

Middle Years

Working Together for School Success



Short Stops

Wait a minute

Tweens are used to getting things quickly, from online information to fast food. Learning patience will help your child cope with stress and frustration when things *don't* happen fast. For example, if his computer crashes and won't reboot, he could take a deep breath or drink a glass of water before tackling the problem.

Eyes up front

How and where your middle grader sits in class may affect how well she pays attention. Suggest that she sit up straight and look at the teacher when he speaks. Also, encourage her to ask for a seat near the front if she finds herself distracted by other students.

DID YOU KNOW?

When your tween wears earbuds to listen to music, he should be able to hear what's going on around him. If he can't, or if his ears ring afterward, he may be damaging his hearing. Share the 60/60 rule: Keep the volume at less than 60 percent, and listen for no longer than 60 minutes at a time.

Worth quoting

"It isn't where you came from; it's where you're going that counts."
Ella Fitzgerald

Just for fun

Q: Why did the kid wear one boot?

A: Because there was a 50 percent chance of snow!



Everyday math

What does shopping have in common with achieving fitness goals? Your tween can use math to do both more effectively! Here are situations where math is sure to come in handy.

Find the bargain

Doing math may save your child money on craft supplies, snacks, and clothing. Have her calculate the best deals when you shop together. Say she has a coupon for 20 percent off if she buys more than one pack of colored duct tape. Should she buy one 6-pack for \$15.99 or two 3-packs for \$8.99 each?

Make more space

Interior designers measure carefully and use spatial reasoning. Maybe your middle grader wants to rearrange her bedroom to make space for a desk she found at a thrift shop. She'll need to measure the walls and furniture to make everything fit. Is her bookcase narrow enough to go in



her closet? Will her bed fit against the wall?

Finish the race

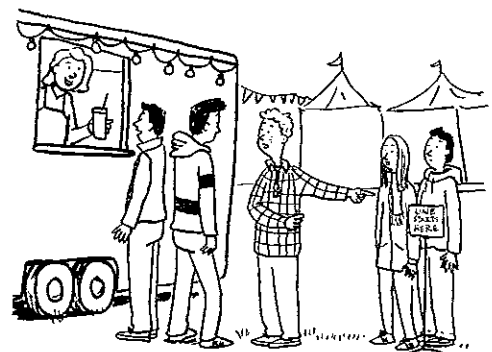
Your tween can do math to reach her workout goals, such as completing a 5K race (3.1 miles) in less than 30 minutes. First, she should figure out what her average pace must be ($30 \text{ minutes} \div 3.1 \text{ miles} = 9.67$, or about 9:40 minutes per mile). Now she can consider her current pace and how many weeks she has to train. Finally, she could plan practice runs so she shaves off enough time each week. 👍

Lessons in assertiveness

Assertive people know how to stand up for themselves firmly yet respectfully. Use these ideas to help your middle grader be assertive:

- Explain to your child that he can be nice to others and speak up for himself at the same time. For instance, if someone cuts in front of him in line, he might politely point out where the line starts.

- Have your middle grader practice saying no when necessary. Tell him that it helps to remember the 3 Cs: Show confidence by looking the other person in the eye, speak clearly, and stay calm. ("The party sounds fun, but I have a big project due Monday.") 👍



Protect your privacy online

Even the most tech-savvy child can share sensitive information online without realizing it. Share these ways to help your tween keep personal details safe.

- **Only interact online with people you know in real life.** Your child shouldn't accept chat invitations or friend requests from strangers. He'll need to use privacy settings on websites and apps to control who sees his posts.
- **Guard accounts.** Tell your tween to set a different password for each device and account. When he uses a shared computer



Also have him opt out of location sharing so strangers don't know where he is. 👍

(say, at the library, in school, or at a friend's house), he shouldn't store passwords, and he should log out of websites and apps after he's finished.

- **Avoid posting identifying information.** This includes your middle grader's full name, school, phone number, home address, and email address.



Family meals with tweens

Did you know that eating together can boost your tween's self-esteem and make her less likely to try risky behaviors? Consider these suggestions for making family dinners pleasant on busy days.

Plan ahead

Have meals ready to go so you're able to focus on each other rather than on what to cook. On weekends, you and your child could make double portions of casseroles or soups. Freeze them to pull out and reheat on weeknights.

Keep conversations light

While you eat, share an upbeat news story you heard or mention something funny your cat did that day. Save conversations about your tween's low test grade or missed curfew for another time. She'll look forward to coming to the table and chatting with you.

Tip: Put electronics in another room and silence them so you're not tempted to check messages or answer calls. 👍



Parent to Parent Motivated to learn

My younger daughter, Ava, seemed to care more about her social life than about learning and grades. I mentioned this to my older daughter, Erin. She thought a glimpse of college life might motivate her little sister in school, so on a recent Saturday, I took Ava to visit Erin on campus.

The girls had a great time. And Erin made sure to mention how much time she spends



attending classes and studying so she can land a teaching job after graduation. Ava came home talking about how she wants to study business one day and open her own "doggy day care."

I'm happy Ava is thinking about the future. When she shows me her assignments, we talk about how what she learns will come in handy one day when she's running her own business! 👍

Managing ADHD in middle school



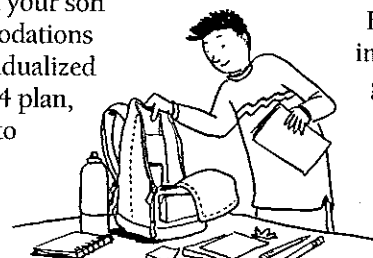
Q My son started middle school this year. Now that he has had time to settle in, I want him to take more responsibility for managing his ADHD. What should I do?

A At this age, children start moving into the driver's seat when it comes to learning—and tweens with ADHD are no exception. Suggest that your son make a list of the accommodations included in his IEP (Individualized Education Program) or 504 plan, such as having extra time to complete tests. He could hang the list inside his locker or tape it inside the front cover of his

binder to remind himself to take advantage of them.

Also, discuss strategies he can use at home to help himself. For instance, he might call a friend to double-check on assignments each evening or take a homework break every 20 minutes. Have him experiment with ideas and see what works best for him.

Finally, organization is important for all middle graders. Your child should use a daily planner or to-do list, and sort through his backpack and locker on a weekly basis. 👍



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 • rfcustomer@wolverskluwer.com
 www.rfeonline.com
 ISSN 1540-5540

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Espera un minuto

Los preadolescentes están acostumbrados a conseguir todo al instante, desde la información en la red hasta la comida rápida. Aprender paciencia ayudará a su hijo a sobrellevar el estrés y la frustración cuando las cosas *no* sucedan con rapidez. Por ejemplo, si su computadora se bloquea y no puede reiniciarla, podría respirar profundamente o beber un vaso de agua antes de hacer frente al problema.

Ojos al frente

Dónde y cómo se sienta su hija en clase puede influir en su capacidad de atención. Sugíerale que se siente erguida y que mire al maestro cuando hable. Anímla también a que pida un asiento en las primeras filas si ve que otros estudiantes la distraen.

¿SABÍA USTED?

Cuando su hijo usa audífonos para escuchar música debería ser capaz de escuchar lo que sucede a su alrededor. Si no puede, o si sus oídos le zumban después, es posible que esté dañando su oído. Comparta con él la regla 60/60: Poner el volumen a menos del 60 por ciento y escuchar no más de 60 minutos cada vez.

Vale la pena citar

“No importa de dónde vengas; lo que cuenta es dónde vas”. *Ella Fitzgerald*

Simplemente cómico

P: ¿Por qué se puso la niña una bota?

R: ¡Porque había un 50 por ciento probabilidad de nieve!



Matemáticas para todos los días

¿Qué tienen en común las compras y alcanzar los objetivos para estar en forma? ¡Su hija puede usar las matemáticas para hacer más eficazmente ambas cosas! He aquí situaciones donde las matemáticas le serán útiles.

Encuentra la ganga

Las matemáticas pueden ahorrarle a su hija dinero en material de manualidades, golosinas y ropa. Dígale que calcule las mejores ofertas cuando vayan de compras. Digamos que tiene un cupón para un descuento del 20 por ciento si compra más de un rollo de cinta adhesiva impermeable de colores. ¿Debería comprar un paquete de 6 rollos por \$15.99, o dos paquetes de 3 rollos por \$8.99?

Hagan más espacio

Los diseñadores de interiores miden con cuidado y usan el razonamiento espacial. Puede que su hija quiera colocar su habitación de otra forma para poner un escritorio que encontró en una tienda de segunda mano. Tendrá que medir las paredes y los muebles para que le quepa todo. ¿Es



su estantería lo suficientemente estrecha para entrar en el armario? ¿Cabrará su cama junto a la pared?

Terminen la carrera

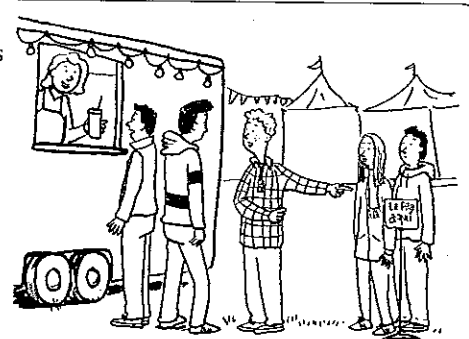
Su hija puede hacer un cálculo matemático para alcanzar sus objetivos físicos, por ejemplo terminar una carrera de 5K (3.1 millas) en menos de 30 minutos. En primer lugar debería averiguar cuál debe ser el promedio de su ritmo ($30 \text{ minutos} \div 3.1 \text{ millas} = 9.67$, o unos 9:40 minutos por milla). Luego puede pensar en qué paso tiene ahora y cuántas semanas tiene que entrenar. Finalmente podría realizar carreras de práctica para rebajar el suficiente tiempo cada semana. 🍊

Lecciones de asertividad

La gente asertiva sabe defenderse con firmeza pero con respeto. Usen estas ideas para ayudar a su hijo a ser asertivo:

- Explíquele a su hijo que puede ser agradable con los demás y al mismo tiempo dar su opinión. Por ejemplo, si alguien se le cuela en la fila, él podría indicarle dónde empieza la fila.

- Procure que su hijo practique decir no cuando sea necesario. Dígale que le ayudará recordar las 3 C: Mostrar confianza mirando a la otra persona a los ojos, hablar con claridad y mantener la calma. (“La fiesta parece divertida, pero tengo que entregar un proyecto importante el lunes.”) 🍊



Proteger la privacidad en la red

Hasta el niño más sagaz con la tecnología puede compartir información delicada sin darse cuenta. Comparta con su hijo estas maneras de conservar a salvo sus detalles personales.



compartida (por ejemplo, en la biblioteca, en la escuela o en casa de un amigo), no debería guardar las contraseñas y debería desconectarse de sitios web y de aplicaciones cuando termine de usarlas.

■ **Interactúa en la red sólo con personas que conozcas en la vida real.** Su hijo no debería aceptar invitaciones para hablar en la red o peticiones de amistad de desconocidos. Tendrá que usar los controles de privacidad en los sitios web y aplicaciones para controlar quién ve lo que escribe.

■ **Protege las cuentas.** Dígale a su hijo que ponga una contraseña distinta en cada aparato y cuenta. Cuando use una computadora

Esto incluye el nombre completo de su hijo, la escuela, el número de teléfono, la dirección física y la dirección de correo electrónico. Dígale además que desactive la opción para compartir su ubicación a fin de que los desconocidos no sepan dónde está. 👍

■ **Evita publicar información que te identifique.**



Comidas familiares con preadolescentes

¿Sabía usted que la comida en familia puede reforzar la autoestima de su hija y reducir la probabilidad de comportamientos arriesgados? Tenga en cuenta estas sugerencias para que las cenas de familia entre semana sean agradables.



De padre a padre Motivados para aprender

Parecía que a mi hija más joven, Ava, le importaba más su vida social que aprender y que sus notas. Se lo mencioné a mi hija mayor, Erin. Y a ella se le ocurrió que echarle un vistazo a la vida en la universidad motivaría a su hermanita en la escuela, así que hace poco, un sábado, llevé a Ava a visitar a su hermana Erin a la universidad.

Planea con tiempo

Tenga listas las cenas para poderse concentrar en las personas en lugar de en qué cocinar. Los fines de semana usted y su hija pueden hacer doble cantidad de estofado o de sopa. Congele la comida de modo que esté lista para sólo sacarla y calentarla.

Conversaciones agradables

Cuando coman, comparta una historia optimista que haya escuchado o mencione algo divertido que su gato hizo ese día. Reserve para otra ocasión las conversaciones sobre una nota mala de su hija o de su retraso en llegar a casa. Le hará ilusión acercarse a la mesa y hablar con usted.

Consejo: Pongan los aparatos electrónicos en otra habitación y siléncienlos para eliminar la tentación de leer mensajes o contestar llamadas. 👍

Las niñas lo pasaron muy bien. Y Erin mencionó cuánto tiempo pasa asistiendo a clase



y estudiando para poder conseguir trabajo como maestra después de su graduación. Ava llegó a casa hablando de que quiere estudiar negocios un día y abrir su propio "centro de día para perros".

Me alegro de que Ava piense en el futuro. Cuando me enseña su tarea, hablamos de cómo lo que aprende le será útil un día ¡cuando tenga su propio negocio! 👍

Cómo gestionar ADHD en la escuela media

P
E
R

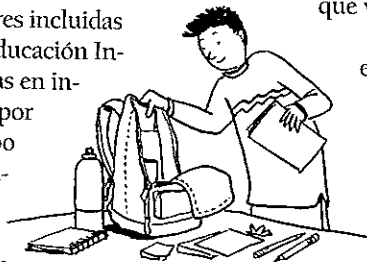
P Mi hijo ha empezado este año la escuela media. Como ya ha tenido tiempo de ambientarse, quiero que se responsabilice más en la gestión de su ADHD. ¿Qué debería hacer?

R A esta edad los niños empiezan a estar al cargo de su educación y los preadolescentes con ADHD no son una excepción. Sugíerale a su hijo que haga una lista de las adaptaciones curriculares incluidas en su IEP (Programa de Educación Individualizada, por sus siglas en inglés) o su plan 504, como por ejemplo disponer de tiempo extra para terminar los exámenes. Podría colocar la lista dentro de su casillero o pegarla con cita dentro de

la tapa de su cuaderno de anillas para recordar que puede hacer uso de esas ventajas.

Discutan también las estrategias que puede usar en casa para ayudarse a sí mismo. Por ejemplo, podría llamar a un amigo cada noche para asegurarse de la tarea que debe hacer o tomarse un descanso cada 20 minutos cuando haga los deberes. Dígale que experimente con ideas y que vea lo que le va mejor.

Finalmente, la organización es importante para todos los estudiantes de la escuela media. Su hijo debería usar una agenda o lista de cosas que hacer y ordenar su mochila y su casillero cada semana. 👍



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