

January 2021

Middle Years

Working Together for School Success


Short Stops

Building trust

Encourage your child to imagine that when he keeps promises or is honest, he's making deposits in a trust "bank." When he's dishonest, however, his "account" is "in the red"—meaning friends and family can't rely on him. If that happens, ask him to think about ways he could begin refilling his account, perhaps by writing a letter of apology.

Learn sign language

When your tween considers languages to study, she might add American Sign Language to her list. Knowing how to sign would let her communicate with friends or others who are hearing-impaired. Plus, demand is rising for interpreters, so the skill could lead to a career. Her school may offer the course, or she can find one online.

DID YOU KNOW?

The suicide rate for children ages 10–14 tripled between 2007 and 2017. Be aware of warning signs, which include changes in sleep habits, saying things like "I'm worthless" or "There's no point anymore," or withdrawing from family and friends. If you ever believe your tween is in immediate danger, call 911 or the National Suicide Prevention Lifeline at 800-273-TALK.

Worth quoting

"Be the best of whatever you are."
Martin Luther King Jr.

Just for fun

Q: What flies all day but never goes anywhere?

A: A flag.



Great expectations

Setting expectations for your tween tells her, "I believe you can do this!" And that can motivate her to do her very best. Try these strategies to develop and share your expectations.

Know where to start

Think of your middle schooler's goals as rungs on a ladder, with an ultimate goal (say, going to college) at the top. To set realistic expectations, start by considering where she is now (regularly getting Cs on papers, not keeping up with assigned reading). Then, let her know you expect her to climb up at least one rung next semester or month (earning Bs on papers, reading 30 minutes a day).

Focus on effort

Telling your child that you expect her to do better in art class because she's "talented" can send the message that she can't do better in subjects in which you don't think she's "talented." Instead, try talking about how she raised her English grade last year after working hard. She'll develop a growth mindset—the belief that she can succeed in anything she puts effort into.

Help her plan

When you set an expectation for your tween that she's struggling to meet, ask what might be holding her back. Say you expect her to complete and turn in all assignments, but she often runs out of time. Help her come up with ideas to get around these roadblocks. Maybe she could start assignments sooner and find strategies to avoid time-wasters. 👍



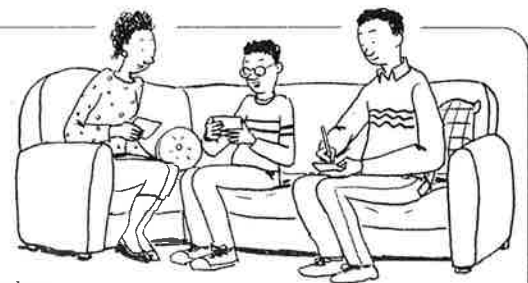
Bring history to life

History is woven from individual stories—just like your child's! Help him expand his view of history with these activities.

■ Read a personal perspective.

Encourage your tween to read a first-person account from a time period he's studying. For the civil rights movement, he might choose an autobiography of Rosa Parks. How does her story give him a better understanding of that moment in history?

■ **Write your own history.** Challenge each family member to write a short summary titled "A History of Our Family's Year." Compare your versions, and talk about how each person's viewpoint and experiences determined what they wrote. Together, combine the accounts into a more complete picture of your family's year. 👍



Keep the peace at home

Skipped chores, sibling squabbles ... most families have occasional conflicts. With everyone spending more time together these days, tempers are even likelier to flare up. Use these ideas to maintain the peace.

Choose your words carefully.

Speaking from anger can cause small annoyances (someone not emptying the dishwasher) to spiral into bigger issues ("You never do anything you're supposed to do!"). Take a deep breath,



then focus on the problem rather than the person. It's also helpful to use "I" instead of "you" statements. ("I feel overwhelmed and angry when everyone doesn't do their part around the house" vs. "Why can't you keep track of your daily chores?") You'll lower tensions and open the door to finding a solution.

Negotiate and compromise.

View conflicts as problems to be solved. If siblings argue over borrowing each other's things, for instance, encourage them to clearly explain why they're upset. ("You borrow

my baseball bat but won't share your equipment." "That's because I'm afraid you'll break my tennis racket.") Then, help them find a solution they both feel okay about. ("We'll share as long as we get permission first and take good care of each other's stuff.")

Dial down fears about speaking up

Taking part in discussions helps your tween connect with her classwork and her classmates. Not everyone is comfortable speaking up, though, especially during video classes. Share these ways to make it easier.

Do prep work

Your middle grader will feel more confident if she already has ideas in mind. Before class, encourage her to preview the material that will be covered. She can write down questions or comments so she'll be ready to jump in.



Q & A Independence days

Q I'm still doing things for my tween that I did when she was little. How can I shift more responsibility to her?

A By letting your daughter handle more things now, you'll give her a chance to be independent while she's still under your watchful eye. Think of it as "training wheels" for adulthood.

For example, she should be able to make simple meals and snacks, as well as handle personal chores like sorting her laundry, putting away clothes, changing her sheets, and cleaning her room.

Offer support, perhaps by stocking healthy snack options, showing her how full the washer and dryer should be, and demonstrating how to change a pillowcase more easily. But let her take responsibility for following through. If she can't find something in her messy room, she's the one who will need to straighten up.

Add more responsibilities as she shows she can handle them—odds are, she can!



Practice at home

Suggest setting up video chats with grandparents or friends for "dress rehearsals." Have her ask for specific feedback: Is she speaking loudly enough? What can they see in the background? Hearing from people she trusts that she's coming across great (or making adjustments based on their advice) will help her feel more comfortable during class.

Parent to Parent Test-taking tips

My son Philip studied hard for tests and knew the material. But he still got nervous and didn't do as well as he could have. Since his cousin Gina was succeeding in high school, I suggested that he talk to her.

First, Gina sent Philip a link to a deep-breathing exercise she uses when she's nervous before a test. At first, he felt silly doing it, but he had to admit that it helped him feel less stressed.

His cousin also recommended glancing

quickly through the whole test first, so Philip would know how fast to work. Lately my son has been timing himself doing practice tests to get a feel for the right pace.

Finally, when teachers allow scrap paper, Philip uses Gina's strategy of jotting down formulas as soon as tests are handed out so he'll have a reference.

Philip's test grades have been trending up lately, and he doesn't seem quite as nervous on test days.



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

Enero de 2021

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Cimentar la confianza

Anime a su hijo a que imagine que cuando guarda sus promesas o es honrado, está realizando ingresos en un “banco” de confianza. Cuando es deshonesto, sin embargo, su “cuenta” está en “números rojos”, lo que significa que ni sus amigos ni su familia pueden confiar en él. Si esto sucede, dígame que piense en formas de rellenar su cuenta, por ejemplo escribiendo una nota pidiendo disculpas.

Aprender lenguaje de señas

Cuando su hija medite qué lenguas va a estudiar, podría añadir a su lista el lenguaje de señas americanas. Saber cómo expresarse en señas le permitirá comunicarse con amistades u otras personas con dificultades de audición. Además hay una demanda creciente de intérpretes, así que esto podría llevarla a una futura carrera. Es posible que su escuela la ofrezca la clase, o puede encontrarla en la red.

¿SABÍA USTED?

El índice de suicidios de niños entre los 10 y los 14 años de edad se triplicó entre 2007 y 2017. Sean conscientes de las señales de aviso, que incluyen cambios en hábitos de sueño, decir cosas como “No valgo nada” o “Nada vale ya la pena”, o alejarse de familiares y amigos. Si alguna vez piensa que su hijo está en peligro inmediato, llame al 911 o a la National Suicide Prevention Lifeline en el 800-273-TALK.

Vale la pena citar

“Sé lo mejor de lo que quiera que seas”. *Martin Luther King Jr.*

Simplemente cómico

P: ¿Qué vuela todo el día pero no va a ninguna parte?

R: Una bandera.



Grandes expectativas

Cuando le comunica a su hija sus expectativas le está diciendo “Sé que puedes hacer esto”. Y así puede motivarla a que se esfuerce al máximo. Ponga a prueba estas estrategias para desarrollar y compartir sus expectativas.

Saber por dónde empezar

Piense en las metas de su hija como peldaños de una escalera, con la meta final (digamos que ir a la universidad) arriba del todo. Para fijar expectativas realistas, tenga en cuenta dónde está ahora (saca normalmente C en sus trabajos, no va al día con las lecturas que le mandan). Luego dígame que usted espera que suba un peldaño el semestre o el mes siguiente (sacar B en sus trabajos, leer 30 minutos al día).

Concentrarse en el esfuerzo

Si le dice a su hija que espera que mejore en clase de arte porque tiene “talento” puede darle a entender que no puede mejorar en otras materias en las que usted cree que no tiene “talento”. Procure, en cambio, hablar de cómo subió la calificación en inglés el año pasado porque trabajó mucho. Desarrollará una mentalidad de crecimiento, el convencimiento de que puede triunfar en cualquier cosa por la que se esfuerce.

Ayudarle a planear

Cuando establezca una expectativa que a su hija le cueste trabajo alcanzar, pregúntele qué es lo que la frena. Digamos que usted se espera que termine todas sus tareas escolares y que las entregue, pero a menudo se le acaba el tiempo. Ayúdela a pensar en ideas para superar estos obstáculos. Tal vez podría empezar las tareas antes y encontrar estrategias para evitar perder el tiempo. 👍



Dar vida a la historia

La historia se teje con narraciones individuales ¡igual que la de su hijo! Ayúdelo a que amplíe su visión de la historia con estas actividades.

■ Lee una perspectiva personal.

Anime a su hijo a que lea un relato en primera persona de un período histórico que esté estudiando. Para el movimiento de los derechos civiles podría elegir la autobiografía de Rosa Parks. ¿Cómo le proporciona la autobiografía una mejor comprensión de ese momento histórico?

■ **Escribe tu propia historia.** Rete a cada miembro de su familia a que escriba un breve resumen titulado “Una historia del año en nuestra familia”. Comparen sus versiones y hablen de cómo el punto de vista y las experiencias de cada uno influyeron en lo que escribieron. Combinen todos sus relatos para conseguir una imagen más completa del año de su familia. 👍



Mantener la paz en casa

Tareas sin hacer, riñas entre hermanos... la mayoría de las familias tienen conflictos de vez en cuando. Dado que estos días todos pasamos más tiempo juntos, es aún más probable que se reavive el mal genio. Use estas ideas para mantener la paz.

Elijan sus palabras con cuidado.

Hablar desde el enojo puede ser la causa de que molestias menores (alguien no vació el lavaplatos) se conviertan en problemas mayores (“¡Nunca haces lo que tienes que hacer!”). Respire hondo y luego concéntrese en el problema en lugar de en la persona. También es útil enunciar los



asuntos desde el “yo” en lugar de desde el “tú”. (“Me siento abrumado y enojado cuando nadie cumple su cometido en casa” frente a “¿Por qué no eres capaz de ocuparte de tus tareas diarias?”) Rebajará las tensiones y dejará la puerta abierta para encontrar una solución.

Negocien y lleguen a un acuerdo.

Veán los conflictos como problemas que pueden ser resueltos. Si los hermanos discuten porque toman prestadas las cosas del otro, por ejemplo, animémoslos a que expliquen con claridad por qué están disgustados. (“Tomaste prestado mi bate de béisbol pero no compartes tu propio equipo”. “Es porque temo que me rompas la raqueta de tenis.”) A continuación, ayúdelos a que encuentren una solución satisfactoria para ambos. (“Compartiremos nuestras pertenencias siempre que antes pidamos permiso y cuidemos las cosas del otro.”) 👍

Atreverse a hablar en público

Participar en las discusiones de clase ayuda a su hija a conectar con su trabajo y con sus compañeros. Sin embargo, no todo el mundo se siente cómodo hablando en público especialmente durante las video-clases. Comparta con su hija estas formas de hacerlo más fácil.

Prepárate

Su hija se sentirá más segura si ya tiene alguna idea en mente. Animela a que antes de clase repase el material del que se ocuparán. Puede escribir preguntas o comentarios a fin de estar lista para intervenir.



Practica en casa

Sugírela que haga videoconferencias con sus abuelos o sus amigas para “ensayar”. Dígale que les pida comentarios específicos: ¿Habla lo suficientemente alto? ¿Pueden ver algo al fondo? Escuchar de labios de gente en la que confía que se la escucha bien (o hacer ajustes basados en su consejo) contribuirá a que se sienta más segura durante la clase. 👍

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



Días de independencia

P Sigo haciéndole cosas a mi hija que le hacía cuando era pequeña. ¿Cómo puedo transferirle más responsabilidad?

R Al permitir que su hija se ocupe ahora de más cosas le dará la oportunidad de que sea independiente mientras sigue bajo su mirada vigilante. Piense en esto como unas “llantas de entrenamiento” para cuando sea mayor.

Por ejemplo, debería ser capaz de cocinar comidas sencillas y refrigerios, así como de encargarse de tareas personales como separar la ropa sucia, colocar la ropa, cambiar las sábanas y limpiar su cuarto.

Ofrézcale apoyo, tal vez haciendo acopio de refrigerios saludables, enseñándole lo llenas que deben estar la lavadora y la secadora y demostrándole cómo cambiar la almohada más fácilmente. Pero deje que ella se responsabilice de hacer las cosas. Si no puede encontrar algo en su cuarto desordenado, es ella quien debe ocuparse de ordenarlo.

Añada más responsabilidades según vaya demostrando que puede hacerse cargo de ellas: ¡lo más probable es que pueda! 👍



De padre a padre Consejos para los test

Mi hijo Philip estudió mucho para los test y se sabía el material. Pero se puso nervioso y no los hizo tan bien como podría haberlos hecho. Como su prima Gina iba bien en el instituto le sugerí que hablara con ella.

Gina le envió a Philip un enlace para hacer ejercicios de respiración que ella usa cuando se pone nerviosa antes de un examen. Al principio le parecía tonto hacerlos, pero tuvo que admitir que le ayudaban a controlar el estrés.



Su prima le recomendó que echara un vistazo a todo el examen antes de empezarlo, para hacerse una idea de lo rápido que tenía que trabajar. En los últimos tiempos mi hijo ha estado haciendo test de práctica y controla lo que tarda a fin de hacerse una idea del ritmo adecuado.

Finalmente, cuando los maestros le permiten que use papel de sucio, Philip usa la estrategia de Gina y escribe las fórmulas en cuanto reparten el test para tenerlas de referencia.

Las calificaciones de los exámenes de Philip han ido subiendo últimamente y parece menos nervioso los días que tiene un test. 👍