

Home & School

Working Together for School Success

CONNECTION®

May 2018

Colonial School District
Title I



SHORT NOTES

The art of flexibility

Being flexible will allow your child to switch gears if plans change at the last minute or something doesn't work out as expected. Help him learn to "flex" his mind by playing board games with new rules you make up. Also, discuss how it's possible to do the same thing in different ways, such as taking two routes to the same house.

Hands-on studying

With household materials like sugar or rice, your youngster could add variety to her studying. Suggest that she spread sugar or rice into a baking dish and write spelling words or math facts with her finger. Using her senses can cement the information in her mind.

Annual checkup time?

If your child needs a checkup before school starts in the fall, book his appointment early. Pediatricians' schedules fill up quickly in the summer. *Tip:* Most schools require specific immunizations, so check that your youngster is up to date.

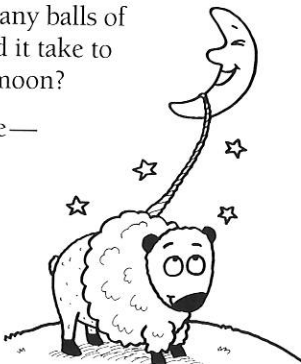
Worth quoting

"If you look the right way, you can see that the whole world is a garden."
Frances Hodgson Burnett

JUST FOR FUN

Q: How many balls of yarn would it take to reach the moon?

A: Just one — if it's big enough!



Month-by-month learning

How can you keep the learning going while school is out? Try these fun ideas for taking advantage of monthly celebrations! Your child's skills will stay sharp, and you'll enjoy family time, too.

May

Let your youngster cycle her way to math practice during *National Bike Month*. Encourage her to set a goal for time spent biking, and then take regular family bike rides. She can create a graph to track her progress. Perhaps she'll make a picture graph and draw 1 bike wheel for every 15 minutes of cycling. She'll be able to calculate her time at a glance.

June

Inspire your child to use persuasive writing during *National Safety Month*. Together, brainstorm safe behaviors (wear seat belts in the car, stay indoors during thunderstorms). Next, have her make posters with slogans ("Be on the safe side: Buckle up before you ride!"), facts ("Seat belts save lives"), and photos of family members following the rule.

It's a wrap

Help your youngster bring the school year to a successful close with this to-do list:

- Thank teachers and other school staff. Your child could make cards or write thoughtful notes to show his appreciation.
- Suggest that he offer to assist his teacher with year-end jobs like taking down bulletin boards or packing up classroom games.
- Have your youngster find and return any books he borrowed from his teacher or the school library.♥



July

Celebrate *National Park and Recreation Month* by exploring nature. Visit local parks, and have your youngster record her observations and use them to design field guides. Take along paper and colored pencils so she can sketch and label plants and animals, describe streams, or map out trails.

August

Build communication skills with *National Radio Day*. Challenge your child to "launch" a radio station. She should think about her audience and purpose—who her listeners would be and the type of programming they would want. Now she can develop scripts and record broadcasts!♥



Gaining life skills

The older your youngster gets, the more he'll be able to do for himself. Teach him basic life skills with these ideas.

Do tasks together. Your child may be too young to cook dinner or clean the entire bathroom by himself, but he can move toward doing those jobs by helping you. Give him a task, such as stirring casseroles ingredients and pouring the mixture



into a baking dish—then you put it in the oven. Or you might scrub the shower while he wipes down the mirror and sink.

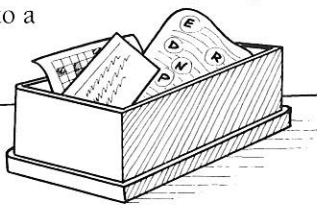
Hand over the reins. Decide what tasks your youngster may be ready for by thinking about what he can already do. If he knows how to make his bed, maybe you'll teach him to change the sheets. Demonstrate putting on the fitted sheet, tucking in the top sheet, and replacing the pillowcase. The next time, let him try it by himself with you nearby for help. Eventually he'll be ready to do it on his own.♥

ACTIVITY CORNER

“Escape” puzzles

Escape rooms, where players have to solve puzzles to get out, are popular these days. Here's a way to bring the idea home for free. The bonus? Your youngster will work on logical thinking as she and her friends play.

1. Choose a story line. Each child should think of a “mission,” perhaps one related to a topic they're studying or a book they're reading.



Example: “Escape Mars before a dust storm strikes.” She can write the scenario on an index card and place it in a shoebox.

2. Create clues. Have each player make up five puzzles to put in her box. For a Mars puzzle, your youngster might circle letters in a magazine article that can be arranged to spell *red planet* or make a crossword puzzle with words like *spaceship* and *cold*.

3. Escape! Now the children trade boxes and do the puzzles. The first person to solve all five has “escaped.” After they're all finished, they can make new boxes and play again.♥



Q & A

Keep a family journal

Q: I'd like for my son to write more this summer. Any suggestions?

A: Your son may be motivated to write more if you make it a family event. Consider starting a household journal, and you'll wind up with a record of your summer together!

Place a notebook and a cup of pens or pencils in a visible spot, maybe on the kitchen counter. Ask everyone to write at least one entry per week. You might write about everyday things, such as swinging on a swing set, or special events like an Independence Day parade. Perhaps your child will add pictures to illustrate journal entries. Or he could tape in mementos like ticket stubs and photographs.

At the end of each week, take turns reading entries aloud. When he goes back to school in the fall, your son may want to share your journal with his new teacher. This is a nice way for her to learn something about your child and his family.♥



PARENT TO PARENT

Talk about drugs

Our local police department held an information night about keeping kids away from drugs and alcohol. My daughter Bella is only 8, so I wasn't planning to attend until a friend asked me to go with her. I'm glad I did.

I found out that it is important to talk to children about drugs early and often. Taking the officers' advice, I went home and brought up the subject in a way Bella could understand. I explained that drugs

and alcohol are unhealthy and make it hard for people to do things they enjoy, such as swimming or reading. I also pointed out that these substances are illegal for kids and that if anyone asks her to try them, she should tell me or another adult right away.

Bella promised to say no to drugs. Of course, I know it may not be that easy when she's older and facing peer pressure. But at least the door is open, and we will keep talking about this challenging topic.♥



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 1540-5621

Home & School CONNECTION®

Trabajando juntos para el éxito escolar

Mayo de 2018

Colonial School District
Title I



NOTAS BREVES

El arte de la flexibilidad

Ser flexible permite a su hijo cambiar si los planes se modifican en el último momento o algo no sale como él se esperaba. Ayúdelo a flexibilizar su mente jugando a juegos de mesa con nuevas reglas que se inventen. Comenten también cómo es posible hacer la misma cosa de distintas maneras, por ejemplo seguir dos rutas hacia la misma casa.

Estudio a manos llenas

Su hija puede añadir variedad a su estudio con materiales que hay en casa como azúcar o arroz. Sugiera que extienda azúcar o arroz en una fuente para el hormo y que escriba con el dedo las palabras para el dictado u operaciones matemáticas. Usar sus sentidos puede afianzar la información en su memoria.

¿Llega el examen médico anual?

Si su hijo necesita un examen médico antes de que el curso empiece en el otoño, pida pronto la cita con el doctor. Los horarios de los pediatras se llenan rápidamente en el verano. *Consejo:* Muchas escuelas requieren vacunas específicas, así que cerciórese de que su hijo las tiene todas.

Vale la pena citar

“Si miras bien, te das cuenta de que todo el mundo es un jardín”.

Frances Hodgson Burnett

SIMPLEMENTE CÓMICO

P: ¿Cuántas madejas de lana se necesita para alcanzar la luna?

R: Una ¡si es lo suficientemente grande!



Aprender mes a mes

¿Cómo se puede seguir aprendiendo cuando hay vacaciones en el colegio? ¡Pongan a prueba estas entretenidas ideas para aprovechar las celebraciones de cada mes! Las habilidades de su hija seguirán ágiles y disfrutarán del tiempo en familia.

Mayo

Su hija puede combinar el ciclismo y las matemáticas durante el *Mes Nacional de la Bici*. Anímela a que se ponga una meta para el tiempo que pasa pedaleando y luego den paseos en bici con su familia. Puede crear una gráfica para controlar su progreso. Podría hacer una gráfica de imágenes y dibujar una llanta de bicicleta por cada 15 minutos de ciclismo. Así le será posible calcular el tiempo de un vistazo.

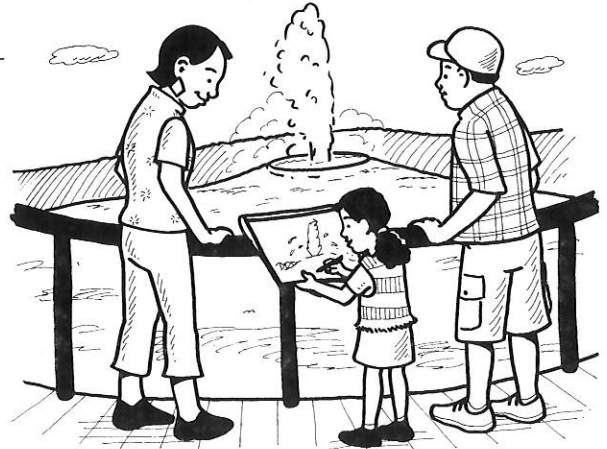
Junio

Inspire a su hija a usar escritura persuasiva durante el *Mes Nacional de la Seguridad*. Piensen en comportamientos prudentes (usar cinturones de seguridad en el auto, quedarse dentro de un edificio durante las tormentas). A continuación, que haga carteles con eslóganes (“Sé prudente: ¡Abrochate el cinturón!”), información (“El uso del cinturón salva vidas”) y fotos de su familia obedeciendo la norma.

Punto final

Ayude a su hijo a que termine con éxito el curso escolar con esta lista de cosas que hacer:

- Dar las gracias a los maestros y al personal escolar. Su hijo podría hacer tarjetas o escribir notas bien pensadas para mostrar su agradecimiento.
- Sugiera que ofrezca ayuda a su maestra con trabajos de fin de año como desmontar los tablonces de anuncios o guardar los juguetes de su clase.
- Dígale que encuentre y devuelva los libros que pidió prestados a su maestra o a la biblioteca.♥



Julio

Celebren el *Mes Nacional de los Parques* y el *Recreo* explorando la naturaleza. Visiten los parques de su localidad y que su hija anote sus observaciones y las use para diseñar guías de campo. Llévense papel y lápices de colores para que pueda dibujar y rotular el nombre de plantas y animales, describir arroyos o hacer mapas de los senderos.

Agosto

Desarrollen destrezas de comunicación con el *Día Nacional de la Radio*. Rete a su hija a que “lance” una emisora de radio. Podría pensar en su audiencia y en su objetivo: quiénes serán sus oyentes y qué tipo de programación tendrán. A continuación puede escribir guiones y grabar los programas.♥



Destrezas para la vida

Al crecer, su hijo es capaz de hacer más cosas solo. Enséñele destrezas básicas para la vida con estas ideas.

Hagan tareas juntos. Puede que su hijo sea demasiado joven para cocinar la cena o limpiar



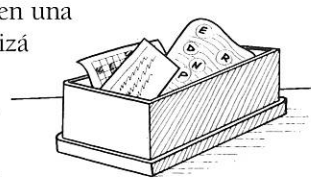
todo el baño solo, pero se acercará al objetivo de realizar esos trabajos si le ayuda a usted. Dele una tarea, por ejemplo mezclar los ingredientes del estofado o verter la mezcla en una fuente para el horno y luego póngala usted en el horno. O bien usted podría limpiar la ducha mientras él abrillanta el espejo y el lavabo.

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Rompecabezas de "escape"

Las salas de escape, donde los jugadores tienen que resolver rompecabezas para poder salir de ellos, son muy populares en este momento. He aquí una manera de hacer suya esta idea en su casa y gratis. ¿La ventaja? Su hija usará el pensamiento lógico mientras juegan ella y sus amigas.

1. Elijan un argumento. Cada niña debe pensar en una "misión", quizá una relacionada con un tema que están estudiando o un libro que están leyendo. *Ejemplo:* "Escape a Marte antes de que llegue la tormenta de polvo". Puede escribir el escenario en una ficha de cartulina y colocarla en una caja de zapatos.



2. Crean pistas. Cada jugadora debe hacer cinco rompecabezas y ponerlos en su caja. Para un rompecabezas sobre Marte, su hija podría rodear con un círculo letras en una revista que puedan ordenarse hasta formar el nombre del planeta rojo o hacer un crucigrama con palabras como *nave espacial* y *frío*.

3. ¡Escapen! Finalmente las niñas se intercambian las cajas y resuelven los rompecabezas. La primera persona que resuelva los cinco habrá "escapado". Cuando todas las jugadoras hayan terminado pueden hacer nuevas cajas y jugar otra vez.♥



Ceda el control. Decida para qué tareas está listo su hijo pensando en lo que ya puede hacer. Si sabe cómo hacer su cama, usted podría enseñarle a cambiar las sábanas. Demuéstrele cómo se pone la sábana ajustada, cómo se remete la sábana de arriba y cómo se cambia el almohadón. La próxima vez, que lo haga él solo pero quédese cerca para ayudarlo. Con el tiempo estará listo para hacer la tarea por sí mismo.♥

P & R

Diario de familia

P: Me gustaría que mi hijo escribiera más este verano. ¿Qué me sugieren?

R: Su hijo podría sentirse más motivado a escribir si lo convirtieran en algo de toda la familia. Empiecen un diario en su hogar y terminarán con un relato de lo que hicieron juntos este verano!

Coloque un cuaderno y una taza llena de bolígrafos o de lápices en un lugar visible como la mesa de la cocina. Pídale a todos que escriban por lo menos una entrada a la semana. Podrían escribir de cosas cotidianas, como ir a los columpios o celebraciones especiales como un desfile el Día de la Independencia. Sugírela a su hijo que añada imágenes para ilustrar las entradas del diario. También podría pegar recuerdos como talones de boletos y fotografías.

Al final de cada semana lean sus entradas por turnos. Cuando su hijo vuelva al colegio en otoño quizá quiera compartir el diario con su nueva maestra. Es una forma agradable de que ella conozca algo sobre su hijo y su familia.♥



DE PADRE A PADRE

Hablen de las drogas

La policía de nuestra ciudad dio una sesión informativa una noche sobre el modo de evitar que los niños consuman drogas y alcohol. Mi hija Bella tiene sólo 8 años y yo no pensaba ir hasta que una amiga me pidió que la acompañara. Me alegro de haberlo hecho.

Descubrí que es importante hablar con los niños sobre las drogas temprano y con frecuencia. Siguiendo el consejo de la policía, al llegar a casa saqué a colación el tema con palabras que Bella pudiera entender.

Le expliqué que las drogas y el alcohol no son sanos y que hacen difícil que la gente pueda hacer cosas que le gustan como nadar o leer. También le indiqué que estas sustancias son ilegales para los niños y que si alguien le pide que las pruebe debería decírmelo inmediatamente a mí o a otra persona mayor.

Bella me prometió decir no a las drogas. Por supuesto sé que cuando crezca no será tan fácil y se enfrentará a la presión de los compañeros. Pero al menos la puerta está abierta y seguiremos hablando de este difícil tema.♥



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
800-394-3052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

ISSN 1540-563X

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

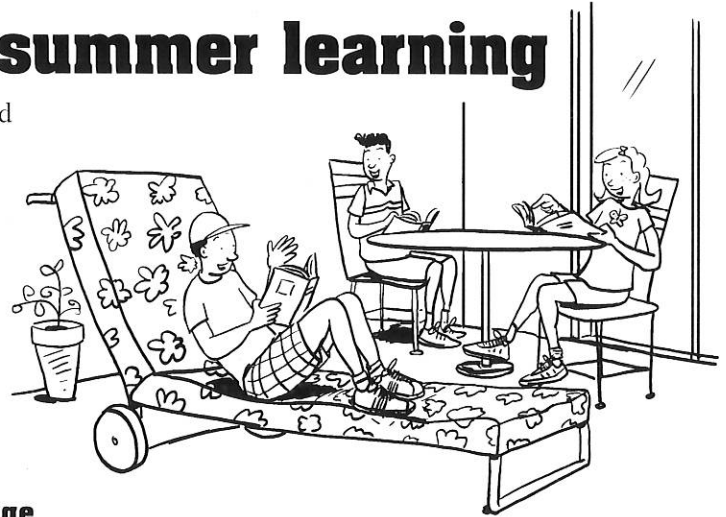
Q: Why aren't zebras good dancers?

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.")

1-2-3 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. 👍

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



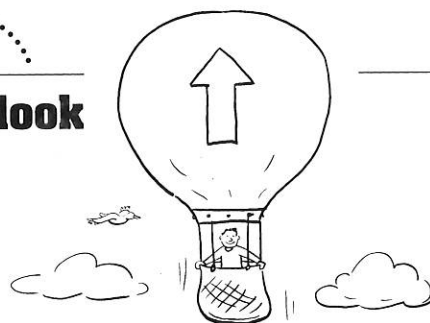
Parent to Parent

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. 👍



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 *blegle* 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. Convéñala 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.

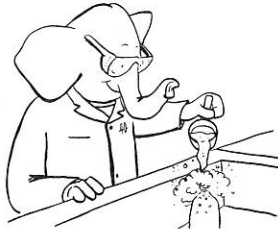
Busquen compañeros. Hable con otros padres sobre la posibilidad de turnarse en la vigilancia de sus respectivos hijos, tanto echando un vistazo a los niños que están solos o cuidando a los que no están todavía listos para ello. Otra idea es buscar a otra preadolescente

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 despidе 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. 👍



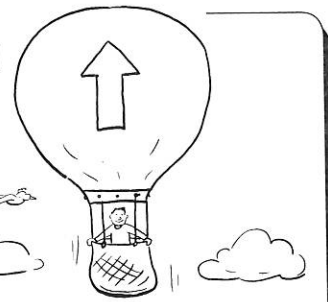
De padre a padre

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 agradezcamos 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, sugiérale 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. 👍



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