


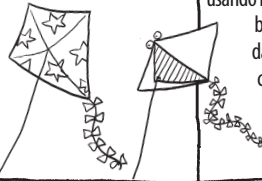

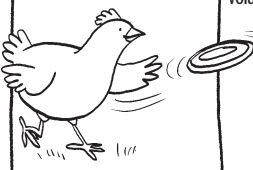




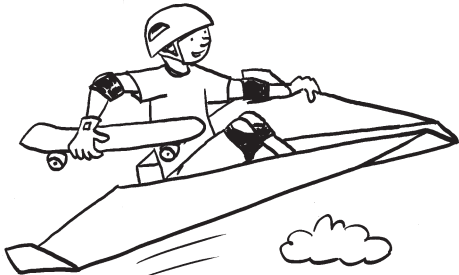





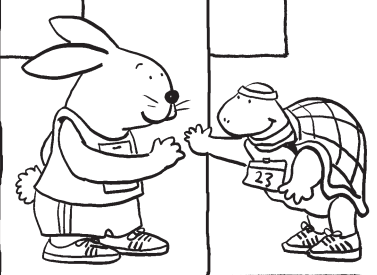
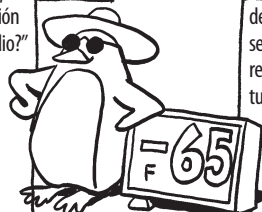

**Nota:** Rellenen el mes y las fechas y coloquen este calendario en su nevera. A continuación, animen a sus hijos a que hagan una actividad al día.

# Middle Years Calendario diario

MES						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		<p>Haz un frasco de citas para tu familia. Diles que recojan citas de libros o de sitios web, las escriban en papel y las metan en el frasco. Por turnos lean y comenten una cada día.</p>	<p>Escriban números al azar en papelitos adhesivos y péguenselos uno al otro en la frente. Por turnos hagan preguntas de sí o no hasta que adivinen su número.</p>	<p>Fomenta el optimismo pidiéndoles a los miembros de tu familia que pongan un tono positivo a los retos a los que hicieron frente hoy. ("No pude jugar al aire libre, pero me inventé una canción con mi ukelele.")</p>	<p>Escribe etiquetas que resuman a una persona o un acontecimiento que hayas estudiado en el colegio. <i>Ejemplo:</i> #rosaparks #valor #noselevantó.</p>	
<p>Explora la fuerza centripeta. Inserta un abalorio a una cuerda y uno de los extremos de la cuerda atándolos. Mueve ese círculo sobre tu cabeza con rapidez, luego detente de repente. ¿El abalorio sigue girando!</p>	<p>Crea un "poema encontrado". Selecciona varios libros con títulos interesantes y hácinalos. Vuelve a colocarlos hasta que te satisfaga el poema que forman los títulos.</p> 		<p>Juega a las charadas ¡con una variación! En lugar de que una persona represente una frase para que los demás la adivinen, elijan a un adivino. Los otros jugadores representan las frases en equipo.</p> 		<p>Infórmate sobre distintos estilos de cometas. Luego diseña la tuya propia, usando materiales reciclables y de manualidades (<i>ejemplos:</i> cinta, pajitas, bolsas del pan). Sal al aire libre y ponla a prueba.</p>	<p>Haz una lista de 3–5 cosas que quieras lograr el próximo curso. <i>Ejemplos:</i> Audición para una obra de teatro, presentar fotos al periódico del colegio. ¿Cuántas puedes realizar?</p>
<p>Elige una responsabilidad nueva y añádelas a tus costumbres habituales. Podrías empezar a lavar tu ropa y prepararte el desayuno, por ejemplo.</p> 	<p>Escribe a tu escritora favorita. Busca sus datos en la red y escribe un correo electrónico o una carta que describa lo que te gusta de sus libros.</p>	<p>Con tiza para el suelo dibuja un tablero gigante para las tres en raya. Los jugadores lanzan una piedra a un recuadro y dibujan su marca (X o O). Gana quien ponga tres en fila.</p>	<p>Pídele a tu familia que comparta material de lectura durante la cena. Podrían leer el editorial de un periódico o una columna de consejos de una revista, por ejemplo.</p>	<p>Cuelga un mapamundi. Cuando leas o escuches el nombre de un sitio en las noticias, coloca un papelito adhesivo o una chincheta en el mapa. <i>Idea:</i> Usa un color para marcar los lugares que querrías visitar algún día.</p>	<p>La puntualidad indica respeto. Anota lo que te hace llegar tarde, por ejemplo que no encuentras tus zapatos. Luego piensa en soluciones (colocar los zapatos siempre en el mismo lugar).</p>	<p>Elige una foto de un periódico o de una revista. Tienes 60 segundos para inventar una historia sobre la foto. Usa detalles como el paisaje o las expresiones del rostro para inspirarte.</p>
<p>Diseña una versión de un videojuego para el tablero de la mesa. Para "Angry Birds" coloca animales de plástico sobre torres hechas con bloques. Luego usa una goma elástica para lanzar pelotas de pimpón y derribar las torres.</p> 		<p>Juega en el jardín con tu familia. Algunas posibilidades son el disco volador, lanzamiento de pelotas de semillas o el bádminton.</p>	<p>Empieza un diario de palabras. Cuando leas o escuches una palabra nueva, escríbela junto con su definición y una ilustración. Usa tus nuevas palabras cuando escribas.</p> 	<p>Las verduras, como las coles de Bruselas o las zanahorias, son más dulces y más crujientes asadas al horno. Busca recetas en la red, imprime una y cocina el plato para tu familia.</p>	<p>¡Reto de diseño! Construye la estructura más alta posible usando esponjitas dulces y espaguetis crudos. También puedes usar cinta adhesiva, cuerda y tijeras.</p>	<p>Busca errores en los letreros. Podrías encontrar palabras con faltas ortográficas, ausencia de puntuación o uso incorrecto de mayúsculas. ¿Puedes hallar alguna que te haga reír?</p>
<p>¿Cuánto cuestan realmente las compras con tarjeta de crédito? Imagina que debes \$500, tienes una tasa de interés anual del 20% y pagas \$50 al mes. ¿Cuánto tardarás en pagar por completo tu deuda? (<i>Nota:</i> Pagas interés sobre el interés.)</p>	<p>Las analogías usan semejanzas para hacer comparaciones. <i>Ejemplo:</i> Una vacada es a vacas como enjambre es a _____ (abejas). Túrnate con tu familia inventando analogías. ¿Puedes descifrarlas?</p>	<p>Escribe una carta a una amiga o un amigo. Dile lo que aprecias en su persona y el impacto positivo que tiene en tu vida.</p>	<p>Descubre algo sobre tu linaje informándote sobre el nombre de tu familia en la red. ¿Qué significa? ¿De dónde viene? Comparte con tus familiares lo que descubras.</p>			

**Nota:** Rellenen el mes y las fechas y coloquen este calendario en su nevera. A continuación, animen a sus hijos a que hagan una actividad al día.

# Middle Years Calendario diario

MES							
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
			<p>Busca las ciencias físicas en tus deportes favoritos. Por ejemplo, algunas de las figuras con la patineta aprovechan la gravedad, la sustentación, la resistencia y la tracción, los mismos principios físicos aplicables al vuelo de los aviones.</p>	<p>Hoeja un diccionario y empareja prefijos, sufijos y raíces para formar nuevas palabras. Crea para ellas definiciones imaginarias.</p>	<p>Aprende un saludo en un idioma extranjero que hable un amigo o un vecino. Saluda a esta persona en ese idioma.</p>		
<p>Crea una caja para los quehaceres del hogar. Escribe las tareas en tiras de papel y colócalas en una caja vacía de pañuelos de papel. Los miembros de tu familia sacan por turnos una tira y realizan el quehacer.</p> 	<p>Inventa un nuevo juego de naipes. Diseña cartas (por ejemplo en fichas de cartulina) y escribe instrucciones. Luego juega a este juego con tu familia.</p>	<p>Pon en fila 10 vasos de plásticos y coloca 5 bocabajo. Pon un cronómetro para que suene a los 5 minutos. Un jugador trata de poner todos bocarriba mientras que otro intenta ponerlos bocabajo. Gana quien coloca a su modo el mayor número de vasos.</p>		<p>¡Escribe en código un baile para tu familia! Elige símbolos para los pasos (← = deslízate a la izquierda, @ = gira). Escribe "programas" para cada persona y "danzas" al ritmo de música.</p>	<p>Llama a un familiar con quien hace tiempo que no hablas. Pregúntale sobre su trabajo, sus aficiones y su mascota y comparte información sobre tu propia vida.</p>	<p>Lee un artículo de revista y apártalo. ¿Cuántos detalles puedes recordar? ¿Cuántas fuentes citaba? ¿Qué adjetivos interesantes usó el autor?</p>	
<p>Numera 25 tiras de papel, 1-25. Colócalas en una cuadrícula de 5 x 5. ¿Puedes conseguir que todas las filas, columnas y diagonales sumen el mismo número?</p>			<p>Celebra una "lectura en casa" con tu familia. Que cada persona traiga un libro para leer en silencio o escuchen un audiolibro todos juntos.</p>	<p>Aprende a ser resuelta expresando con claridad una necesidad. Si una amiga no te ha devuelto un libro podrías llamarla y decirle: "Necesito que me devuelvas mi cargador mañana por la mañana, por favor".</p>	<p>Crea un "noticiero de última hora" científico en un tablón de anuncios. Tu familia puede colocar artículos relativos a la ciencia (energía renovable, avances médicos, robótica) y comentar los descubrimientos.</p>	<p>Explora la vida antes de la electricidad desconectando una noche de los aparatos modernos. Cocina a la parrilla al aire libre. Cuenta cuentos o juega a la luz de una vela.</p>	<p>Practica destrezas de liderazgo planeando y dirigiendo una actividad para los más pequeños de tus hermanos, primos o vecinos. <i>Ejemplos:</i> proyecto de manualidades, juego al aire libre.</p>
	<p>Piensa lógicamente para medir exactamente 6 onzas de agua. ¿Con qué condición? Usa agua corriente y un recipiente de 4 onzas y uno de 9 onzas, pero no una taza de medir ¡excepto para comprobar tu trabajo!</p>	<p>Conserva tus recuerdos escribiéndote tarjetas postales a ti mismo. Podrías escribir sobre una buena novela que hayas leído o un arcoíris que viste.</p>	<p>Piensa en algo que te parezca un poco abrumador, como correr una milla o limpiar tu armario. Demuestra perseverancia dando un paso cada día para alcanzar esa meta.</p>	<p>Mira un programa de TV o un evento deportivo y señala ejemplos de deportividad. Quizá veas a los aficionados coreando un mensaje positivo o a los contrincantes estrechándose la mano.</p>			
<p>¿No tienes a mano un nuevo libro? Usa una aplicación de lectura o un lector de libros electrónicos. Podrás sacar de la biblioteca libros electrónicos o descargarlos gratis de sitios como <a href="http://read.gov/books/">read.gov/books/</a>.</p>	<p>Pregúntales a tus padres por su día. <i>Ejemplo:</i> "¿Cuál fue el mejor canción que escuchaste en la radio?" A la hora de acostarte, menciónaselo para que vean que prestabas atención.</p>		<p>Las temperaturas bajo cero son ejemplos de números negativos presentes en la vida real. Ve a la red y compara las temperaturas en varios lugares del mundo. Si hay 65 °F donde tú vives y -65 °F en la Antártida, ¿cuál es la diferencia?</p>	<p>Planifica los exámenes y las pruebas haciéndote un horario. Escribe las fechas de las pruebas y de las sesiones de estudio y luego coloca el horario en un lugar visible. <i>Idea:</i> Estudia con una compañera y apunta las reuniones.</p>			

## Middle Years

# Apoyo en la escuela media

Los años de la escuela media pueden ser emocionantes mientras sus hijos se dirigen hacia su madurez y disfrutan de nuevas experiencias. Pero también pueden traer retos, tales como encontrar formas de mantener el contacto con sus hijos y de ayudarles a hacer frente a la presión de los compañeros. He aquí cómo apoyar a sus hijos y ayudarles a prosperar.



## Bien informados

Al hacerse más independiente puede que su hijo no quiera pasar tanto tiempo en casa o con usted. Estas ideas pueden mantener abiertas las líneas de comunicación y dejarle claro a él lo mucho que le importa a usted.

● **Acérquese a él.** Hágale preguntas específicas como qué está aprendiendo en clase de historia o quién ganó ayer el partido de fútbol americano. También podría enviarle mensajes de texto o dejarle notas de apoyo. (“Buena suerte con tu presentación. ¡Qué ganas tengo de saber cómo te fue!”)

● **Acoja a sus amigos.** Los círculos sociales son algo importante a esta edad. Al animar a su hijo a que invite a sus amigos a su hogar o a excursiones con su familia le demostrará que lo que le importa a él también le importa a usted. Además así pasarán más tiempo juntos.

● **Aproveche el tiempo en el auto.** Muchos padres se percatan de que el auto es un lugar estupendo para conversar con sus hijos. Cuando lleve a su hijo a la clase de piano o a que le corten el pelo, aprovéchelo al máximo. Si su hijo es callado, procure hablar de cómo le fue a usted el día o comparta con él noticias sobre la familia para iniciar la conversación.



## Reforzar la autoestima

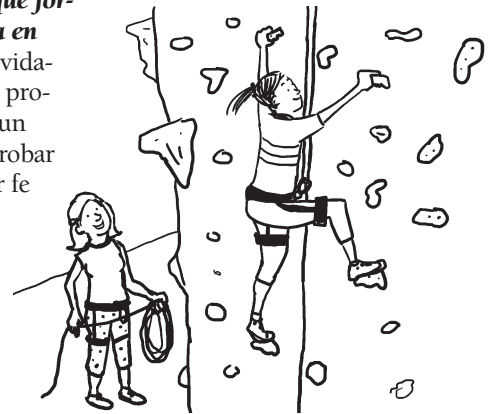
Los niños de la escuela media a veces se pueden sentir inseguros de sí mismos. Ayude a su hija preadolescente a que desarrolle una buena imagen de sí misma con estrategias como las siguientes.

● **Anime aficiones que fortalecen la confianza en uno mismo.** Las actividades no competitivas proporcionan a su hija un cauce seguro para probar cosas nuevas y tener fe en sus habilidades.

Podría trabajar en la publicación de poesía de la escuela o unirse al club de ecología, por ejemplo. Sugírela también actividades físicas como yoga o escalar que la harán sentirse a gusto con su cuerpo sin la presión de competir.

● **Hágase presente.** Procure que su hija se sienta valorada yendo a eventos importantes para ella. Por ejemplo, si está en el equipo de sonido de la obra de teatro en la escuela, vaya al estreno. Si le gustan los caballos, llévala a una exhibición ecuestre.

● **Celebre sus puntos fuertes.** Todo el mundo es mejor en unas cosas que en otras. Si su hija se hace de menos, rételas a que haga una lista con, por lo menos, cinco de sus puntos fuertes. Ejemplos: “Soy una buena niña”. “Tengo una memoria estupenda”. Cuando quiera mejorar en algo (digamos que montar en monopatín), sugírela que se ponga una meta y que haga un plan para conseguirla, por ejemplo practicar 30 minutos tres veces por semana.



continúa



## Sean proactivos sobre la presión de los compañeros

A los preadolescentes les preocupa mucho lo que piensen sus amigos y ésta es la edad en la que probablemente conozcan el alcohol, los cigarrillos, el vapeo y otras drogas. Pero la investigación demuestra que también les influyen las opiniones de sus padres. Con estas sugerencias ayudará a su hija a hacer frente a la presión de los compañeros y a evitar comportamientos peligrosos.

- **Practiquen respuestas específicas.** A los preadolescentes les resulta difícil pensar con claridad cuando se encuentran en una situación incómoda. Planear de antemano qué hacer puede ayudar a su hija a tomar buenas opciones. Representen qué podría hacer si sus amigos le dijeran que bebiera cerveza, por ejemplo. Podría decirles “No, eso me parece peligroso”. También podría inventarse una alternativa. (“Mejor nos vamos al parque”).

- **Fomente actividades seguras.** Ayude a su hija a encontrar grupos centrados en formas de diversión libres de drogas. Podría animarla a que se apunte a un programa juvenil en el centro comunitario, a que se integre en una liga de bolos o a que asista a eventos para estudiantes de la escuela media en lugares de culto. Anímela también a que piense en maneras sanas de pasar el tiempo con sus amigas (experimentar con peinados, jugar al ping-pong).

- **Siga hablando.** Escuchar el mismo mensaje en distintas ocasiones hará que cale y dará a su hija amplias oportunidades de compartir con usted sus preocupaciones al respecto. Usted podría sacar a relucir las drogas mencionando un reportaje que ha escuchado. Pregúntele también qué aprendió sobre el alcohol en clase de higiene y salud. Expresé con claridad su postura y el porqué de ella y comente qué podría suceder si su hija bebe, fuma, vapea o se droga. Por ejemplo se podría hacer adicta, ser castigada sin salir o incluso la podrían arrestar.

## Hablen del acoso escolar

El acoso escolar suele alcanzar su apogeo en la escuela media. Tenga en cuenta estos consejos para ayudar a su hijo a que evite ser acosado.

- **Aclare sus valores.** Explique a su hijo que si no está seguro de si un comentario o un acto van a hacer daño a alguien, debería no decirlo. Sugíerale



que se pregunte: “¿Haría esto si me estuvieran viendo mis abuelos o el director?”

- **Prevengan el ciberacoso.** ¿Usa su hijo mensajes de texto o publica entradas en internet? Recuérdele que escriba sólo mensajes amables y que se comunique únicamente con gente que haga lo mismo. Explíquele que si alguien le envía mensajes hirientes o desagradables, no debería responder pues eso podría aumentar el problema. Debería por el contrario bloquear al remitente y hablar con usted.

- **Actúen.** Su hijo puede ayudar a detener el acoso si cuenta lo que ocurre. Explíquele que es importante que le diga a un profesor o a otro adulto si lo acosan o si observa un episodio de acoso. Hablen de maneras de responder al acoso. Por ejemplo, debería mantener la calma, alejarse y pedir ayuda.

## Gestionar el estrés

El aumento de las responsabilidades en casa y en la escuela puede ser la causa de que su hija se sienta a veces estresada. Ponga a prueba estas sugerencias para apoyarla.

- **Aténganse a los hábitos.** Saber qué le espera en cada momento hace que la vida de su hija sea más previsible y menos estresante. Ayúdela a establecer hábitos cómodos para ella y para usted, como que haga los deberes después de la escuela o que prepare su almuerzo la noche anterior. Quizá tenga que adquirir nuevos hábitos según se modifique su horario. Cuando empiece la temporada de natación, por ejemplo, quizá deba hacer los deberes después de cenar.



- **Identifiquen las fuentes.** ¿Tiene su hija la costumbre de posponer los proyectos importantes y luego estresarse sobre ellos en el último minuto? Recuérdeselo, y piense con ella en formas de evitar que suceda de nuevo. Por ejemplo, debería ponerse a trabajar antes y tal vez formar equipo con una compañera de clase para

mantener el ritmo. O si está irritable porque no duerme lo suficiente, póngale una hora más temprana para que se vaya a dormir.

- **Atención a problemas mayores.** Algo de estrés es normal para los estudiantes de la escuela media. Pero si los síntomas duran más de dos semanas, quizá se encuentren frente a un problema. Si su hija se aísla de amigos o actividades, se queja de problemas físicos como dolores de cabeza o de estómago, o a menudo se siente cansada o triste, llévela a un médico. Un profesional puede descartar causas físicas y ofrecerle ayuda en casos de ansiedad o depresión.

## Middle Years