

High School Parents®

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Studies challenge commonly held beliefs about studying

The beginning of a new school year is the perfect time for your teen to review and rethink past study habits. Research on effective learning strategies offers insight into *where*, *what* and *when* students should study. Share these findings with your teen:

- **Where is the best place to study?** Most students have a favorite study spot. But several studies show that studying in the same place may not always be the best way to learn. Researchers gave college students a list of vocabulary words. Half the students memorized the words while sitting in the same spot on each of two days. The other half studied in a different room each

day. The second group remembered more of the vocabulary words.

- **What should students study?** Most students tend to concentrate on studying one thing at a time—vocabulary words today, verb forms tomorrow. However, it helps to mix things up in a single session. Variety seems to leave a deeper impression on the brain.
- **When is the best time to study?** Scientists believe learning is most effective between 10 a.m. to 2 p.m., and from 4 p.m. to 10 p.m. Students remember more if their studying is spaced out over several days.

Source: B. Carey, "Forget What You Know About Good Study Habits," *New York Times*.

Expectations are road maps toward success



Setting high expectations for your teen is a fundamental step in supporting school success.

Think of your expectations like a road map—without the map, there's no guarantee your teen will end up at the final destination (or even know what it is). With the map, your teen will be able to successfully find the way.

To ensure that your expectations are clear:

- **Talk about goals.** Help your teen make plans for the future and figure out how to make those plans a reality.
- **Discuss the link between *effort* and *outcome*.** Giving your best effort leads to longer term learning than earning an easy A.
- **Make time to talk about school and schoolwork.** This will help your teen know that you are interested in education.
- **Ask your teen to create routines for schoolwork and chores.** This shows your confidence in your teen's ability to get the "little things" done independently—and prepares your teen to handle bigger responsibilities in the future.

Talk to your teen about the negative effects of cheating



Most high school students don't view cheating as a serious offense. When they feel a lot of academic pressure, many see cheating as a way to lessen that pressure. As a result, everything from plagiarizing to copying a classmate's assignment to using a phone to look up answers during a test has become "regular" behavior.

To discourage cheating, let your teen know that:

- **Cheating is never OK**—even if other students are doing it. Explain that you'd rather have your teen work hard and earn a low grade than to score higher by cheating.
- **Cheating is dishonest.** Some teens don't realize that it is the same as lying and stealing. They're stealing

someone else's work and lying by saying it's theirs.

- **Cheating hurts.** While there may be some short-term benefits (getting out of some work), your teen won't learn the material, and if caught, could fail the class.
- **Cheating can become a habit.** When teens cheat and get away with it, they are often tempted to cheat again.

"Cheating in school is a form of self-deception. We go to school to learn. We cheat ourselves when we coast on the efforts and scholarship of someone else."

—James E. Faust

Time management skills are vital to high school success



Many students struggle with time management. And the challenge gets even greater as teens advance through the grades and have more complicated assignments and schedules.

- Encourage your teen to:
- **Create a master schedule.** Having all responsibilities and activities listed in one place gives teens a better understanding of how much time they have available.
 - **Prioritize.** Your teen should review the calendar to see if there are any activities that conflict with responsibilities. Your teen needs to allow time for schoolwork and studying in the schedule every day. So if your students already has soccer practice three days a week, a part-time job may not be in the cards.

- **Create a weekly schedule.** At the start of the week, your teen should transfer items from the calendar to a weekly planner. Then your teen can block out times to accomplish each task.
- **Plan each day.** Help your teen get into the habit of making daily to-do lists that prioritize schoolwork. If there is no schoolwork, your teen should use the time to read, review or get started on an upcoming assignment.
- **Take advantage of technology.** Digital calendars are effective tools to help students manage their time and stay informed on the go. Suggest your teen set up reminders that will go off a few days before an assignment is due or a few minutes before study time is scheduled to begin.

Are you helping your teen get off to a great start?



"Begin with the end in mind," advises author Stephen Covey. In other words, help your teen establish routines at the start of the school year that will support year-end achievement.

Are you helping your teen build effective learning habits? Answer *yes* or *no* to the questions below:

- ___ **1. Have you encouraged** your teen to establish effective study times and places that are free from distractions?
- ___ **2. Have you suggested** your teen use tools such as calendars and to-do lists to keep track of assignments and other responsibilities?
- ___ **3. Do you make one-on-one time** with you part of your teen's schedule? Teens may say time with parents isn't important, but research shows it is.
- ___ **4. Do you encourage** your teen to read something for pleasure every day?
- ___ **5. Have you discussed** the rules you expect your teen to follow?

How well are you doing?

Each *yes* answer means you are preparing your teen for a productive year. For each *no* answer, try that idea from the quiz.

High School Parents
still make the difference!

Practical Ideas for Parents
to Help Their Children.

For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 2023, The Parent Institute,
a division of PaperClip Media, Inc., an
independent, private agency. Equal
opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.
Editor: Rebecca Hasty Miyares.

Address common attendance excuses from your teenager



Parents have heard them all—every excuse in the book for why their high school student should be allowed to stay home from school. Your teen may have even invented some new ones that weren't around back when you were trying to pull one over on your parents.

Here is a list of common excuses students use to get out of going to school—and ways to respond to them:

- **“I don't feel good.”** This excuse has been around for as long as school itself. Unless your teen can describe the symptoms exactly, has a fever, or meets other school-approved health reasons to say home, it's time for school.
- **“If I could just sleep for an extra hour, I'd be so much more productive.”** Respond that your teen can go to bed an hour earlier tonight.
- **“I have a project due at 2 p.m. that I haven't finished yet.”** Say that your teen isn't allowed to skip classes just to finish an assignment for another class. Then, help your teen make a plan to complete future projects ahead of schedule.
- **“I need to rest before the big game tonight.”** Remind your teen that school comes before sports and other extracurricular activities. Big events are no exception.
- **“Juniors aren't supposed to go to school today. I forgot to tell you.”** If this could be possible, call the school to make sure.

If your teen is constantly trying to stay home from school, it may be the sign of a larger problem. Speak to your teen's teachers or school counselor if you are worried about a reluctance to attend school.

Start the new school year with a focus on overall wellness



The pandemic pushed student stress to a historic high, and today's high schoolers are still dealing with the long-term effects.

That's why it is important to help teens take steps that will promote their overall well-being.

To help your teen reduce stress and have a successful school year:

- **Offer a sense of control.** Teens can manage their schoolwork and responsibilities independently. You can and should still be engaged—just resist the urge to micromanage or pester.
- **Promote physical health.** Ensure your teen gets enough sleep each night, eats healthy and allows time for physical activity every day.
- **Encourage your teen to connect** with teachers, classmates and friends—in person and online. Healthy relationships are essential for teens' mental health and growth.
- **Talk about self-care.** Suggest your teen set aside at least 20 minutes a day to just relax. Your teen could play with a pet, write in a journal or create art.
- **Recommend your teen** turn off digital devices for a few hours each day. Taking a break from notifications, texting and social media can help your teen focus on schoolwork and other activities.
- **Schedule an appointment** with a pediatrician if you become concerned about your teen's emotional or physical health.

Q: The school year has just started, and my high schooler is already falling asleep during English class. My teen says that the combination of a “boring” subject and the early hour makes it challenging to stay awake. How can I help?

Questions & Answers

A: Studies show that most teens are not, by nature, morning people. But they have to get up and start school anyway.

Sleeping during a class is a problem. Besides missing some of what the teacher has to say, it also damages the student-teacher relationship. Teachers are more willing to help students who pay attention and participate in class.

So work with your teen to find ways to stay alert during class. Here are a few ideas:

- **Enforce an earlier bedtime.** Your teen needs adequate sleep to stay awake and perform well in school. The American Academy of Sleep Medicine recommends teens get eight to 10 hours of sleep per day.
- **Make sure your teen** knows that bedtime means no digital devices. Don't allow devices in the bedroom overnight for recharging—your teen will be too tempted to check them.
- **Have your teen** talk with the teacher and request a seat near the front of the room. The teacher may have additional ideas to help your teen stay engaged, such as allowing stretch or standing breaks.

The combination of more sleep and a little more focus should keep your teen awake during classes—even the early morning ones. And the teacher will appreciate your teen's honesty and willingness to improve.

It Matters: Motivation

Take an interest in what your teen is learning



You probably ask about your teen's progress in classes. You may ask how biology is going, or if math is getting

any easier. But many adults admit that what they really want to find out about is their teen's grades.

Grades are important, but so is the learning process. Make sure you show interest in the material and concepts your teen is learning—not just what the report card says.

Ask about:

- **Experiences** in class that have changed your teen's way of thinking. You may be able to share some of your own experiences that had a similar effect on you.
- **The book your teen is reading.** Does your student have questions about the plot? Does your teen relate to the main character? Does the book remind your teen of any personal experiences?
- **Accomplishments.** How did your teen handle the most difficult question on that science assignment? How did your teen feel after finishing that research paper?
- **Recent tests.** Does your teen think they were an effective way to measure comprehension? Will your teen do anything different to prepare for the next test?

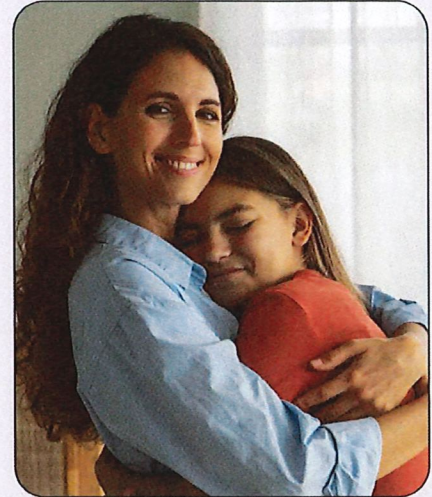
Questions like these show that you care about what your high schooler is thinking. They also show you are monitoring your teen's development. Both of these reinforce the message that education is about more than just grades.

Effective praise is a powerful motivator for high schoolers

Praise can be a powerful motivator. That's especially true for teens with low self-esteem, or for students who struggle academically.

But as with so many other good things, praise can be overdone. Here are three ways to make it more effective:

1. **Tie praise to specific actions.** "You rewrote that essay taking into account the comments your teacher offered. It reads so much better now—and I am really proud that you kept at it."
2. **Offer praise in private.** A quiet word while the two of you are in the car will mean more to your teen than a public, "Isn't my kid great?" Don't worry—your teen will find a way to let others know what you've said!
3. **Focus attention** on your teen's own good feelings. The most important



part of praise is helping your teen recognize how it feels to do a good job. So make statements like, "How did it feel to turn in a paper you knew you had improved so much?"

Source: R. Lavoie, *The Motivation Breakthrough: 6 Secrets to Turning On the Tuned-Out Child*, Touchstone Books.

Boost your teen's motivation to read with interesting material



Teenagers are more motivated to read if they have interesting books to choose from. Suggest your teen:

- **Ask around.** No book review is as powerful for a teen as the recommendation of a friend. A teacher might be able to suggest a book your teen would like, too.
- **Take current mood into account.** A sad novel may not hold interest if your student really feels like laughing. Talk about movies your teen has enjoyed. Then, suggest looking for books with a similar plot.
- **Check out the local library.** Your teen can browse books in person or search for books online. Encourage asking the librarian for book recommendations.
- **Look at lists.** Many book stores and literacy organizations compile lists of popular books for teens. Share a list with your teen.
- **Let one good thing lead to another.** A teen who enjoyed one book by one author should pick up something else by the same writer. One book on history may lead your teen to a book with a different point of view.

Daily Learning Planner

*Ideas families can use to help students
do well in school*

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



THE
PARENT
INSTITUTE®

September 2023

Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help Students Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- 1. Collect photos and memorabilia from your teen's high school years in a special box. They will make a treasured graduation gift.
- 2. Students need specific goals. Help your teen set three or four learning goals for this school year. Write them down.
- 3. Write a letter about the day your teen was born or first came home. Send it to your teen.
- 4. Ask to see the syllabus for each of your teen's classes.
- 5. Build something together. Put your teen in charge of the directions.
- 6. Discuss the connection between rights and responsibility. Rights are earned with responsible behavior.
- 7. Is your teen shy? Encourage your student to seek out someone who looks ill at ease, smile and start up a conversation.
- 8. Involve your teen when you are making decisions about curfews and other rules.
- 9. Challenge your teen to design a simple piece of furniture.
- 10. Watch a funny movie together. Sharing a laugh relieves stress and brings people closer.
- 11. Encourage your teen to create and use to-do lists. Organization is a stepping stone to independence.
- 12. Set aside time to listen as your teen tells you about each of this year's teachers and classes.
- 13. Teach your teen a useful life skill, such as how to do laundry or keep track of spending.
- 14. Try to be available by phone or in person right after school. It's often when teens are most ready to talk.
- 15. Teens can be sensitive. Try to praise more than you criticize.
- 16. Ask for your teen's opinion on a subject your student knows more about than you do.
- 17. Pack a blanket, some books and a picnic. Lie outside and read with your teen.
- 18. Don't use problems with schoolwork as an excuse to criticize or argue with your teen about other issues.
- 19. Talk with your teen about a mistake you've made and what you learned from it.
- 20. Establish limits on how often your teen can go out with friends during the school week.
- 21. Encourage your teen to form a study group.
- 22. Make an appointment with your teen to do something fun together. Write it on your calendar.
- 23. Find a biography of someone your teen admires. Encourage your teen to read it and share interesting tidbits with you.
- 24. Have your teen spend 10 minutes each night getting ready for the next day.
- 25. Help your teen establish and stick to a study routine. Allow your student a say in where and when to study.
- 26. Write an encouraging note to your teen and tuck it in a school book.
- 27. Kids who take part in extracurricular activities at school feel more connected to the school. Is there an activity that interests your teen?
- 28. To improve communication with your teen, be an attentive listener.
- 29. Ask your teen to estimate the tax on a purchase.
- 30. Emphasize the importance of school attendance. Attendance is also important in the working world.

Los Padres ^{TV}

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



Los estudios ponen a prueba las creencias comunes sobre el estudio

El comienzo de un nuevo año escolar es el momento ideal para que su joven repase y repense los hábitos de estudio del pasado. Los estudios sobre las estrategias eficaces ofrecen una idea sobre *dónde, qué y cuándo* deberían estudiar los estudiantes. Comparta estas conclusiones con su hijo:

- **¿Cuál es el mejor lugar para estudiar?** La mayoría de los estudiantes tienen un lugar de estudio favorito. Pero hay muchos estudios que demuestran que estudiar en el mismo lugar podría no siempre ser la mejor manera de aprender. Los investigadores les dieron a estudiantes universitarios una lista de palabras de vocabulario. La mitad de los estudiantes memorizaron las palabras mientras estaban sentados en el mismo lugar durante dos días distintos. La otra mitad estudió en

una habitación distinta cada día. El segundo grupo recordaba más palabras de vocabulario.

- **¿Qué deberían estudiar los estudiantes?** La mayoría de los estudiantes suelen concentrarse en estudiar una cosa a la vez: palabras de vocabulario hoy, formas verbales mañana. Sin embargo, es útil mezclar las cosas en una misma sesión de estudio. La variedad parece dejar una impresión más profunda en el cerebro.
- **¿Cuál es el mejor momento para estudiar?** Los científicos creen que el aprendizaje es más efectivo entre las 10 a.m. y las 2 p.m. y entre las 4 p.m. y las 10 p.m. Los estudiantes recuerdan más si espacian el estudio a lo largo de varios días.

Fuente: B. Carey, "Forget What You Know About Good Study Habits," *New York Times*.

Las expectativas son el camino hacia el éxito



Tener expectativas altas para su hijo es un paso fundamental para que alcance el éxito académico.

Piense en las expectativas como un mapa: sin él, no se puede garantizar que su hijo llegue a destino (ni que sepa adónde debe llegar). Con el mapa, su joven podrá encontrar el camino sin problema.

Para asegurarse de que sus expectativas están claras:

- **Hablen sobre metas.** Ayude a su joven a hacer planes para el futuro y a descubrir cómo hacer realidad esos planes.
- **Hablen sobre la relación** entre el *esfuerzo* y los *resultados*. Esforzarse al máximo conduce a un aprendizaje a más largo plazo que obtener una A con facilidad.
- **Tómese el tiempo** para hablar sobre la escuela y el trabajo escolar. De esa manera, su joven sabrá que usted está interesado en la educación.
- **Pídale a su joven** que cree rutinas para hacer el trabajo escolar y las tareas domésticas. De esa manera, demostrará confianza en la capacidad de su joven para hacer las "pequeñas cosas" de manera independiente, y su joven podrá asumir responsabilidades más importantes en el futuro.

Hable con su estudiante sobre los efectos negativos de copiarse



La mayoría de los estudiantes de secundaria no consideran que copiarse sea una falta grave. Cuando sienten presión académica, muchos consideran que copiarse es una manera de aliviar esa presión. Como resultado, cualquier cosa, desde plagiar hasta copiar el trabajo de un compañero o usar un teléfono para buscar respuestas en un examen, se ha convertido en un comportamiento “frecuente”.

Para desalentar la deshonestidad académica, dígame que:

- **Copiarse nunca está bien**, incluso si otros estudiantes lo hacen. Explíquelo que usted preferiría que su joven se esfuerce y que obtenga una calificación más baja en lugar de que obtenga una calificación más alta copiándose.
- **Copiarse es una conducta** deshonesta. Algunos jóvenes no se dan cuenta de que es lo mismo que mentir o robar. Están robando el

trabajo que hizo alguien y mintiendo cuando dicen que lo hicieron ellos.

- **Hacer trampa es dañino.** Si bien podría tener algún beneficio a corto plazo (sacarse de encima algún trabajo), su joven no aprenderá y, si lo descubren, podría reprobar la clase.
- **Copiarse puede convertirse en un hábito.** Cuando los jóvenes se copian y se salen con la suya, suelen sentirse tentados a volver a copiarse.

“Copiarse en la escuela es una forma de autoengaño. Vamos a la escuela a aprender. Nos engañamos a nosotros mismos cuando aprovechamos el esfuerzo y el trabajo académico de otra persona”.

—James E. Faust

Administrar el tiempo es esencial para alcanzar el éxito académico



A muchos estudiantes les resulta difícil administrar el tiempo. Y el desafío es aún mayor a medida que pasan de grado y tienen trabajos y horarios más complicados.

Anime a su joven a:

- **Crear un cronograma maestro.** Tener todas sus responsabilidades y actividades anotadas en un lugar permite que los jóvenes vean mejor cuánto tiempo tienen disponible.
- **Establecer prioridades.** Su joven deberá revisar el calendario para ver si tiene actividades que entran en conflicto con las responsabilidades. Su joven necesita destinar tiempo al trabajo escolar y al estudio todos los días en el cronograma. Si ya tiene fútbol tres veces en la semana, es posible que no le convenga conseguir un trabajo a tiempo parcial.
- **Crear un cronograma semanal.** Al inicio de la semana, su joven debería pasar los ítems del calendario a la agenda semanal. Luego, podrá organizar su tiempo para cada tarea.
- **Planificar cada día.** Ayude a su joven a adquirir el hábito de hacer listas de pendientes en las que se priorice el trabajo escolar. Si no hay trabajo escolar, debería usar el tiempo para leer, repasar o comenzar un trabajo que deberá entregar próximamente.
- **Aprovechar la tecnología.** Los calendarios digitales son herramientas eficaces para administrar el tiempo y mantenerse informados sobre la marcha. Sugírela a su joven que programe recordatorios que le avisen unos días antes de la fecha de entrega de un trabajo o unos minutos antes de que comience la hora de estudio.

¿Está ayudando a su joven a tener un gran comienzo?



“Comienza con el fin en mente”, aconseja el escritor Stephen Covey. En otras palabras, ayude a su joven a establecer rutinas al comienzo del año escolar que lo ayuden a alcanzar las metas al final de año.

¿Está ayudando a su hijo a desarrollar hábitos de aprendizaje eficaces? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- ___1. ¿Ha animado a su joven a establecer horarios de estudio eficaces y lugares donde no haya distracciones?
- ___2. ¿Le ha sugerido a su joven que use herramientas como calendarios y listas de tareas pendientes para hacer un seguimiento de sus trabajos y otras responsabilidades?
- ___3. ¿Reservan tiempo para pasar juntos a solas en el calendario de su joven? Tal vez los jóvenes digan que el tiempo con sus padres no es importante, pero los estudios revelan que sí lo es.
- ___4. ¿Anima a su joven a leer algo por placer todos los días?
- ___5. ¿Han hablado sobre las reglas que espera que siga su joven?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está preparando a su joven para un año escolar productivo. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2023, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Aborde las excusas de asistencia que suele poner su joven



Los padres han escuchado todas las excusas sobre por qué deberían permitirles a sus estudiantes de secundaria faltar a la escuela. Tal vez su joven haya inventado algunas nuevas que no existían cuando usted intentaba hacer lo mismo con sus padres.

La siguiente es una lista de excusas comunes que los estudiantes usan para lograr faltar a la escuela y las maneras de responder a ellas:

- **“No me siento bien”.** Esta excusa existe desde que se creó la escuela. A menos que su joven pueda describir los síntomas con exactitud, tenga fiebre o reúna otras razones sanitarias aprobadas por la escuela para que se quede en casa, debe ir a clases.
- **“Si pudiera dormir una hora más, sería mucho más productivo”.** Respóndale que hoy puede irse a dormir una hora antes.

- **“Tengo que entregar un proyecto hoy a las 2 p.m. y no lo he terminado todavía”.** Diga que su joven no tiene permiso para faltar a clase para terminar un trabajo para otra materia. Luego, ayúdelo a hacer un plan para completar futuros proyectos antes del plazo.
 - **“Necesito descansar antes del partido importante de esta noche”.** Recuérdele a su joven que la escuela tiene prioridad sobre los deportes y otras actividades extracurriculares. Los partidos no son la excepción.
 - **“Los estudiantes del anteuúltimo año tienen escuela hoy. Me olvidé de avisarte”.** Si pudiera ser cierto, llame a la escuela para confirmarlo.
- Si su joven trata de faltar a la escuela constantemente, es posible que exista un problema mayor. Hable con el maestro o el consejero escolar si usted está preocupado por la retención a asistir a la escuela.

Comience el nuevo año escolar enfocándose en el bienestar general



La pandemia llevó el estrés de los estudiantes a un máximo histórico, y los estudiantes de secundaria de hoy en día siguen lidiando con los efectos a largo plazo. Por ese motivo, es importante ayudar a los jóvenes a dar pasos que promuevan su bienestar general.

- **Ofrezca una sensación de control.** Los jóvenes pueden ocuparse del trabajo escolar y sus responsabilidades de manera independiente. Usted puede y debe participar, pero resista el impulso de intervenir en todos los detalles o molestar.
- **Promueva la salud física.** Asegúrese de que su joven duerma lo necesario todas las noches, coma sano y le dedique tiempo a la actividad física todos los días.

- **Anime a su joven a conectarse con sus maestros, compañeros y amigos,** ya sea en persona o de forma virtual. Las relaciones sanas son esenciales para la salud mental y el crecimiento de los jóvenes.
- **Hable sobre el cuidado personal.** Sugiera a su joven que destine al menos 20 minutos por día a relajarse. Podría jugar con una mascota, escribir en un diario personal o hacer una actividad artística.
- **Recomiéndele a su joven que apague los aparatos electrónicos durante unas horas todos los días.** Tomarse un descanso de las notificaciones, los mensajes de texto y las redes sociales podría ayudar a su hijo a concentrarse en la tarea escolar y otras actividades.
- **Pida una cita con un pediatra si le preocupa la salud emocional o física de su joven.**

P: El año escolar recién empieza, y mi estudiante de secundaria ya se queda dormido en la clase de lengua. Dice que le resulta difícil mantenerse despierto porque la materia es “aburrida” y el horario temprano. ¿Cómo puedo ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Los estudios revelan que a la mayoría de los estudiantes les cuesta la mañana por naturaleza, pero tienen que despertarse y asistir a clases de todas formas.

Dormirse en clase es un problema. Además de perderse parte de lo que el maestro dice, también daña su relación con el maestro. Los maestros están más dispuestos a ayudar a los estudiantes que prestan atención y participan en clase.

Por lo tanto, trabaje con su joven para encontrar maneras de mantenerse alerta durante la clase. Estas son algunas ideas para lograrlo:

- **Adelante la hora de acostarse.** Su joven debe dormir suficiente para mantenerse despierto y rendir bien en la escuela. La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda que los jóvenes duerman entre ocho y 10 horas diarias.
 - **Asegúrese de que su joven sepa que a la hora de acostarse no podrá usar aparatos electrónicos.** No permita que haya aparatos en el dormitorio por la noche para cargarlos: su joven sentirá la tentación de usarlos.
 - **Pídale a su joven que hable con el maestro y le pida sentarse adelante.** El maestro podría tener otras ideas para ayudarlo a prestar atención, como permitir que se tome descansos para hacer estiramientos o ponerse de pie.
- Al combinar más tiempo de sueño con un poco más de concentración, su joven debería poder mantenerse despierto durante las clases, incluso las que se dictan por la mañana. Y el maestro apreciará la honestidad de su joven y su deseo por mejorar.

Enfoque: la motivación

Muestre interés por lo que está aprendiendo su hijo



Es probable que usted le pregunte a su joven sobre su progreso en las clases. Podría preguntarle cómo le va en biología o si le está resultando más fácil matemáticas. Pero muchos adultos admiten que lo que realmente quieren saber es cuáles son las calificaciones de sus hijos.

Las calificaciones son importantes, pero el proceso de aprendizaje también lo es. Asegúrese de demostrar interés por el material y los conceptos que está aprendiendo su estudiante, y no solamente por la boleta de calificaciones.

Haga preguntas sobre:

- **Experiencias en clase** que han cambiado la manera de pensar de su estudiante. Usted podría compartir sus propias experiencias que hayan causado un efecto similar en usted.
- **El libro que está leyendo su joven.** ¿Tiene preguntas sobre la trama? ¿Se identifica con el personaje principal? ¿El libro le recuerda de alguna experiencia personal?
- **Los logros.** ¿Cómo abordó su joven la pregunta más difícil de ese trabajo de ciencias? ¿Cómo se sintió cuando terminó ese trabajo de investigación?
- **Los exámenes recientes.** ¿Piensa su joven que fueron una manera eficaz de medir la comprensión? ¿Hará algo distinto para prepararse para el próximo examen?

Las preguntas como estas demuestran que a usted le importa lo que piensa su estudiante de secundaria. También demuestran que usted está haciendo un seguimiento de su desarrollo.

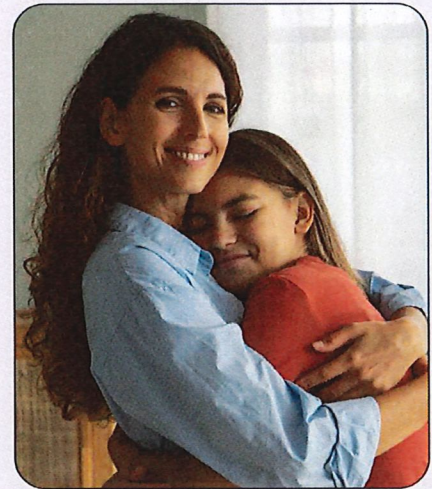
Estas dos cosas refuerzan el mensaje de que la educación no se trata tan solo de las calificaciones que obtiene su joven.

Los elogios positivos son una manera poderosa de motivar

Los elogios pueden ser una fuente de motivación poderosa. Eso es especialmente cierto para los jóvenes con autoestima baja o los estudiantes que tienen dificultades académicas.

Sin embargo, como sucede con otras cosas buenas, los elogios a veces pueden ser excesivos. Estas son tres maneras en las que podría hacer que sean más efectivos:

1. **Relaciónelos con acciones específicas.** “Reescribiste el trabajo teniendo en cuenta los comentarios de tu maestro. Está mucho mejor ahora, y estoy muy orgulloso de que no te hayas dado por vencido”.
2. **Elogie en privado.** Para su joven, será más significativo que le diga unas palabras en privado mientras los dos están en el carro que decir en público “¿No es mi joven estudiando?” No se preocupe. Su joven encontrará la manera de contarles a los demás lo que usted le dijo.
3. **Centre la atención** en los buenos sentimientos de su hijo. La parte



más importante de los elogios es ayudar a su hijo a reconocer lo que siente cuando hace las cosas bien. Por lo tanto, haga comentarios como “¿Qué se siente haber entregado un trabajo que sabías que estaba mucho mejor?”

Fuente: R. Lavoie, *The Motivation Breakthrough: 6 Secrets to Turning On the Tuned-Out Child*, Touchstone Books.

Motive a su estudiante a leer con material de lectura interesante



Es más probable que los jóvenes quieran leer si tienen libros interesantes para escoger. Sugírela a su joven que:

- **Les pregunte a otros.** No hay mejor reseña más poderosa para un joven que la recomendación de un amigo. Un maestro también podría sugerirle un libro que podría agradarle.
- **Tenga en cuenta el estado de ánimo actual.** Una novela triste podría interesarle a su joven si tiene ganas de reír. Hablen de películas que haya disfrutado. Sugírela que busque libros con tramas similares.
- **Consulte los libros** de la biblioteca local. Su joven podría consultar los libros de manera presencial o buscar libros en internet. Anímelo a pedirle recomendaciones al bibliotecario.
- **Mire listas.** Muchas librerías y organizaciones literarias arman listas de libros populares para jóvenes. Comparta una con su hijo.
- **Deje que una cosa buena lleve a otra.** Un joven que disfruta el libro de un autor debería leer algo más del mismo autor. Un libro de historia podría llevar a su hijo a un libro con un punto de vista diferente.

Planificador para el aprendizaje

Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los estudiantes a tener éxito en la escuela

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



THE
PARENT
INSTITUTE®

Septiembre 2023

Planificador para el aprendizaje: Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los estudiantes a tener éxito en la escuela

- 1. Guarde fotos y recuerdos de los años de su joven en la secundaria en una caja especial. Serán un regalo de graduación que él atesorará.
- 2. Los estudiantes necesitan metas específicas. Ayude a su joven a trazarse tres o cuatro metas de aprendizaje para el año escolar. Escríbanlas.
- 3. Escriba una carta sobre el día en que su joven nació o llegó a casa por primera vez. Envíesela.
- 4. Pídale a su joven que le muestre el plan de estudios de sus clases.
- 5. Construyan algo. Deje que su joven se encargue de las instrucciones.
- 6. Hable de la relación entre los derechos y la responsabilidad. Los derechos se ganan con un comportamiento responsable.
- 7. ¿Es su joven tímido? Anímelo a buscar a alguien que se vea incómodo, le sonría y comience una conversación.
- 8. Haga que su hijo participe al decidir el horario de regreso a casa y otras reglas.
- 9. Rete a su joven a diseñar un mueble simple.
- 10. Veán juntos una película chistosa. Reírse juntos alivia el estrés y une a las personas.
- 11. Anime a su joven a hacer y usar listas de tareas pendientes. La organización es un escalón hacia la independencia.
- 12. Reserve tiempo para escuchar cuando su joven le cuente sobre sus maestros y clases de este año.
- 13. Enséñele a su joven una habilidad útil para la vida, tal como lavar la ropa o llevar un registro de los gastos.
- 14. Trate de estar disponible por teléfono o en persona después de clases. Este suele ser el momento en que los jóvenes están más dispuestos a hablar.
- 15. Los jóvenes pueden ser sensibles. Trate de hacer más elogios que críticas.
- 16. Pídale a su joven su opinión sobre un tema que él sepa más que usted.
- 17. Prepare una manta, unos libros y un picnic. Recuéstese con su joven al aire libre y lean.
- 18. No use los problemas con el trabajo escolar como excusa para criticar o discutir con su joven sobre otras cuestiones.
- 19. Hable con su joven sobre un error que usted haya cometido y sobre qué aprendió de él.
- 20. Establezca límites en la cantidad de veces que su joven puede salir con amigos entre semana.
- 21. Anime a su joven a formar un grupo de estudio.
- 22. Haga una cita con su joven para hacer algo divertido juntos. Anótelos en el calendario.
- 23. Busque una biografía de alguien a quien su joven admire. Anímelo a leerla y contarle datos interesantes a usted.
- 24. Dígale a su joven que destine 10 minutos cada noche a prepararse para el día siguiente.
- 25. Ayude a su joven a establecer y mantener una rutina de estudio. Deje que él opine sobre cuándo y dónde estudiará.
- 26. Escríbale una nota de aliento a su joven y colóquela adentro de uno de sus libros escolares.
- 27. Los jóvenes que participan en actividades extracurriculares en la escuela se sienten más conectados con ella. ¿Hay alguna que le interese a su hijo?
- 28. Para mejorar la comunicación con su joven, escuche atentamente.
- 29. Pídale a su joven que calcule el impuesto de una compra.
- 30. Haga hincapié en la importancia de la asistencia escolar. La asistencia también es muy importante en el mundo laboral.