

# Middle Years

Working Together for School Success



## Short Stops

### Illustrated notes

Your middle schooler has probably heard the phrase “A picture is worth a thousand words.” It’s good advice that she can apply to note taking. Suggest that she incorporate sketches into her notes. She’ll include more detail in a shorter amount of time, and seeing a drawing may help her remember the information more easily.

### Let your child be himself

Your tween is likely to face disappointments that you went through at his age, like not making a team or the end of a friendship. Listen to his feelings before sharing yours. He may have a different reaction than you did, and taking cues from him will let him process the experience in his own way.

### DID YOU KNOW?

In a disturbing trend, more tweens and teens are “cutting”—meaning they’re cutting their skin in an effort to “feel something” and cope with overwhelming emotions. Signs of this include small, straight cuts on the arms and legs or wearing long sleeves and pants on hot days. If you see any evidence of cutting, call your child’s doctor right away.

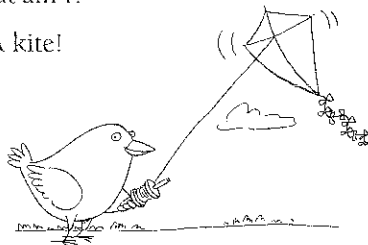
### Worth quoting

“Deal with the faults of others as gently as with your own.” *Chinese proverb*

### Just for fun

**Q:** I have a tail but no head. What am I?

**A:** A kite!



## Responsibility all around

Taking care of what needs to be done lets your middle grader accomplish his goals and be a good citizen. Help him become more responsible in these key areas.

### Self

Encourage your tween to take responsibility for his actions rather than blaming others. Say he gets a low quiz grade and complains that the teacher didn’t explain the material clearly. Ask what he could do the next time he doesn’t understand something. He might raise his hand or talk to the teacher after class. He’ll learn that he’s in charge of his own success.



new plans, he should check to see if he’s available.

### Community

A responsible community member obeys laws and takes care of shared property. Look for opportunities when you’re out together. While driving, you might point out how you move over when you pass a cyclist. Or at the grocery store, your tween could return a cart someone left in the middle of the lot so it doesn’t dent a car. 👍

## Ready for standardized tests

Springtime brings warmer weather—and, for your middle schooler, standardized tests. Help your child prepare with these tips.

■ **Know the dates.** Ask your tween to print out two copies of the testing schedule and highlight the tests she will take. She could post one copy on the refrigerator (so you’re in the loop) and keep the other copy in her backpack.

■ **Be supportive.** Tell your middle grader that you know she’ll do her best. Offer to look over her completed practice tests. Remind her to pack sharpened pencils with erasers, and a water bottle and healthy snack if permitted.

■ **Keep it in perspective.** Encourage her to take the tests and any practice tests seriously—but not to stress. Remind her that the results are only one measure of her performance in school. 👍



# Use your (academic) words

Your tween may not text the word *derive* to her friend or say *foreshadow* in everyday conversation. But words like these are important in school and will give her a richer vocabulary for the future. Suggest these fun vocabulary boosters.

**Make profiles.** Have your child create pretend social media profiles for vocabulary words. On paper, she could include an "About me" section describing the word's meaning. For



I spy an abstract painting



*analyze*, she may write "I love to carefully examine things." Under "Friends," she might place related words and phrases such as *evaluate* and *break down*. Perhaps she'll include a "Photos" section with drawings showing the concept, such as a detective looking at evidence.

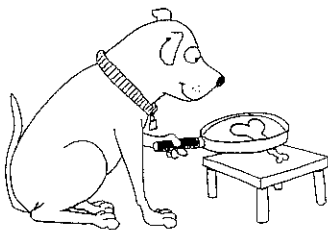
**Play I Spy.** In this version, the goal is to see how many ways you and your middle grader can use school vocabulary in daily life. She might talk

about the *perimeter* of a building as you walk by it, hear someone *clarify* an answer during dinner, or notice an *abstract painting* in a waiting room. 👍

## Up-close science

How do magnifying glasses work? Your middle grader can discover the science behind them by making a curved lens out of gelatin. Share these steps with him.

1. Bring 1 cup water to a simmer on the stove or in the microwave.
2. Pour a 3-oz. packet of light-colored gelatin into a bowl. Add the hot water, and stir constantly for 2 minutes.
3. Let the gelatin cool for 10 minutes. Then, put 1 tbsp. on a plate in the refrigerator for 4 hours until it hardens.
4. Measure 1 tbsp. water into a short, clear glass. Carefully place the hardened gelatin (flat side down) in the glass.



5. Now try to read a book through the gelatin "lens" by moving the glass over the text. The lens bends, or refracts, light, so the words appear larger—just like with a magnifying glass. 👍



## Q & A

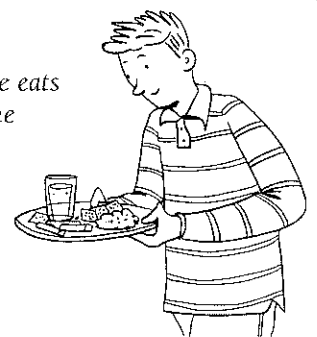
### Nutrition for my tween

**Q** My son is always hungry, and it seems like he eats constantly. Unfortunately, he doesn't always make the best choices. What should I do?

**A** Your child is growing faster than at any other time since infancy, so it's normal for him to feel hungry.

Since your son is likely to reach for what's most readily available when his tummy rumbles, stock up on snacks that are nutritious and filling. Examples include Greek yogurt, nuts (if he's not allergic), hummus, avocados, lean turkey slices, and bananas.

Also, busy tweens may be tempted to skip breakfast, but a healthy morning meal will keep him full until lunchtime. A complete breakfast might include eggs, whole-wheat toast, fruit, and a glass of fat-free milk. Help him plan his meal the night before—or he could meet friends for a nutritious breakfast at school. 👍



## Parent to Parent

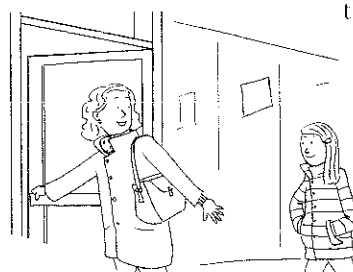
### "My mom is so embarrassing!"

My daughter Charlene and I were always close, so I was hurt when she started acting like I was an embarrassment in public. As we headed into her sports banquet, for instance, she walked 10 steps behind me.

I mentioned this to my neighbor who has older kids. She reassured me that this is a normal part of Charlene becoming independent from me. She said that letting her kids

walk apart from her seemed to make them less resistant to going places with her. She also tried to avoid doing things that embarrassed them most, like hugging them in front of their friends. Eventually, she said, this phase will end.

I still don't enjoy Charlene thinking I'm embarrassing. But I'm glad she's becoming her own person, and I know it won't last forever. 👍



**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

### Apuntes ilustrados

Es probable que su hija haya escuchado la frase "Una imagen vale más que mil palabras". Es un buen consejo que puede aplicar cuando tome apuntes. Sugírela que incorpore dibujos a sus notas. Incluirá más detalle en menos tiempo y ver un dibujo puede contribuir a que recuerde más fácilmente la información.

### Que su hijo sea él mismo

Posiblemente su hijo se enfrente a decepciones que también tuvo usted a su edad, como no ser elegido para un equipo o el final de una amistad. Escuche cómo se siente antes de compartir con él sus sentimientos. Quizá él tenga una reacción distinta a la de usted y prestar atención a sus propias reacciones le permitirá procesar cada experiencia a su modo.

### ¿SABÍA USTED?

En una alarmante tendencia, más preadolescentes y adolescentes "se cortan", es decir, se cortan la piel para "sentir algo" y enfrentarse a emociones que los desbordan. Algunas señales de este comportamiento son la existencia de cortes pequeños y rectos en los brazos o piernas o ponerse manga larga y pantalones largos aunque haga mucho calor. Si observa evidencia de cortes, llame inmediatamente al médico de su hija.

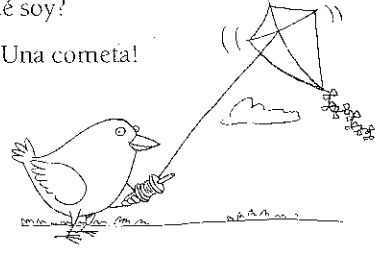
### Vale la pena citar

"Trata los defectos de los demás tan apaciblemente como tratas los tuyos propios". Proverbio chino

### Simplemente cómico

**P:** Tengo cola pero no tengo cabeza. ¿Qué soy?

**R:** ¡Una cometa!



## Responsabilidad por todas partes

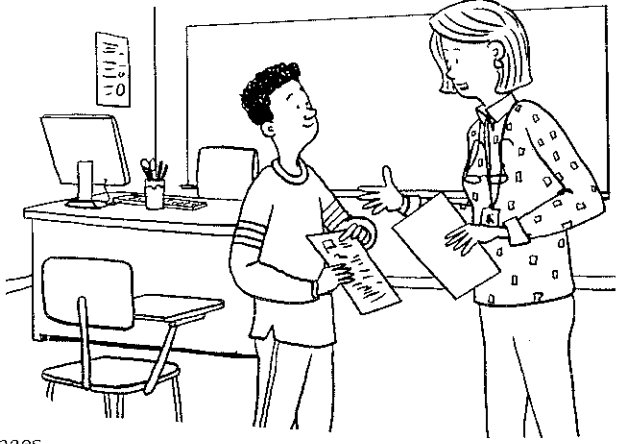
Cuando se ocupa de lo que tiene que hacer, su hijo alcanza sus objetivos y es buen ciudadano. Ayúdelo a que sea más responsable en estos asuntos claves.

### Él mismo

Anime a su hijo a que se responsabilice de sus actos en lugar de culpar a los demás. Digamos que saca una nota baja en una prueba y se queja de que el maestro no explicó el material con claridad. Pregúntele qué podría hacer la próxima vez que no entienda algo. Podría levantar la mano o hablar con el maestro después de clase. Aprenderá que sus triunfos dependen de él.

### Otros

Procure que su hijo encuentre la forma de cumplir sus responsabilidades con los demás. Podría usar su agenda, un calendario o una alarma electrónica para recordar la colecta para el club de teatro o su videollamada semanal con sus abuelos.



Antes de hacer nuevos planes debería comprobar que está disponible.

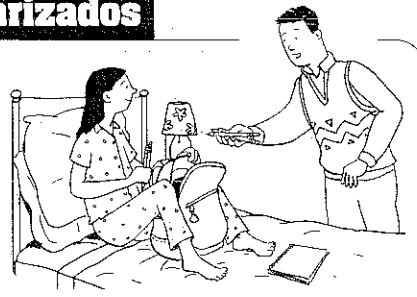
### Comunidad

Un miembro de la comunidad es responsable porque obedece las leyes y cuida la propiedad común. Busquen oportunidades cuando salgan. En el auto usted podría comentar que se aparta cuando adelantan a un ciclista. O en la tienda su hijo podría devolver el carrito que alguien dejó en medio del estacionamiento para evitar abolladuras a algún auto. 👍

## Listos para los test estandarizados

Con la primavera llegan temperaturas más cálidas y, para su hija, los test estandarizados en la escuela media. Ayude a su hija a prepararse con estos consejos.

- **Entérate de las fechas.** Dígale a su hija que imprima dos copias del horario de exámenes y que resalte los test que tomará. Podría colocar una copia en la nevera (para que usted esté al tanto) y guardar la otra en su mochila.
- **Apóyela.** Dígale a su hija que usted sabe que se esforzará al máximo. Ofrezcarse para revisar los test de práctica que complete. Recuérdele que meta en la mochila lápices afilados con borradores y una botella de agua y algo para comer si se lo permiten.
- **Mantengan la perspectiva.** Anímela a que se tome con seriedad los test y los test de práctica, pero que procure no estresarse. Recuérdele que los resultados son sólo una medida de su rendimiento en la escuela. 👍



# Usa tus propias palabras (académicas)

Quizá su hija no escriba la palabra derivar en un mensaje de texto para una amiga o no diga *augurar* en la conversación cotidiana. Pero palabras como éstas son importantes en la escuela y le proporcionan un vocabulario más rico para el futuro. Sugírela estas entretenidas actividades para ampliar el vocabulario.

**Haz perfiles.** Dígale a su hija que cree perfiles ficticios en las redes sociales para



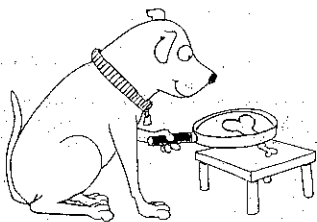
palabras del vocabulario. En un papel podría incluir una sección "Sobre mí" que describa el significado de la palabra. Para *analizar* podría escribir "Me encanta examinar cosas con atención". Bajo "Amigos" podría colocar palabras y frases relacionadas como *evaluar* y *desglosar*. Quizá incluya una sección de "Fotos" con dibujos que muestren el concepto, como un detective examinando pruebas.

**Jueguen al Veo, veo.** En esta versión el objetivo es averiguar de cuántas formas pueden usted y su hija usar el vocabulario escolar en la vida cotidiana. Ella podría hablar del *perímetro* de un edificio por el que pasan, escuchar que alguien *aclara* una respuesta en la cena o fijarse en una *pintura abstracta* en una sala de espera. 👍

## Ciencia de cerca

¿Cómo funciona una lupa? Su hijo puede descubrir la ciencia que la explica haciendo una lente curva con gelatina. Comparta con él estos pasos.

1. Hiervan a fuego lento en la estufa o en el microondas 1 taza de agua.
2. Viertan en un tazón un paquete de 3 onzas de gelatina de color claro. Añadan el agua caliente y remuevan constantemente durante 2 minutos.
3. Dejen enfriar 3 minutos la gelatina. A continuación pongan 1 cucharada en un plato y métenlo en la nevera 4 horas hasta que se endurezca.
4. Pongan 1 cucharada de agua en un vaso corto y transparente. Con cuidado coloquen la gelatina endurecida (con el lado plano hacia abajo) en el vaso.



5. Ahora traten de leer un libro a través de la "lente" de gelatina moviendo el vaso por encima del texto. La lente dobla, o refracta, la luz de modo que las palabras se ven más grandes, igual que ocurre con una lupa. 👍

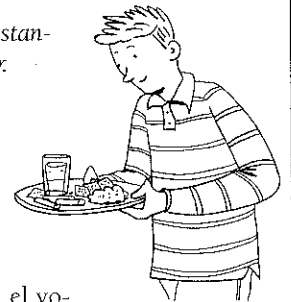
## PAR Nutrición para preadolescentes

**P** Mi hijo tiene siempre hambre y parece que come constantemente. Lamentablemente, no siempre opta por lo mejor. ¿Qué debería hacer yo?

**R** Su hijo está creciendo más rápidamente que en cualquier otro momento desde su infancia, así que es normal que tenga hambre.

Como lo lógico es que su hijo eche mano a lo que tenga más cerca cuando sienta hambre, haga acopio de tentempiés nutritivos que le llenen. Algunos ejemplos son el yogurt griego, los frutos secos (si no es alérgico), el hummus, los aguacates, filetes de pavo magro y bananas.

Así mismo, los preadolescentes atareados pueden sentir la tentación de saltarse el desayuno, pero una comida sana por la mañana lo mantendrá satisfecho hasta la hora del almuerzo. Un desayuno completo podría incluir huevos, tostada integral, fruta y un vaso de leche descremada. Ayúdelo a planear su comida la noche anterior, o bien podría reunirse con sus amigos para un desayuno nutritivo en el colegio. 👍



## De padre a padre

### “¡Mi mamá me hace pasar vergüenza!”

Mi hija Charlene y yo habíamos tenido siempre una relación muy estrecha, así que me hirió que empezara a comportarse en público como si se avergonzara de mí. Cuando íbamos al banquete de su equipo deportivo, por ejemplo, caminaba 10 pasos detrás de mí.

Se lo mencioné a mi vecina que tiene hijos mayores. Me tranquilizó diciéndome que esto es normal pues Charlene se está independizando de mí. Me dijo que

si dejaba que sus hijos caminaran detrás de ella conseguía que fueran a sitios con ella sin oponer tanta resistencia. También procuraba evitar cosas que los abochornaban como abrazarlos frente a sus amigos.

Con el tiempo, esta fase pasará. Sigue sin gustarme que

Charlene piense que la avergüenza. Pero me alegra saber que está desarrollando su propia personalidad y sé que esta etapa no durará eternamente. 👍



**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