

# Middle Years

Working Together for School Success



## Short Stops

### Imaginary language

Using a pretend language can sharpen your tween's listening and critical thinking skills. Have her make up nonsense words for actions (like *blergle* for *point* and *troni* for *sit*). Then, you do the same. Take turns using your languages—and motions—to communicate. Can you figure out what each other's words mean?

### Attending concerts

If your middle grader asks to go to a concert, consider his request carefully. Ticket prices may be high, and the atmosphere might not be kid-friendly. Check into the act online or talk to other parents. If you allow him to go, avoid school nights, and have an adult attend, too.

### DID YOU KNOW?

Your child's body clock shifts during puberty, making her naturally want to stay up later. Yet she needs 9–11 hours of sleep daily to support her memory, regulate hormones, and guard against stress. Discourage late-day naps, and avoid caffeine. Also, doing a quiet activity before bed, such as drawing, can signal to her body that it's time to sleep.

### Worth quoting

"I declare after all there is no enjoyment like reading! How much sooner one tires of anything than of a book!"  
*Jane Austen*

### Just for fun

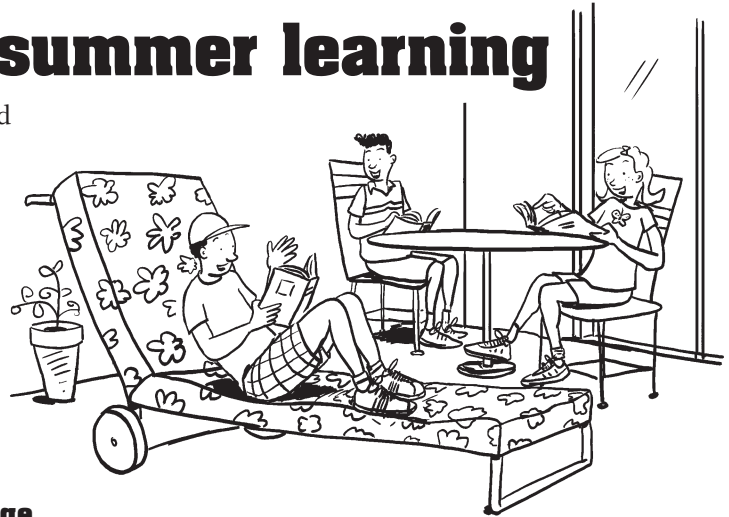
**Q:** Why aren't zebras good dancers?

**A:** Because they have two left feet.



## Social summer learning

Summer alert! Did you know that students can lose up to two months of skills during the break from school? Keep that from happening to your child with these suggestions for learning the tween way—with friends.



### Reading exchange

Let your middle grader create a shared document online where he and classmates list books they have read and share recommendations. They could summarize the books, rate them from 1 to 5 stars, and explain their opinions. They might even read together at a park or at each other's homes.

### Baseball math

Play ball—with a math twist. During weekly get-togethers, friends can pitch to each other (three pitches per turn) and tally swings, hits, and misses. Have them calculate stats. What percentage of the

time did players hit the ball (total hits ÷ swings × 100)? Who had the best "batting average" (hits ÷ at-bats)? Let them graph their progress over the summer.

### Map making

Encourage your child to turn a trip to the park into a geography expedition. Suggest that he and his friends each make a map, using a compass to label it north, south, east, and west. They could add landmarks like a basketball hoop, a slide, or a trail. Then, they take turns secretly choosing a landmark and using their maps to guide others to it. ("Walk north to the pond, then turn east.")

## I-2-3 Kindness

Being a kind person helps children form strong relationships and enjoy a greater sense of belonging at school and at home. Try these steps to encourage kindness.

- 1. Develop ideas.** Together, brainstorm ways to show kindness. *Examples:* Ask an older relative to tell a story from his past. Send an inspirational quote to someone who's struggling.
- 2. Track actions.** Divide a sheet of paper into boxes, and write an idea in each square. Now look for opportunities to perform these acts of kindness. For each one completed, "x" it out.
- 3. Repeat.** When the sheet is filled, make a new one. There are always more ways to be kind—and discovering them will help your youngster make kindness a regular part of her life.



# Home safe

You may not always be home while your child is out of school. Consider these ideas for handling summer supervision.

**Stay alone?** Decide whether your tween is ready to be home alone. Think about how responsible and resourceful she is—and whether she would be comfortable by herself. You'll want to get her input, too. *Note:* Check your state's age guidelines for leaving kids alone.



**Buddy up.** Talk to other parents about swapping supervision times, whether that means checking in on kids home alone or watching ones who aren't ready yet. Another idea is to look for another tween who would also be home alone and let them spend time together at one of your houses.

**Set clear rules.** Be firm about expectations. For instance, you might not allow your child to open the door, answer the phone unless she recognizes the name or number, or leave home without your approval. Explain that she shouldn't let callers know she's alone, and give her written instructions on who to contact and where to go in an emergency. 👍

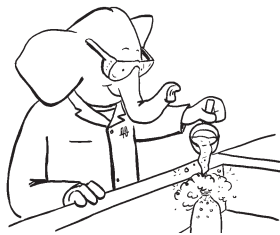
## If an elephant brushed its teeth...



This science activity creates foam that looks like toothpaste the size an elephant would need! It also demonstrates an *exothermic* reaction, or a chemical reaction that releases energy. Share these directions with your middle schooler.

**Mix**

Place an empty 20-oz. plastic water bottle in the sink. Pour in  $\frac{1}{2}$  cup hydrogen peroxide and  $\frac{1}{4}$  cup dishwashing soap. (*Tip:* For colorful "toothpaste," he can add food coloring.) Gently swish the mixture around, being careful not to create too many bubbles.



**Combine**

In a separate cup, mix  $\frac{1}{4}$  cup warm water with 1 packet (about  $2\frac{1}{2}$  tsp.) dry yeast. Stir until the yeast dissolves. Pour the solution into the bottle. What happens?

**React!**

The yeast acts as a *catalyst*, causing the hydrogen peroxide to break down faster than normal. Oxygen is released and combines with the dish soap, resulting in overflowing foam. 👍

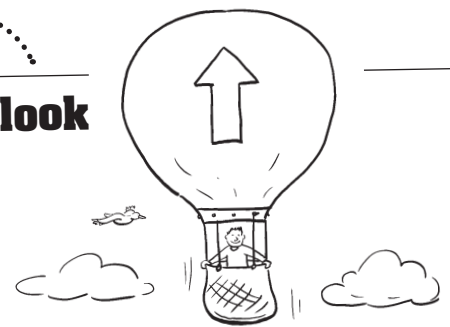
**Parent to Parent**

### A positive outlook

My employer recently brought in a motivational speaker who said a positive attitude could help us perform better. As I was listening, it dawned on me that trying her tips with my son might help him, too.

I shared what I learned with Ben—when your attitude is "up," your brain is more creative and productive. We tried two exercises the speaker had suggested: First, we stared into each other's eyes. Then, I broke into a big smile while Ben had to try to keep a neutral expression. It's almost impossible! We both ended up laughing. Next, we each wrote about a positive experience from the last 24 hours. Reliving it brought back the good feelings.

Now, we're going to try another activity—choosing three things we're grateful for each day. I'm hoping it will help to keep both of our outlooks bright. 👍



**Q & A**

### On track toward a goal

**Q** My daughter has set goals in the past and then forgotten about them in a few weeks. How can she stay focused and see them through?

**A** When your daughter sets goals, it's important to make them specific and measurable so she'll be able to tell if she has reached them. Giving herself deadlines for each one will help her keep moving toward them, too.

For instance, instead of saying, "I want to get in shape," she could say, "I want

to be able to run 5 miles by September." Then, she needs to name specific steps to take each week, such as, "First week: Alternate walking 1 minute and running 1 minute for 1 mile."

At the end of each week, suggest she look over the steps to see how she did. If she didn't follow through, encourage her to make revisions if needed, recommit to her goal, and keep going. 👍



**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

### Idioma imaginario

Usar un idioma inventado puede conseguir que su hija escuche con más atención y agilizar su pensamiento crítico. Dígale que se invente palabras sin sentido para las acciones (como *blergle* para *punto* y *troni* para *sentarse*). Haga usted lo mismo. Usen por turnos su idioma—y gestos—para comunicarse. ¿Pueden adivinar lo que significan las palabras de la otra persona?

### Asistir a conciertos

Si su hijo le pide permiso para ir a un concierto, considere con cuidado su petición. Los precios de los boletos pueden ser caros y el ambiente quizá no sea apto para niños. Infórmese sobre el espectáculo en la red o hable con otros padres. Si le da permiso, eviten las noches con escuela al día siguiente y procuren que un adulto vaya también.

### ¿SABÍA USTED?

El cuerpo de su hija cambia durante la pubertad y uno de los efectos es que quiera por naturaleza acostarse más tarde. Pero sigue necesitando de 9 a 11 horas de sueño diario para apoyar la memoria, regular las hormonas y protegerse del estrés. Convénzala de que no duerma siestas al final del día y de que evite la cafeína. Así mismo, realizar una actividad tranquila antes de acostarse, como dibujar, puede indicarle a su cuerpo que es hora de dormir.

### Vale la pena citar

“¡Declaro que no hay placer mayor que el de la lectura! ¡Uno se cansa de cualquier cosa mucho antes que de un libro!” *Jane Austen*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué no bailan bien las cebras?

**R:** Porque tienen dos pies izquierdos.



## Aprender y sociabilizar en verano

¡Atención este verano! ¿Sabía usted que los niños pueden perder hasta dos meses de destrezas durante las vacaciones escolares? Evite que esto le suceda a su hijo con estas sugerencias para aprender al modo de los preadolescentes: con sus amigos.



### Intercambio de lectura

Sugiera a su hijo que cree en la red un documento compartido en el que él y sus compañeros de clase hagan una lista con los libros que han leído e intercambien recomendaciones. Podrían resumir los libros, calificarlos de 1 a 5 estrellas y explicar sus opiniones. Podrían también leerlos juntos en un parque o en sus casas.

### Matemáticas de béisbol

Jueguen a la pelota con una variación matemática. Durante los encuentros semanales los amigos pueden lanzarse la pelota (tres lanzamientos por turno) y anotar cuántas veces hacen *swing*, los *batazos* y las *fallas*. Díganles que calculen las estadísticas. Por término medio, ¿cuántas veces golpearon los jugadores la pelota (total de

bateos ÷ *swings* x 100)? ¿Quién tiene el mejor “promedio de bateo” (*batazos* ÷ *turnos al bate*)? Dígales que hagan una gráfica con sus progresos a lo largo del verano.

### Hacer mapas

Anime a su hijo a que convierta un viaje al parque en una expedición geográfica. Sugíerale que cada uno de sus amigos y él hagan un mapa, usando una brújula para colocar el norte, el sur, el este y el oeste. Podrían añadir puntos de referencia como una canasta de baloncesto, un tobogán o un sendero. Luego pueden elegir en secreto y por turnos un punto de referencia y con sus mapas guiar a sus compañeros hasta ese lugar. (“Camina en dirección norte hacia el estanque, luego gira al este”).

## 1-2-3 Bondad

Ser bondadosos ayuda a los niños a formar relaciones sólidas y a sentirse más centrados en la escuela y en casa. Estimulen la bondad dando estos pasos.

- 1. Desarrollen ideas.** Piensen en modos de mostrar bondad. *Ejemplos:* Pedir a un familiar mayor que cuente una anécdota de su pasado. Enviar una cita edificante a alguien con problemas.
- 2. Lleven la cuenta de sus actos.** Dividan un folio en recuadros y escriban una idea en cada recuadro. Luego busquen ocasiones para hacer estos actos bondadosos. Marquen con “x” los que hagan.
- 3. Repitan.** Cuando hayan llenado todo el folio, hagan uno nuevo. Siempre hay formas de ser bondadoso y descubrirlas ayudará a que la bondad sea una constante en la vida de su hija.



# Seguros en casa

Es posible que usted no esté siempre en casa cuando su hija no esté en la escuela. Tenga en cuenta estas ideas para gestionar durante el verano la vigilancia de su hija.

**¿Se queda sola?** Decida cuándo está lista su hija para estar sola en casa. Piense en lo responsable y capaz que es y en si se sentiría cómoda quedándose sola. Pídale también opinión a su hija. *Nota:* Consulte la normativa de su estado para dejar a los niños solos en casa.



que pueda estar ya sola para que sus dos hijas puedan pasar tiempo juntas en una de sus casas.

**Busquen compañeros.** Hable con otros padres sobre la posibilidad de turnarse en la vigilancia de sus respectivos hijos, tanto echando un vistazo a los niños que están solos o cuidando a los que no están todavía listos para ello. Otra idea es buscar a otra preadolescente

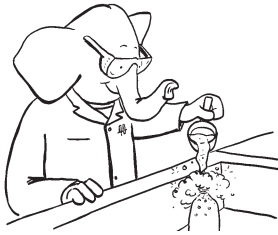
## Si un elefante se lavara los dientes...

Esta actividad de ciencias crea espuma ¡que parece pasta de dientes del tamaño que usaría un elefante! También demuestra una reacción *exotérmica*, o una reacción química que despende energía. Comparta estas instrucciones con su hijo.



### Mezcla

Coloquen una botella vacía de plástico de 20 onzas en el lavabo. Pongan en ella  $\frac{1}{2}$  taza de agua oxigenada y  $\frac{1}{4}$  de taza de detergente para platos. (*Consejo:* Si quieren “pasta de dientes” de colores, su hijo puede añadir colorante alimentario.) Agiten con cuidado la mezcla, procurando que no se hagan demasiadas burbujas.



### Combina

En una taza mezclen  $\frac{1}{4}$  de taza de agua templada con 1 paquete (aproximadamente  $2\frac{1}{2}$  cucharaditas) de levadura en polvo. Disuelvan la levadura. Viertan esta solución en la botella. ¿Qué sucede?

### ¡Reacciona!

La levadura actúa como *catalista*, haciendo que el agua oxigenada se desintegre más rápidamente de lo normal. Emite oxígeno que al combinarse con el detergente produce espuma que termina por salirse de la botella. 👍

### 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

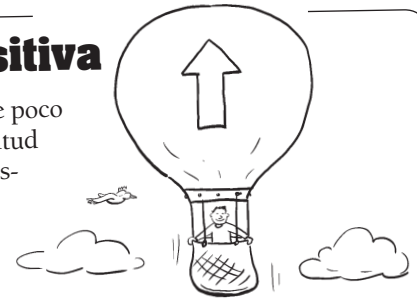
## De padre a padre

### Una actitud positiva

En mi trabajo trajeron hace poco a una conferenciante que nos dijo que una actitud positiva podría ayudarnos a rendir más en nuestro trabajo. Mientras escuchaba se me ocurrió que sus consejos podrían también ayudar a mi hijo.

Compartí lo que aprendí con Ben: cuando tu actitud es positiva tu cerebro es más creativo y productivo. Hicimos dos ejercicios que nos había sugerido la conferenciante: En primer lugar, nos miramos a los ojos. Luego yo sonreí con una sonrisa enorme mientras que Ben intentaba mantener una expresión neutra. ¡Es prácticamente imposible! Los dos terminamos a carcajadas. A continuación, cada uno describimos una experiencia positiva de las últimas 24 horas. Revivirla nos devolvió las buenas sensaciones.

Ahora vamos a hacer otra actividad: elegir tres cosas que agradecemos cada día. Espero que esto nos ayude a los dos a mantener el optimismo. 👍



## Hacia una meta

**P** En el pasado mi hija se ha puesto metas que se le olvidan en unas pocas semanas. ¿Cómo puede mantener su enfoque y alcanzar sus objetivos?

**R** Cuando su hija se pone metas, es importante que sean específicas y medibles para que sepa si las ha alcanzado. Ponerse fechas tope para cada una también podría contribuir a que se esfuerce por lograrlas.

Por ejemplo, en lugar de decir “Quiero ponerme en forma”, podría decir “Para septiembre quiero ser capaz de

correr 5 millas”. A continuación tiene que especificar los pasos que dará cada semana como “Primera semana: En una caminata de 1 milla, alternar el paso normal durante 1 minuto y la carrera durante 1 minuto”.

Al final de cada semana, sugiérole que repase sus pasos para ver qué tal lo hizo. Si no fue constante, anímela a que haga las revisiones necesarias, a que vuelva a comprometerse con su meta y a que siga adelante. 👍

