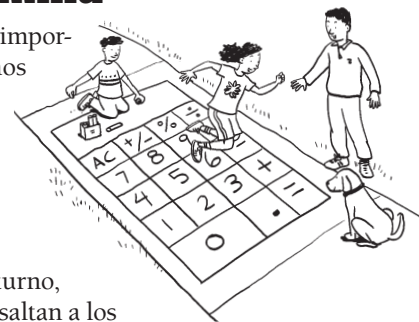
## De padre a padre

### En forma en familia

Sé que el ejercicio físico es importante para la salud de mi familia, pero no éramos capaces de sacar tiempo para hacerlo. Se nos ocurrió nombrar cada semana a un “director de actividades” que ahora planea un juego activo al que todos jugamos.

Mi hija Mariah, que está en el séptimo grado, inventó Rayuela de Calculadora. Dibujó una calculadora en la entrada a casa y, en cada turno, los jugadores lanzan una piedra a un número y saltan a los recuadros para crear ecuaciones que den como resultado ese número. Por ejemplo, cuando la piedra de Mariah cayó en el 7, ella resolvió  $56 \div 8 = 7$  saltando a 5, 6,  $\div$ , 8, = y 7. Como su ecuación era correcta, se anotó 7 puntos. Ganó el puntaje más alto.

A mi hijo Rafael, que está en el sexto grado, se le ocurrió una caza del tesoro por la naturaleza. Hizo una lista de cosas que teníamos que encontrar, como una bellota o algo azul, y competimos para encontrarlas. Nos lo pasamos tan bien con nuestros juegos al aire libre ¡que ni nos damos cuenta de que estamos haciendo ejercicio! 👍



## P & R

### Honradez académica en casa

**P** ¿Cómo puedo cerciorarme de que mi hijo no haga trampa cuando trabaje en la red desde casa?

**R** A los preadolescentes puede tentarles copiar y pegar la información que encuentran en internet o compartir respuestas con los amigos. Quizá ni sean conscientes de que están haciendo trampa. Explíquelo a su hijo que hacer trampa es deshonesto, lo expone a que le den un cero en su trabajo e impide que aprenda.

En lugar de copiar y pegar, anímelo a que lea

el material de sus fuentes, cierre esa ventana y escriba la información con sus propias palabras. Indíquelo que no es suficiente reemplazar palabras y frases. Tiene que dar explicaciones y ejemplos originales y debe citar la fuente. Si está tomando un examen o una prueba en casa, cerciórese de que cierra las notificaciones del chat y del correo. Así no le distraerán los avisos y no sentirá la tentación de compartir respuestas.

Finalmente, felicítelo por su trabajo más que por las calificaciones: le enseñará a valorar tanto el esfuerzo como la honradez. 👍

