

School Board

Sally A. Harris, Chair
Tamara P. Shamburger, Vice Chair
Lynn L. Gray
April Griffin
Melissa Snively
Cindy Stuart
Susan L. Valdes



Hillsborough County
PUBLIC SCHOOLS

Preparing Students for Life

School Counseling Services

Superintendent of Schools

Jeff Eakins

Chief of Staff

Alberto Vázquez Matos, Ed.D.

Deputy Superintendent

Van Ayres

Chief of Schools

Harrison Peters

Assistant Superintendent

Academic Support and

Federal Programs

Tracye H. Brown

Supervisor, School Counseling Services

Dr. Philip Francis

Notas Breves

Planes para días de nieve

Planee con anticipación para los días que la escuela cierre o abra tarde a causa del mal tiempo. Apúntese para recibir alertas de la escuela por correo electrónico, teléfono o mensaje de texto o bien infórmese en el sitio web del colegio. Si fuera necesario, póngase de acuerdo con amigos o familiares que puedan ocuparse de su hija si la escuela abre tarde o cierra.

Metas decididas

Su hijo puede aprovechar al máximo el nuevo semestre poniéndose metas específicas para cada clase. Ejemplos: "Mejoraré la nota de matemáticas". "Completaré el registro de mis lecturas cada noche". Anímelo a que escriba sus metas dentro de la cubierta de su agenda o sus archivadores.

Groserías: Para nada

Los adolescentes "conectados" de hoy pueden acostumbrarse a escuchar y leer lenguaje obsceno y decidir que no importa. Explíquelo a su hija que las groserías pueden causar una mala impresión en maestros, entrenadores e incluso amistades. Sugíerale que sustituya las palabras feas por otras exclamaciones limpias.

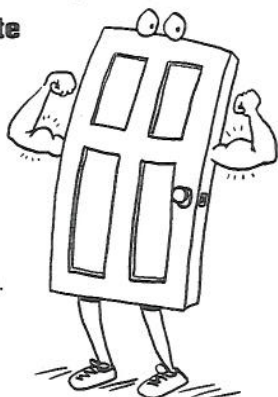
Vale la pena citar

"Si quieres elevarte, eleva a otra persona". Booker T. Washington

Simplemente cómico

P: ¿Qué te da el poder de caminar a través de las paredes?

R: Una puerta.



El poder de detener el acoso

El acoso suele culminar durante los años de la escuela media, cuando los adolescentes tratan de entender cómo encajan con sus compañeros. Estas ideas ayudarán a su hijo a saber qué aspecto tiene el acoso y le enseñarán a ser parte de la solución.

Reconocer

Pregúntele a su hijo si ha observado acoso en su colegio. Comenten las múltiples formas del acoso, como difundir rumores, amenazar o excluir a alguien a propósito. Aunque su hijo no haya visto a nadie poniendo la zancadilla o dándole un puñetazo a otro estudiante, quizá se dé cuenta de que el niño al que le llaman cosas feas o del que se murmura está siendo acosado.

Hacer frente

Los niños acosados necesitan saber que tienen a alguien de su lado. Si su hijo observa un episodio de acoso tiene que intervenir con calma diciendo algo como "Eso no es divertido" o "Estás siendo cruel". También podría ignorar al acosador y hablar



con la víctima: "Vamos a sentarnos en otra mesa" o "Me gustan tus zapatos".

Informar

Es posible que los preadolescentes teman que el acoso empeore si se lo cuentan a un adulto. Pero explique que el personal de la escuela suele resolver los incidentes sin revelar quién informó de ellos. Por ejemplo, si su hijo ve en el autobús que un niño tira de un manotazo los papeles de alguien, podría avisar al conductor. En la escuela puede comentarle el acoso a un maestro o al director y animar a otros estudiantes a hacer también lo mismo. 👍

Hablar mejor en público

Hablar en público es parte de la vida escolar, desde hacer una presentación en clase hasta dirigir reuniones de equipo. He aquí maneras de que su hija mejore su habilidad y su confianza.

Encuentren un público. Practicar le calmará los nervios. Podría dar su discurso frente al espejo, presentárselo a miembros de su familia o incluso usar a su mascota como público.

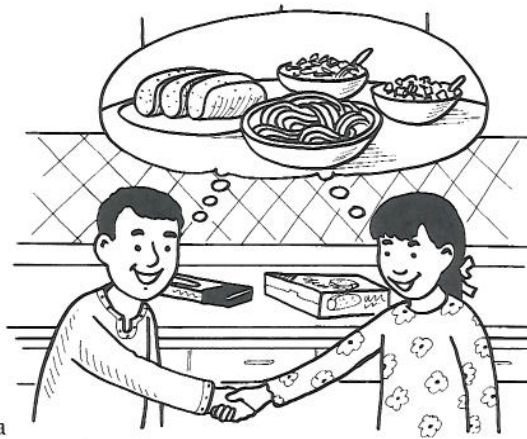
Eliminen lo "extra". Las problemáticas palabras de relleno del tipo *como* y *pues* pueden meterse en las frases de su hija sin que ella se dé cuenta. Sugíerale que grabe su discurso y lo reproduzca, escribiendo una marquita cada vez que escuche una palabra innecesaria. A continuación podría concentrarse en reducir el número de marquitas cada vez que practique. 🗣️



Las claves de la colaboración

He aquí una habilidad que le será útil a su hijo cuando trabaje con compañeros o grupos: la colaboración. Necesitará intercambiar opiniones y resolver problemas a lo largo de sus estudios y en sus futuros trabajos. Comparta con él estas estrategias.

Pensar antes de contestar. En una buena discusión, cada persona añade algo a las respuestas de otras personas. Practiquen en casa iniciando sus preguntas con un “Preferirías”, por ejemplo:



“¿Preferirías volar como un pájaro o transportarte instantáneamente a cualquier lugar?” Usted podría contestar que el “teletransporte” es mejor porque así llegaría antes al trabajo. Su hijo podría replicar: “El teletransporte sería más rápido, pero a mí me gustaría volar y ver el mundo desde arriba”.

Negociar con consideración.

Nombre a su hijo “creador de consenso” durante una semana. Su trabajo es sugerir acuerdos. Digamos que uno de ustedes quiere tacos de cena

y otro quiere pasta. Su hijo podría sugerir un “bar de espaguetis y tacos” en el que habrá tortillas para tacos y espaguetis, con condimentos para ambos.♥

DE PADRE A PADRE

Presión de los compañeros: Para y piensa

Mi hija Chloe tiene una amiga que la reta a que haga cosas que las pueden meter en problemas. Cuando la maestra les dio un pase para ir al baño, la amiga la presionó para que se escaparan al patio de juegos. Chloe dijo que le costó mucho trabajo negarse y que cuando lo hizo su amiga la llamó “cobardica”.

Le dije a Chloe que yo estaba orgullosa de ella por haber hecho lo correcto. Luego le di una idea que puede usar si se siente presionada por sus compañeros. Puede imaginarse una señal de stop, ésa es la señal de *parar y pensar*.

Debe decir que no si no le gustaría que su maestra o yo la viéramos diciendo que sí.

También hablamos de que las verdaderas amistades aceptarán el “no” como respuesta. Espero que la “señal de stop” la ayude a lidiar con situaciones difíciles en el futuro.♥



P & R

Fomenten los juegos activos

P: Mi hijo solía hacer mucho ejercicio jugando al aire libre. Pero ahora que es mayor pasa más tiempo sentado que corriendo. ¿Qué puedo hacer para que se mueva?

R: Hace bien en querer que su hijo se mueva más pues la actividad física diaria lo ayudará a estar más sano.

Reite a su hijo a que piense en formas de estar activo y sugiérale que escriba cada una en una ficha de cartulina. Ejemplos: “Saltar a la cuerda”. “Hacer malabarismos con pelotas”. “Tocar una guitarra aérea”. Díglele cada día que elija unas cuantas fichas y que haga lo que ponga en ellas.

Animelo también a que disfrute de la actividad física con otros niños uniéndose a un equipo de deporte o tomando una clase como karate o gimnasia. También le ayudará si usted participa en las actividades. Salgan a jugar al balón, sigan un video de ejercicios en el cuarto de estar o jueguen ping-pong en el centro comunitario.

Entre estas ideas—y el recreo y la educación física en la escuela—su hijo puede sacar la recomendada hora diaria de ejercicio.♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Hagan un “jardín de cristal”

Este animado experimento de ciencias le enseñará a su hija cómo se forman los cristales.

1. Reserven las cáscaras de 4 huevos que hayan cascado por la mitad. Díglele a su hija que lave las cáscaras y las coloque en un cartón de huevos vacío.

2. Pongan $\frac{1}{2}$ taza de agua hirviendo en un tazón. Su hija tiene que disolver $\frac{1}{4}$ de taza de sal, poco a poco, hasta que no pueda disolver más.

3. Díglele a su hija que mida 1 cucharada de agua salada y la ponga en cada media cáscara y que añada una gota de colorante alimentario.



4. Díglele que observe las cáscaras dos veces al día y que anote lo que ve. Al cabo de varios días se habrán formado cristales de colores.

5. Puede pintar sus cristales con esmalte de uñas transparente para conservarlos.

La ciencia: Al disolverse la sal, las moléculas del agua separan las moléculas de la sal. Cuando el agua se evapora las moléculas de sal

vuelven a juntarse formando un patrón geométrico regular llamada *cristal*. Los copos de nieve y los diamantes son ejemplos de cristales.♥

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 1540-563X