

December 2020

Middle Years

Working Together for School Success



Short Stops

The power of zero

Help your child understand the importance of turning in every assignment. Have her add up several of her grades ($97 + 89 + 93 = 279$) and divide by the number of grades to get her average ($279 \div 3 = 93$). Then, ask her to change the last grade to zero and average again—suddenly, the 93 becomes a 62.

Great advice!

Want to raise the odds that your middle schooler will actually follow your advice? Get his input. Instead of saying, "Setting your alarm 10 minutes earlier will keep you from scrambling to get ready every morning," try, "I've been running late in the mornings, too. What ideas do you think could help us?"

DID YOU KNOW?

Just a few minutes of physical activity can immediately improve your middle grader's concentration. Remind her to use her distance-learning or study breaks to move around. She could write quick ideas on slips of paper ("Dance to a song," "Do 5 jumping jacks") and pick one to do between classes or subjects.

Worth quoting

"The mind that opens to a new idea never returns to its original size."
Albert Einstein

Just for fun

Q: What falls in winter but never gets hurt?

A: Snow!



Kindness makes a difference

Clue your middle schooler in on this formula for a happier, more successful life: When he is kind and sees kindness in others, he will feel better about himself and the world around him—and other people will view him more favorably, too. Try these ideas.

Be a detective

Challenge your tween to spot kind acts throughout the day and jot them down in a pocket notebook. He might notice someone stepping aside to let him pass on the sidewalk, for instance. How many kindnesses can he find in one day? Make it a point to call out his kind acts, too: "It was kind of you to offer your seat on the bus to that woman holding her baby."

Watch for opportunities

Suggest that your middle grader think of safe ways to assist people who are struggling or lonely. Maybe he'll make cards or bookmarks for nursing



home residents or have a virtual game night with younger cousins who miss seeing their friends.

Play bingo

Your child can create a bingo card to fill with kind acts (donate clothes you've outgrown, let someone go ahead of you in line, do a chore for a sibling). Make a copy for each family member, and cross off acts you complete. Who will get bingo (five in a row) first? Can everyone finish their cards? 🍌

Look on the bright side

Having a good attitude toward school can help your tween learn more. Here's how to nurture positive thinking.

■ **Use upbeat language.** Encourage your child to reframe negative remarks. "We get too much homework in math" becomes "All this practice means I'll remember the formulas." Let her hear you talk up school, too. ("Your art teacher gives really interesting assignments!")

■ **Act as a cheerleader.** Show your tween that you believe in her and expect her to do well. Regularly ask to see or hear work she's proud of, such as a poem she wrote in English or a solo she's working on in chorus. 🍌



Plan ahead for better essays

Like going for a hike, writing an essay requires advance planning. In both situations, your tween needs to know where she's headed and how she'll get there. Share these steps to map out a well-written paper.

1. Choose a destination. Suggest that your child list at least three ideas for her essay topic. Say she's asked to write a personal narrative about an obstacle she overcame. Possibilities might include moving to a new town or recovering from



a soccer injury. Then she can pick the one she believes will make the most compelling narrative.

2. Make a map. Your middle grader could draw a big soccer ball in the middle of her paper and write her essay title inside ("Getting Back in the Game"). Then, she can surround it with medium-sized balls for subtopics (her injury, physical therapy) and

add small balls with supporting details (recovery milestones, teammates' support). Now she can refer to her map as she writes her essay. 👍



Q&A Screen addiction?

Q I think my son is addicted to screens. He only wants to play video games in his free time and can't seem to go a minute without checking his phone. What should I do?

A While "screen addiction" isn't an official diagnosis, excessive screen use can be connected to anxiety and depression.

Ask yourself whether your child's usage is so all-consuming that it's having a negative effect on him. Consult his pediatrician if you notice any of these red flags:



- He can't control his screen use or lies about it.
- He has lost interest in other activities.
- His screen time interferes with sleep, school, or relationships.
- Screens are his main source of happiness or comfort.

You can help your son cut back by setting limits for the whole family. That way, he's not watching others play on their phones when he can't use his. Finally, encourage him to fill downtime with screen-free activities he enjoys, perhaps running or drawing. 👍

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 • rfccustomer@cchwolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5540

Kitchen chemistry

Holiday baking is a science—literally! Talk about these physical and chemical reactions while making treats with your middle grader.

What happens when you melt butter?

When energy (heat) is added to a solid, like butter, it causes the atoms to speed up—and the butter becomes a liquid. This is an example of a physical reaction. Together, observe what happens when melted butter cools again. It turns back into a solid because the atoms slow down.



What makes cakes rise?

Have your tween mix 1 tsp. baking soda with 1 tbsp. vinegar. He'll see bubbles, signaling a chemical reaction. In a cake recipe, baking soda reacts with acidic ingredients like vinegar, lemon juice, or buttermilk to release carbon dioxide, and the expanding gases make the cake rise. 👍

Parent to Parent

Peer pressure: Trust your instincts

My daughter Rosa went to the mall with friends when they were supposed to be at the park. Because she broke our pandemic-safety rule about no indoor socializing, I told her she had to stay home for two weeks.

When I asked Rosa why she went somewhere she wasn't supposed to, she said, "Because everyone else did." Then she admitted to feeling nervous and guilty inside the mall.

I encouraged her to think of feelings like those as "alarms"—when an alarm goes off, that's a sign to "wake up" and think for herself.

Next, we brainstormed responses she could have used like "My parents would ground me" or "My family is careful about indoor spaces."

My daughter wasn't happy to be grounded—but next time she's pressured to do something that sets off alarm bells, I hope she'll make a better choice. 👍



Diciembre de 2020

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

El poder de cero

Ayude a su hija a entender la importancia de entregar todas las tareas. Dígame que sume varias calificaciones ($97 + 89 + 93 = 279$) y divida el total por el número de notas para conseguir su media ($279 \div 3 = 93$). Luego, dígame que cambie a cero la última calificación y que haga de nuevo la media: de repente el 93 se transforma en 62.

¡Estupendo consejo!

¿Quiere aumentar las probabilidades de que su hijo siga sus consejos? Pídale opinión. En lugar de decirle: "Si pones el despertador 10 minutos más temprano no tendrás tanto lío al prepararte por la mañana", pruebe con: "Yo también me he retrasado por la mañana. ¿Qué crees que puede ayudarnos?"

¿SABÍA? USTED?

Unos cuantos minutos de actividad física pueden mejorar inmediatamente la concentración de su hija. Recuérdele que use el aprendizaje a distancia o las pausas en el estudio para moverse. Podría escribir ideas rápidas en tiras de papel ("Bailar al ritmo de una canción", "Hacer 5 saltos de tijera") y elegir una para hacerla entre clases o materias.

Vale la pena citar

"La mente que se abre a una nueva idea nunca vuelve a su tamaño original".
Albert Einstein

Simplemente cómico

P: ¿Qué cae en invierno pero nunca se hace daño?

R: ¡La nieve!



La bondad cambia las cosas

Informe a su hijo de esta fórmula para una vida más feliz y próspera: Cuando es amable y ve amabilidad en otros, se sentirá mejor consigo mismo y con el mundo que lo rodea y otra gente lo verá también a él más favorablemente. Pongan a prueba estas ideas.

Háganse detectives

Rete a su hijo a que detecte actos amables a lo largo del día y los anote en una pequeña libreta. Podría observar a alguien que se retira para hacerle paso en la acera, por ejemplo. ¿Cuántos actos bondadosos puede encontrar en un día? Asegúrese de mencionarle sus actos amables también: "Fue muy amable que le cedieras el asiento en el autobús a la señora con el bebé".

Busquen oportunidades

Sugírela a su hijo que piense en formas sin riesgos de ayudar a gente que tiene problemas o que está sola. Quizá pueda hacer tarjetas o marcapáginas para los residentes de una residencia de ancianos u organizar una noche de juegos virtuales con los



primos más jóvenes que echan de menos ver a sus amigos.

Jueguen al bingo

Su hijo puede crear un tarjetón de bingo y llenarlo con actos bondadosos (donar ropa que se les ha quedado pequeña, dejar pasar a alguien en la cola, hacerle las tareas de casa a un hermanito). Hagan una copia para cada miembro de su familia y tachen los actos que vayan completando. ¿Quién hará bingo (cinco en fila) en primer lugar? ¿Pueden todos completar sus tarjetones? 🍷

Mira lo positivo

Una buena actitud hacia la escuela puede contribuir a que su hija aprenda más. He aquí cómo nutrir el pensamiento positivo.

■ **Use palabras alentadoras.** Anime a su hija a que formule de otra forma sus comentarios negativos. "Tenemos muchos deberes en matemáticas" se convierte en "Esta práctica significa que me acordaré de las fórmulas". Procure que la escuche a usted también hablando de la escuela. ("¡Tu maestra de arte te pone tareas interesantes!")

■ **Anime.** Demuestre a su hija que usted cree en ella y se espera que triunfe. Pídale con regularidad que le enseñe o le deje escuchar trabajos de los que esté orgullosa, como un poema que escribió en inglés o un solo que está practicando en coro. 🍷



Planificar para redactar mejor

Escribir una redacción requiere planificar con tiempo, lo mismo que hacemos cuando preparamos una caminata. En ambas situaciones su hija necesita saber dónde va y cómo va a llegar. Comparta con ella estos pasos para trazar la ruta a un trabajo bien escrito.

1. Elige un destino. Sugíerale a su hija que haga una lista con al menos tres ideas para el tema de su redacción. Digamos que le han pedido que escriba una narrativa personal sobre un obstáculo que ha superado.



Entre las posibilidades podría incluir mudarse a otra ciudad o recuperarse de una lesión de fútbol. Luego puede elegir la que crea que resultará en una narración más atractiva.

2. Hazte un mapa. Su hija podría dibujar un gran balón de fútbol en medio de su folio y escribir dentro el título de su redacción (“Volver al juego”). A continuación puede rodearlo de balones de mediano tamaño para los subtemas (su lesión, terapia física) y añadir balones pequeños con detalles de apoyo (hitos en su recuperación, apoyo de los compañeros). Finalmente puede referirse a su mapa mientras escribe su redacción. 👍



rapia física) y añadir balones pequeños con detalles de apoyo (hitos en su recuperación, apoyo de los compañeros). Finalmente puede referirse a su mapa mientras escribe su redacción. 👍

PAR ¿Adicción a la pantalla?

P Creo que mi hijo es adicto a las pantallas. En su tiempo libre sólo quiere jugar a videojuegos y no pasa un minuto sin que mire su teléfono. ¿Qué debo hacer?

R Aunque “adicción a la pantalla” no es un diagnóstico oficial, excesivo tiempo ante la pantalla puede estar relacionado con la ansiedad y la depresión.

Pregúntese si el uso que hace su hijo le consume tanto que produce en él un efecto negativo. Consulte con su pediatra si observa alguna de estas señales de peligro:



- No puede controlar el uso de la pantalla o miente al respecto.
- Ha perdido interés por otras actividades.
- Su tiempo de pantalla interfiere con el sueño, la escuela o las relaciones.

■ Las pantallas son su fuente principal de felicidad o consuelo.

Usted puede ayudar a su hijo a reducir el uso poniendo límites a toda la familia. Así no verá que otros juegan con sus teléfonos cuando él no pueda usar el suyo. Finalmente, animelo a que llene su tiempo libre con actividades sin pantalla que le gusten, por ejemplo correr o dibujar. 👍

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@walterskluwer.com

www.rfeonline.com

ISSN: 1540-5559

Química en la cocina

Hornear durante las fiestas ¡es literalmente una ciencia! Comenten estas reacciones físicas y químicas con su hijo cuando hagan golosinas.



¿Qué sucede cuando derriten mantequilla?

Cuando se añade energía (calor) a un sólido, como la mantequilla, los átomos aceleran y la mantequilla se convierte en líquido. Esto es un ejemplo de reacción física. Observen lo que ocurre cuando la mantequilla derretida se enfría. Se vuelve a convertir en sólido porque los átomos deceleran.

¿Qué hace que suba un pastel?

Dígale a su hijo que mezcle 1 cucharadita de bicarbonato de soda con 1 cucharada de vinagre. Verá burbujas que indican una reacción química. En la receta de un pastel, el bicarbonato sódico reacciona con los ingredientes ácidos como el vinagre, el jugo de limón o la leche cortada para desprender dióxido de carbono, y al expandirse los gases hacen que suba el pastel. 👍

De padre a padre Presión de los compañeros: Confíen en sus instintos

Mi hija Rosa fue al centro comercial con sus amigas cuando se suponía que estaban en el parque. Como rompió nuestra norma de seguridad durante la pandemia de no socializar en interiores, le dije que tenía que quedarse en casa sin salir dos semanas.

Cuando le pregunté a Rosa por qué fue donde no debía, me dijo: “Porque iba todo el mundo”. Luego me confesó que se había sentido nerviosa y culpable dentro del centro comercial. La animé a que

pensara en esos sentimientos como “alarmas”: cuando se dispara una alarma, es una señal para que “se despierte” y piense por sí misma.

A continuación pensamos en respuestas que podría haber usado como “Mis padres me castigarían sin salir” o “Mi familia es cauta con los espacios interiores”.

A mi hija no le hizo gracia que la castigara sin salir, pero la próxima vez que la presionen para que haga algo que dispare las alarmas, confío en que elija mejor. 👍

