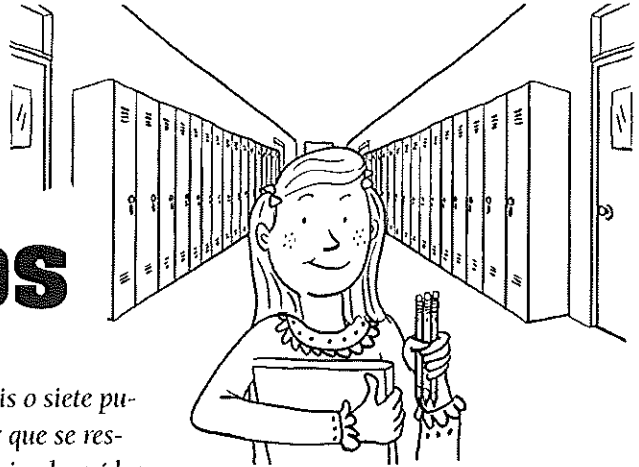


# Organizados para triunfar en los estudios



Su hija ya está en la escuela media y probablemente tenga seis o siete pupitres, aulas y maestros ¡y además una taquilla! Y es de esperar que se responsabilice más de sus propios estudios y de su rendimiento, poniendo así los cimientos para adquirir más responsabilidades en el instituto y el resto de su vida.

Todo este cambio implica que la organización es más importante que nunca. He aquí formas de ayudar a su hija a que organice su tiempo, estudie con eficacia y se cerciore de que termina y entrega a tiempo sus tareas.

## Gestionar el tiempo con prudencia

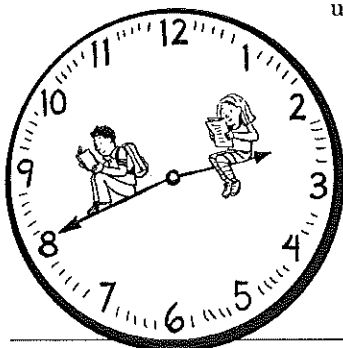
Para gestionar bien el tiempo hay que saber lo que se *tiene* que hacer y lo que se *quiere* hacer, así como calcular con precisión cuánto tiempo se necesita para cada actividad. Tenga en cuenta estas ideas para ayudar a su hija a gestionar bien su tiempo a fin de que aproveche al máximo su estudio.

### Escríbelo

Anime a su hija a que piense en su agenda como si fuera su compañera de viaje por la escuela media. Sugíerale que use un color para escribir las tareas obligatorias (deberes, ensayo de banda) y otro color para las que le gustaría que le quedara tiempo (montar en bici con sus amigas, organizar sus fotos). Infórme-la con tiempo de citas o eventos familiares a fin de que también pueda anotarlos. Al tener todas sus obligaciones escritas en un lugar podrá verlas de un vistazo y siempre sabrá lo que le espera.

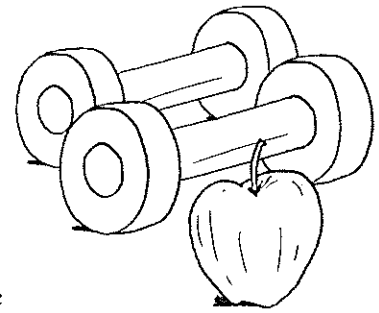
## Aprende a calcular el tiempo

Dígale a su hijo que mida el tiempo que tarda en hacer actividades como estudiar o buscar datos. Por ejemplo, podría planear pasar 30 minutos el sábado buscando datos en la biblioteca para un trabajo de estudios sociales, pero quizá descubra que le lleva una hora. Al prestar atención a la hora en la que empieza y en la que termina, en el futuro podrá calcular con más precisión y reservar el tiempo que necesitará.



## Atenerse a hábitos fijos

Los hábitos regulares y diarios suelen contribuir a organizarse mejor y a conseguir mejores resultados en los estudios. Sugíerale a su hijo que desarrolle hábitos que le vayan bien a él. Deberían incluir 9–11 horas de sueño, comidas y meriendas sanas, al menos una hora de ejercicio y tiempo para la familia y los amigos. Ayúdelo a hacer ajustes si algo de su horario no va bien. Si le cuesta empezar los deberes inmediatamente después de la escuela, quizá le venga mejor relajarse 15 minutos en vez de lanzarse inmediatamente al trabajo.



## Ponte mini fechas de entrega

Su hija puede gestionar mejor el tiempo si divide sus tareas en porciones. Podría ponerse una fecha tope para partes específicas de su trabajo. Si empieza a estudiar para el examen de historia a las 5 de la tarde, podría planear leer y tomar notas sobre un capítulo hasta las 5:30, y luego hacerse preguntas hasta las 6 de la tarde para ver si se lo sabe. Si tiene que entregar un proyecto de ciencias dentro de dos semanas, podría darse una semana para terminar el experimento, dos días para escribir sus averiguaciones, dos días para hacer un cartel y tres días para practicar la presentación de su proyecto.

continúa

# Ordenar el espacio de trabajo

Es obligación de hijo hacer sus deberes escolares, pero usted puede ayudarlo cerciorándose de que tiene lo que necesita. Ponga a prueba estos consejos para crear un espacio de trabajo bien pertrechado donde pueda concentrarse en sus tareas y rendir al máximo.

## Elegir un lugar

Dígale que escoja un lugar con buena luz y lejos de distracciones. Podría trabajar en el escritorio de su cuarto o en la mesa de la cocina, por ejemplo. Si usa un lugar compartido como la cocina, reduzcan el ruido haciendo que la hora de los deberes sea “tiempo en silencio” para todos. Los hermanos más pequeños podrían leer o colorear y usted podría también leer u ordenar papeles.

## Abastecerse de materiales

Que su hija decida cómo organizar sus materiales de trabajo. Podría decorar frascos de vidrio para guardar tijeras, bolígrafos y lápices. Las bolsas con cierre podrían contener clips para papel, borradores y papelitos adhesivos. Y las cajas de zapatos son ideales



para objetos como un dispensador de cinta adhesiva, un sacapuntas, una perforadora, una regla, una grapadora y fichas de cartulina. Sugíerale que tenga a mano un diccionario, así como hojas de papel de cuaderno y papel cuadriculado en un archivador de revistas o en un cajón. Para trabajar con un portátil o una tableta debería tener cerca su cargador y controlar el nivel de la batería. *Consejo:* Si hace los deberes en la mesa de la cocina podría poner sus materiales en un estante de un armario de la cocina.

## Reducir el desorden

Una vez a la semana su hijo podría sacar los papeles viejos de su mochila. Debería tirar los que no necesite y guardar el resto en bandejas de plástico apilables para futuras consultas. Por ejemplo, podría guardar pruebas y exámenes antiguos para estudiar los exámenes finales. Esto le ayudará a encontrar rápidamente lo que necesita y cerciorarse de que no se le pierdan papeles importantes.

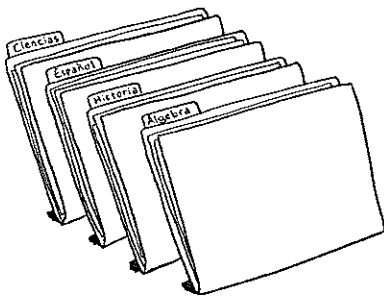
# Ir al día con los deberes

Los cursos de la escuela media requieren que su hija combine una amplia gama de tareas, trabajos y proyectos. Tendrá que transportar sus materiales—de casa a su taquilla y a la clase adecuada—y cerciorarse de que todo se entrega a tiempo. He aquí unas sugerencias para organizar las tareas.

## Empacar bien

Al final de cada jornada escolar su hija puede echar un vistazo a las tareas de su agenda para ver qué libros de texto y materiales tiene que llevar a casa. Por ejemplo, podría necesitar su trompeta para practicar una canción nueva o la guía de estudio de inglés para preparar un test sobre una novela.

## Archivar inmediatamente las tareas



Dígale a su hijo que rotule una carpeta o archivador para cada materia y que cuando haga los deberes tenga la cartera junto a él. Cuando termine cada tarea puede colocarla en la carpeta o el archivador adecuado o meterla

directamente en la cartera. Así estará seguro de llevarse los deberes terminados en lugar de olvidárselos por la mañana en su escritorio o en la mesa de la cocina.

## Entregar

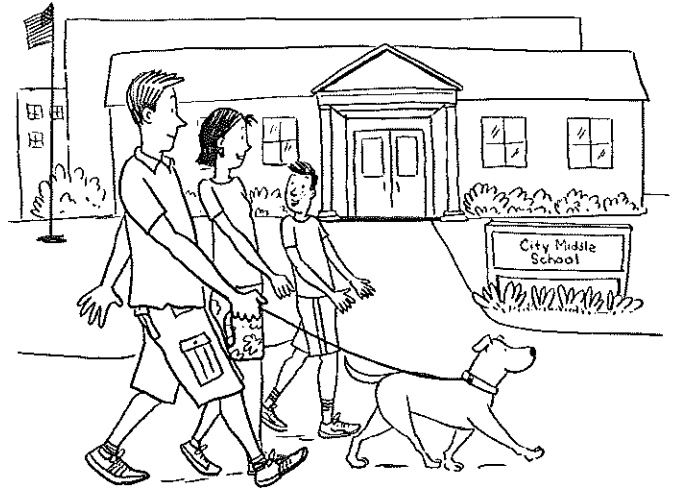
Recuérdale a su hija que llevar los deberes a la escuela es sólo una parte de su trabajo: ¡no conseguirá crédito por él si lo deja en la cartera o en su taquilla! Debería habituarse a sacar los deberes de la cartera en cuanto llegue a clase y ponerlos en el lugar adecuado para que se los califiquen. Luego puede tacharlo de su agenda para saber que ya ha entregado los deberes. *Consejo:* Si su hija falta a clase, explíquele que ella es la responsable de preguntar a sus maestros qué se perdió a fin de poder recuperarlo.



# Middle Years

# Guía para los años de la escuela media

Los años de la pre adolescencia presentan retos, pero también traen alegrías. Estos consejos les ayudarán a usted y a sus hijos a recorrer los años de la escuela media con éxito y con placer.



## Conecte con su hijo

Lograr que su hijo se comunique con usted quizá consista en encontrar el momento y el lugar adecuados. Pruebe en distintos sitios como el auto de camino al entrenamiento de fútbol o mientras dan una vuelta alrededor del bloque. Puede que se abra más que si estuvieran mirándose a la cara. Preste también atención a las ocasiones que él le dé a usted. Si le menciona un tema que le interesa o cuenta algo cómico que ocurrió en la escuela, esté listo para escucharlo y aproveche su iniciativa.

## Dé ejemplo de respeto

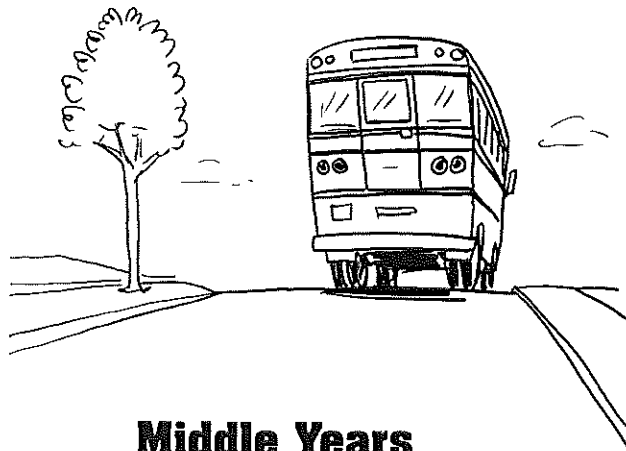


el sarcasmo y el lenguaje negativo y es probable que ella le responda igual. Como regla general: No le diga a su hija algo que no querría que otras personas le dijeran.

## Piense antes de hablar

Su hijo ha perdido el autobús por segunda vez esta semana ¡y usted tiene que llevarlo otra vez a la escuela! Antes de sacar a colación un tema que le enoja a usted, use estrategias para calmarse como respirar hondo o esperar unos

Prepare el camino para una interacción mejor—y una relación mejor—tratando a su hija con respeto. Cuando conversen, aparte distracciones como el teléfono y mírela a los ojos. Hable afablemente, evitando



minutos. Luego empiece la conversación con tono positivo diciendo algo como “Por encima de todo, sabes que te quiero. Pero tenemos que esforzarnos en esto...” Su conversación será más tranquila y productiva si se siente querido y comprendido desde el comienzo.

## Pónganse de acuerdo en las directrices

Hagan un plan para garantizar conversaciones civilizadas con su hija. Por ejemplo, podrían acordar que cada persona pueda hablar sin que se la interrumpa. O bien establezcan normas que prohíban las humillaciones o los gritos. Procuren también usar frases que empiecen con “yo” a fin de que nadie se sienta atacado. Podría decirle a su hija “Yo me preocupo cuando no vienes directamente del colegio” en lugar de “¡Nunca obedeces mis normas!” Eviten reciclar riñas antiguas, saque a colación problemas pasados sólo si están relacionados con el asunto de ahora.

## Haga caso a los problemas

Si su hijo se enfrenta a algún reto, por ejemplo a una discusión con un amigo, evite intervenir inmediatamente dando su opinión. Pregúntele, por el contrario, cómo piensa gestionar la situación. Si necesita ayuda, comparta con él qué hizo usted en una situación parecida (quizá pidió a un amigo común que les ayudara a hacer las paces). Su hijo adquirirá práctica en resolver problemas y usted reducirá las probabilidades de que se ponga a la defensiva.

continúa



**Lleguen a acuerdos inteligentes**

Si no están de acuerdo en algo, recuerden esto: Es posible que ustedes dos consigan lo que quieran. Y lo cierto es que al negociar soluciones, su hija desarrollará la habilidad de resolver conflictos. Digamos que ella quiere quedarse a dormir en casa de una amiga, pero usted quiere que descansa bien antes del partido del día siguiente. Podría sugerirle que vaya a casa de su amiga un rato pero que vuelva a dormir a casa. O usted podría invitar a su amiga a pasar la noche en casa de ustedes y usted podría cerciorarse de que las niñas se acuestan a buena hora. Anímela a escuchar sus sugerencias con mentalidad abierta y haga usted lo mismo por ella.

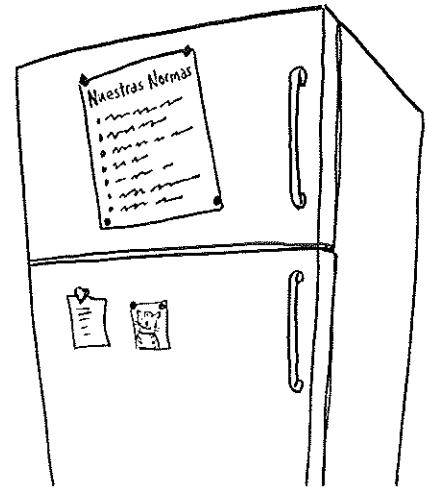
**Fíjese en el buen comportamiento**

Los estudiantes de la escuela media quieren complacer, especialmente si se sienten apreciados. Reconozca las buenas acciones chocando las palmas, con un “¡Estupendo!” o unas gracias sinceras. Considere la posibilidad de dar privilegios extra de vez en cuando. Por ejemplo, si su hijo ayuda voluntariamente a su hermanito con sus deberes o limpia el cuarto de estar sin que se lo pidan, usted podría dejarle que elija la actividad familiar para el fin de semana o decida la película que verán todos juntos.



**Póngalo por escrito**

Al aclarar sus expectativas usted y su hija estarán en la misma onda. Hagan una lista de normas de casa que incluyan seguridad (drogas, uso de Internet), escuela (asistencia, deberes), y vida familiar (tareas, comidas). Luego escriban las consecuencias por desobedecer esas normas (quedarse sin salir, pérdida de uso del teléfono). *Consejo:* Tener menos reglas facilita que su hija las recuerde—y que usted las haga cumplir—así que procure adherirse a las que más importen (“Termina tus deberes antes de jugar videojuegos”). Si ella se queja, límitese a indicarle la norma y aléjese. Ella comprenderá el mensaje y usted no provocará una discusión.



**Encuentre oportunidades en los errores**

Cada error puede dar una importante lección. Si su hijo está enfadado porque no estudió lo suficiente para un examen importante de matemáticas y sacó mala nota, anímelo a que haga un plan para la siguiente ocasión. Podría ponerse un calendario y organizar guías de estudio. Dígale que tendrá más ocasiones de salir airoso y que usted se alegra de que planee por adelantado.

**Elija sus batallas**

Junto con el deseo de independencia de su hija llega la necesidad de controlar su propio ambiente. Procure decidir qué es lo que más le importa a usted. Quizá pueda tolerar una habitación desordenada o la música alta, pero probablemente no quiera ceder en lo tocante a la asistencia a la escuela o las salidas en pareja. Ignorar “lo insignificante” dará a su hija pequeñas victorias que significarán mucho para ella.

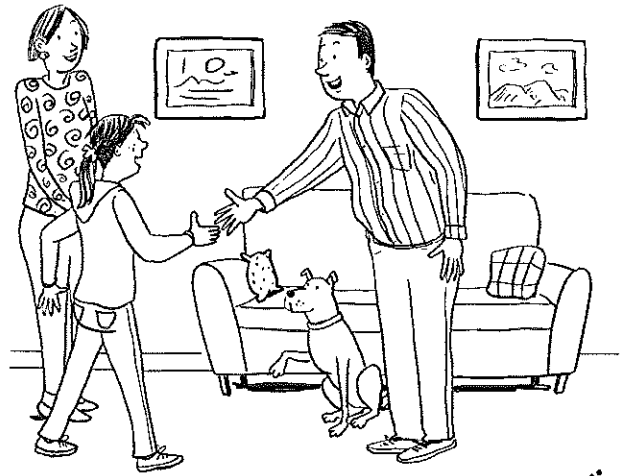
**Cuidese**

Los padres tranquilos y felices suelen tener hijos más tranquilos y felices. Piensen en formas de relajarse cuando la educación de sus hijos les produzca estrés. Por ejemplo, podrían leer un libro o darse un baño. También es útil hablar con amigos que son padres de preadolescentes y compartir entre ustedes consejos sobre la educación de los hijos. Se sentirán mejor al saber que no están solos ¡y quizá encuentren soluciones que no se les habían ocurrido!

**Middle Years**

# Forjar relaciones interpersonales

Durante los años de la escuela media y también después, su hija necesitará llevarse bien con todo tipo de personas, desde adultos como los maestros y el personal administrativo hasta los compañeros de clase y los colegas en el trabajo. Unas destrezas sólidas de relación social y de comunicación le ayudarán a establecer conexiones, a forjar relaciones y a relacionarse bien con los demás. Usen estas sugerencias.



## Empezar conversaciones

Dígale a su hija que practique la forma de presentarse. Imagine que usted es una maestra o una estudiante que no conoce. Sugíerale que sonría, diga "Hola" y cuente algo de sí misma. ("Me llamo Nicole y estoy en el séptimo grado".) Luego podría hacerle preguntas a la otra persona. ("¿Qué asignaturas enseña?" o "¿Dónde vivías antes de mudarte aquí?") Puede terminar la conversación con un comentario positivo como "Tengo muchas ganas de asistir a su clase".

Con personas que ya conoce su hija podría iniciar conversaciones hablando de intereses comunes ("¿Has visto el último libro de cómics?") o de temas relevantes ("¿Sobre qué estás haciendo el trabajo de historia? El mío es el período de la Reconstrucción").

## Lean el lenguaje corporal

Afirmar con la cabeza, sonreír y mirar a los ojos muestran que se está interesado en lo que uno dice y probablemente quiera seguir hablando. Por el contrario, moverse o mirar hacia otro lado

quizá indiquen que una persona está lista para terminar la conversación. Comenten cómo su hijo se puede excusar con corrección si percibe esas señales. ("Gracias por su ayuda, Mrs. Smith" o "Tengo que irme. ¡Nos vemos más tarde!")

Recuérdale a su hijo que sea consciente de la expresión facial de una persona, de su postura y de su tono de voz. Si una compañera dice "Genial", pero pone los ojos en blanco, es posible que no lo diga sinceramente.



## Resuelvan conflictos

En cualquier relación puede surgir un conflicto. Saber cómo hacerle frente será una valiosa herramienta para que su hijo resuelva problemas de paso que mantiene buenas relaciones.

Anime a su hijo a buscar la manera de sellar una disputa amistosamente. Por ejemplo, si él y un amigo no pueden ponerse de acuerdo sobre una actividad, podrían hacer un rato lo que cada uno quiere. O si él y el compañero de un proyecto quieren elegir las imágenes para una presentación, cada uno podría elegir la mitad o hacer juntos la selección.



Sugíerale a su hijo que escuche tanto como habla a fin de que las dos partes puedan presentar su versión del desacuerdo. *Idea:* Dígale que represente el desacuerdo en casa de esta forma. Dígale que coloque dos sillas frente a frente

y alternense sentándose en una, luego en la otra, para dramatizar cada lado de la disputa. Al tener que dar razones para el "otro" bando su mente se abrirá a otro modo de ver las cosas.

continúa

## Piensa antes de publicar

Es indispensable recordar que lo que hacemos en la red nunca desaparece y que puede ser contemplado en todo el mundo. Antes de que su hijo publique fotos o comentarios o envíe textos, sugiérale que se pregunte si le gustaría que eso lo vieran sus compañeros o personas mayores como sus abuelos, maestros e incluso futuros empleados de la oficina de admisiones o empleadores. Si no es así, es mejor dejarlo fuera de la red. *Consejo:* Siga a su hijo en los medios sociales. Puede vigilar lo que hace y al saber que usted lo ve su hijo meditará con más cuidado lo que publica.

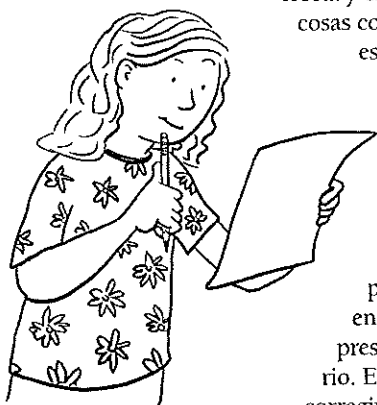
También debería tener en cuenta si algo tiene un carácter más personal y si es así debería compartirlo sólo con uno o dos amigos íntimos. En ese caso debería hablar en persona o enviar un correo o mensaje de texto directo. Explíquelo que publicar comentarios en las páginas de los medios sociales es como entrar en una tienda y anunciarlo por el sistema de megafonía.



## Ser claros y respetuosos

Puede que su hija tenga que comunicarse con maestros, entrenadores o los facilitadores de alguna actividad escribiéndoles una nota, un correo electrónico o un mensaje de texto. Anímela a repasar lo que ha escrito antes de darle a la tecla de "enviar". Así puede cerciorarse de que tiene sentido, la gramática es correcta y el tono es cortés. Decir las cosas con claridad y respeto por escrito es otra forma de llevarse bien con la gente mientras se ocupa de su trabajo.

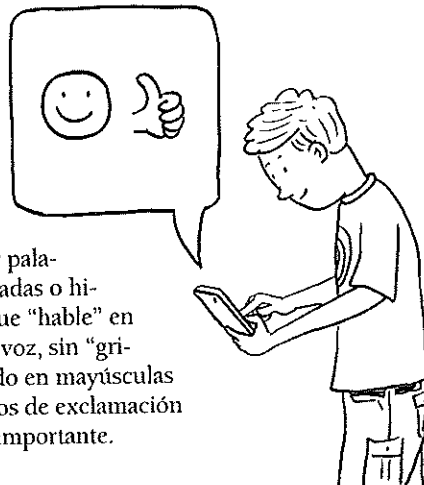
Nota: Ofrézcase para revisar los mensajes si su hija tiene tiempo y usted está disponible. Ayúdela a pensar en maneras de volver a expresar algo si fuera necesario. El proceso le enseñará a corregir mejor sus textos.



## Un tono positivo

Anime a su hijo a ser optimista, comprensivo y servicial en los comentarios y respuestas que publique en la red ("¡Fantástico!" o "Me encanta tu suéter"). Este viejo dicho sigue siendo válido: "Si no puedes decir algo agradable, no digas nada".

Explíquelo a su hijo que las disputas que comienzan en la red pueden trasladarse a la vida real. Para evitar echar leña al fuego, su hijo no debería publicar palabras o imágenes airadas o hirientes. Sugíerale que "hable" en un tono normal de voz, sin "gritar" escribiendo todo en mayúsculas o con muchos signos de exclamación para expresar algo importante.



## Trabajar como un equipo

El trabajo en equipo es una destreza interpersonal importante y una que adquirirá especial protagonismo en la escuela, después de la escuela y en el trabajo.

Sugíerale a su hija que se acostumbre a trabajar con otras personas formando grupos de estudio o uniéndose a alguno ya existente. Un simple encuentro informal con sus compañeras para repasar los apuntes de ciencias le dará experiencia en el intercambio de ideas. Podrían hacerse preguntas o, por turnos, explicar cada una las distintas partes del material. Participar en

grupos de estudio quizá le dé la ocasión de trabajar con estudiantes que no conoce bien, otra forma de prepararse para colaborar en el mundo laboral.

Otra manera estupenda de practicar es unirse literalmente a un equipo, sea de debate, de matemáticas o el equipo de hockey sobre hierba. Desde las reuniones de equipo hasta los entrenamientos y encuentros deportivos, su hija adquirirá experiencia en pensar ideas con espontaneidad, dar opiniones y escucharlas y compartir el reconocimiento por los resultados.

## Middle Years