

Middle Years

Working Together for School Success



Short Stops

Conferences in middle school

A parent-teacher conference is the perfect opportunity to work with the school to support your child. You may meet with one of his teachers who will share information from all the others. Or you might spend a few minutes with each teacher. If you have questions for specific teachers or need more time with them, call or email to follow up.

Fit in fitness

An hour of daily physical activity promotes good health. Suggest that your tween calculate how many minutes of exercise she gets each day. She could include walking to school and participating in PE. Encourage her to add more exercise, perhaps by meeting a friend to swim at an indoor pool or by following along with a Zumba video.

Promptness, please

Being at his desk when the bell rings means your middle grader won't miss class instruction or important announcements. Have him add a five-minute "cushion" to his morning so he has time to deal with the unexpected (missing shoe, early bus).

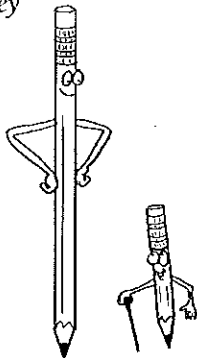
Worth quoting

"I am not a product of my circumstances. I am a product of my decisions." *Stephen Covey*

Just for fun

Q: What's tall when it's new and short when it's old?

A: A pencil.



Study secrets—revealed

Anna knows what she needs to accomplish when she sits down to study. She stays focused and tends to remember the material. Her secret? Strong study skills! Share these strategies with your tween.

Skill: Set goals.

Strategy: Encourage your child to jot down specific goals for each study session and check off each one as she meets it. She should be as detailed as possible. *Example:* "Learn 30 vocabulary words before Friday's Spanish test." It may also help to make deals with herself. ("I can take a break after I've learned 15 words.")

Skill: Stay focused.

Strategy: Suggest that your middle grader eliminate distractions before she studies. For instance, she should silence her phone and put it in another room. Hunger and



fatigue can also make her mind wander, so she could eat a healthy snack or go for a quick jog before she buckles down.

Skill: Monitor understanding.

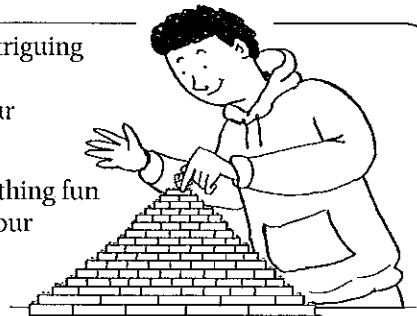
Strategy: After your tween reviews her notes, handouts, and textbook, she can make up a quiz. Taking the quiz and checking her answers will show her what she still needs to work on. Have her write anything she doesn't understand on a sticky note and ask her teacher for help. 👍

Spotlight on history

History is full of fascinating places and intriguing people for your child to discover. With these ideas, he can step into the past—right in your living room:

■ Work separately or together to create something fun that represents a time period. For instance, your family might build a Lego model of an Egyptian pyramid. Or tape large sheets of paper to a wall, and draw or paint an Aztec mural.

■ Have each person secretly pick a historical figure to research, maybe Benjamin Franklin or Amelia Earhart. Then, host a game show where everyone asks yes-or-no questions to guess each other's characters. 👍



Serving our community

Volunteering as a family can teach your middle grader about empathy and helping others. Here's how to get started.

1. Have your tween research community service opportunities for families. He should list ideas that match the ages of family members, and also jot down the time involved for each job. He could visit websites such as createthegood.org and volunteer.match.org. He might also call or email community centers, shelters, and places of worship to ask if they need help.



2. Review your child's list together. Talk about possibilities that interest everyone, and pick one to sign up for. If your family loves animals, maybe you could feed and play with dogs and cats in a shelter. Or if you like to cook together, maybe you'll volunteer at a soup kitchen or a fire station's spaghetti dinner.

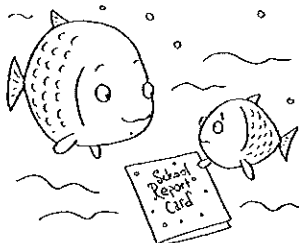
3. Talk about those you'll be helping, such as people who don't have enough to eat or animals who need attention and comfort. Considering how others feel will show your middle grader how important it is to help out—and make your volunteer experience more meaningful. 👍



Parent to Parent Report cards: Find the positives

My sixth-grade daughter just got her first report card with letter grades. In elementary school, she always received "Excellent" or "Good," so I was surprised to see a C in English.

I decided to focus on the positives first. I pointed out Chelsea's good attendance, an A in science, and a nice comment from her chorus teacher.



Then, we discussed her English grade. Chelsea said she had fallen behind on assigned readings. As a result, she struggled to answer comprehension questions and participate in class discussions. We brainstormed solutions, including reading a certain number of pages each night and jotting down points to make in class.

Chelsea said that when she gets her next report card, she hopes that one of the first things I can point out will be a B in English! 👍

Same answer, different strategies

There's often more than one way to approach a math problem. Try these tips for using family game night to help your tween talk through math strategies—and see that for herself!

Monopoly. When a player decides to buy (or not to buy) a property or add houses or hotels, have her share her thinking. Your child might calculate how many times an opponent would need to land on her properties to cover the cost. Or she could total her cash, subtract the cost of the hotels, and consider her liability (the rent she would owe if she lands on other players' properties before getting "paid" again).

Yahtzee. Let family members explain how they determine where to record their rolls of the dice. Say your middle grader gets four sixes and one five. Will she score it as four of a kind or as her sixes roll? Perhaps she'll consider the probability of rolling four of a kind again (unlikely) and decide to check off four of a kind rather than risk scoring zero in that spot. Or maybe she'll count it as sixes, which will put her on the path to earning a bonus. 👍



Q & A Concern about anxiety

Q Several of my friends and neighbors have mentioned that their kids have anxiety. My son gets stressed out sometimes—could he suffer from anxiety, too?

A It's normal for middle graders to feel stressed from time to time about school, friends, or growing up. But if they're excessively anxious for long periods of time and miss

out on activities because of it, that may signal a bigger problem.

Anxiety disorder symptoms include worrying persistently for weeks or months, trouble sleeping, frequent headaches or stomachaches, and avoiding school or friends.

If you notice any of these symptoms in your son, contact your pediatrician. She can refer you to a specialist if necessary. 👍



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
www.rfeonline.com
 ISSN 1540-5540

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Conferencias en la escuela media

Una conferencia de padres y maestros es la ocasión perfecta para colaborar con la escuela y apoyar a su hijo. Puede reunirse con uno de sus maestros el cual compartirá la información con los demás. También podría pasar unos cuantos minutos con cada maestro. Si tiene preguntas para maestros específicos o necesita más tiempo con ellos, llame o escriba un correo electrónico para ampliar la consulta.

Aumenten la actividad física

Una hora diaria de actividad física promueve la buena salud. Sugíerale a su hija que calcule cuántos minutos de ejercicio hace cada día. Podría contar el tiempo de ir andando a la escuela y la clase de gimnasia. Anímela a que incluya más ejercicio, tal vez yendo a nadar con una amiga en una piscina cubierta o siguiendo un video de Zumba.

Puntualidad, por favor

Si su hijo está sentado en su pupitre cuando suena el timbre no se perderá las explicaciones de clase o los anuncios importantes. Sugíerale que incluya unos cinco minutos de "amortiguación" a su mañana para tener tiempo de encargarse de situaciones inesperadas (un zapato perdido, un autobús a primera hora).

Vale la pena citar

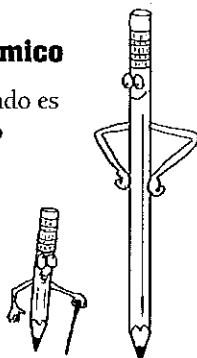
"No soy producto de mis circunstancias. Soy producto de mis decisiones".

Stephen Covey

Simplemente cómico

P: ¿Qué es alto cuando es nuevo y bajo cuando es viejo?

R: Un lápiz.



Los secretos del estudio, al descubierto

Anna sabe lo que necesita conseguir cuando se sienta a estudiar. No pierde la concentración y suele recordar el material. ¿Su secreto? ¡Buenas destrezas de estudio! Comparta con su hija estas estrategias.

Destreza: Ponerse metas.

Estrategia: Anime a su hija a que anote metas específicas para cada sesión de estudio y a que tache cada una cuando la alcance. Debería dar la mayor cantidad posible de detalles. *Ejemplo:* "Aprender 30 palabras del vocabulario antes del examen de español del viernes". Quizá le ayude también hacer tratos consigo misma. ("Puedo descansar después de haberme aprendido 15 palabras".)

Destreza: Mantener la concentración.

Estrategia: Sugíerale a su hija que elimine distracciones antes de ponerse a estudiar. Por ejemplo, debería silenciar su teléfono y ponerlo en otra habitación. El hambre y la

fatiga pueden también distraerla, así que debería tomar una merienda sana o salir a correr un poco antes de sentarse a trabajar.

Destreza: Controlar la comprensión.

Estrategia: Cuando su hija haya repasado apuntes, fotocopias y capítulos del libro de texto puede diseñar un breve examen basado en el material. Hacer el examen y comprobar las respuestas le mostrará las áreas en las que debe seguir trabajando. Dígale que escriba lo que no entienda en un papelito adhesivo y que pida ayuda a su maestra. 👍

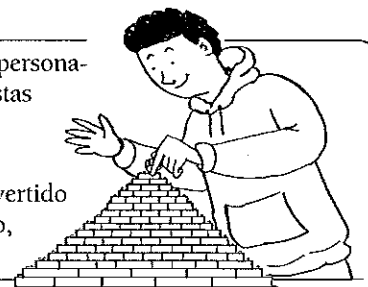


La historia en primer plano

La historia está llena de lugares fascinantes y de personajes intrigantes para que su hijo los descubra. Con estas ideas puede sumergirse en el pasado, sin salir de su cuarto de estar:

■ Trabajen por separado o juntos para crear algo divertido que represente un periodo cronológico. Por ejemplo, su familia podría usar Legos para hacer la maqueta de una pirámide egipcia. O bien peguen con cinta folios en una pared y dibujen o pinten un mural azteca.

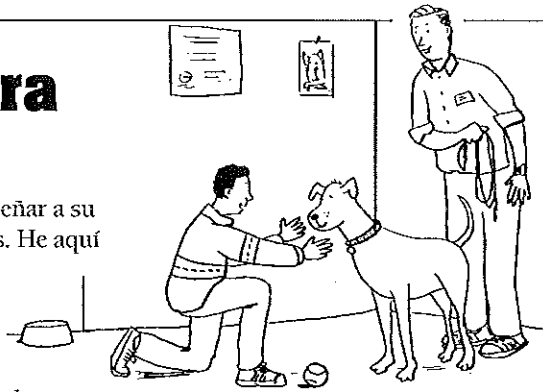
■ Diga a cada persona que elija en secreto un personaje histórico, por ejemplo Benjamin Franklin o Amelia Earhart, y lo investigue en la red o en libros. Luego celebren un concurso en el que contesten con sí o no preguntas para adivinar los personajes de los demás. 👍



Servir a nuestra comunidad

El voluntariado en familia puede enseñar a su hijo empatía y cómo ayudar a los demás. He aquí cómo empezar.

1. Dígale a su hijo que investigue oportunidades de servicio para familias en su comunidad. Debe hacer una lista con ideas aptas para las edades de cada miembro de su familia y anotar también el tiempo necesario para cada trabajo. Podría visitar sitios web como createthegood.org y



volunteermatch.org. También podría llamar o escribir un correo electrónico a centros comunitarios, refugios y lugares de culto para preguntar si necesitan ayuda.

2. Repasen la lista con su hijo. Hablen de las posibilidades que les interesan a todos, elijan una y apúntense a ella. Si a su familia le gustan los animales, podrían dar de comer a los perros y los gatos en un refugio para animales y jugar con ellos. Si les gusta cocinar juntos

podrían hacer voluntariado en un comedor comunitario o en la cena de espaguetis de la estación de bomberos.

3. Hablen de las personas a las que van a ayudar, por ejemplo gente que no tiene lo suficiente para comer o animales que necesitan atención y consuelo. Tener en cuenta cómo se sienten los demás enseña a su hijo la importancia de ayudar y dará más relevancia al voluntariado. 👍

De padre a padre

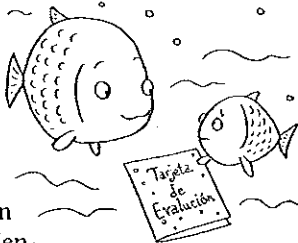
Calificaciones: Encuentren lo positivo

Mi hija están en el sexto grado y acaba de recibir su primera tarjeta de calificaciones con notas en forma de letras. En la escuela primaria siempre recibía "Excelente" o "Bueno" así que me sorprendió ver una C en inglés.

Decidí concentrarme primero en lo positivo. Mencioné la buena asistencia de Chelsea, una A en ciencias y un comentario agradable de su maestra de coro.

Luego hablamos de su C en inglés. Chelsea dijo que se había quedado atrás en las tareas de lectura. Como consecuencia de esto le costaba contestar las preguntas de comprensión y participar en las discusiones de clase. Pensamos en posibles soluciones que incluyan la lectura de cierto número de páginas cada noche y anotar ideas para mencionarlas en clase.

Chelsea dijo que cuando le den la siguiente tarjeta de calificaciones espera que una de las primeras cosas que yo pueda comentar sea su B en inglés. 👍



La misma respuesta, distintas estrategias

Hay más de una forma de resolver un problema matemático. Pongan a prueba estas ideas y usen una noche de juegos en familia para comentar con su hija distintas estrategias matemáticas ¡y que ella se dé cuenta sola!

Monopoly. Cuando una jugadora decida comprar (o no comprar) una propiedad o añadir hoteles o casas, dígale que comparta lo que piensa con los demás. Su hija podría calcular cuántas veces un contrincante necesitaría llegar a sus propiedades para cubrir el coste de poner hoteles en ellas. También podría averiguar el total del efectivo del que dispone, restar el coste de los hoteles y considerar su responsabilidad (la renta que debería si aterrizará en las propiedades de otros jugadores antes de que le "paguen" otra vez).

Yahtzee. Que los miembros de su familia expliquen cómo deciden dónde registrar sus lanzamientos de dado. Digamos que a su hija le salen cuatro seises y un cinco. ¿Puntuará como cuatro de un tipo o como su lanzamiento de seises? Tal vez considere la probabilidad de que le salgan cuatro de un tipo otra vez (improbable) y decida tachar cuatro de un tipo en vez de arriesgarse a apuntarse cero en ese lugar. O quizá lo contará como seises lo que la encaminará a ganar una bonificación. 👍



Preocupados por la ansiedad

P Algunos de mis amigos y vecinos han mencionan que sus hijos sufren ansiedad. Mi hijo se estresa algunas veces: ¿podría también él sufrir ansiedad?

R Es normal que los estudiantes de la escuela media se sientan a veces estresados por la escuela, los amigos o porque se hacen mayores. Pero si se preocupan durante largos periodos de tiempo y se privan por ello de actividades, quizá eso apunte a un problema más grave.

Entre los síntomas de un desorden de ansiedad se incluyen la preocupación constante durante semanas o meses, problemas de sueño, dolores de cabeza o de estómago frecuentes, no querer ir a la escuela y esquivar a los amigos.

Si usted observa algunos de estos síntomas en su hijo, póngase al habla con su pediatra. Ella podrá enviarles a un especialista si fuera necesario. 👍



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@volterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5559