

High School Parents[®]

April 2025
Vol. 32, No. 8

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Sleep is crucial for health, concentration and learning

Many high school students think they can pay sufficient attention in class without getting a full night's sleep. However, a lack of sleep reduces students' ability to learn, listen, concentrate and solve problems.

Share these research-based facts with your teen:

- **Teens need 8 to 10 hours of sleep** each night to function well the next day. Only 15 percent of teens report getting 8.5 hours of sleep each night.
- **A consistent sleep schedule** makes waking up easier. Your teen may be tempted to sleep until noon on weekends, but that shift only makes waking up more difficult on Monday morning.
- **A lack of sleep** causes many teens to feel depressed and stressed.
- **Nothing replaces sleep.** Vitamins, pills and drinks with caffeine are not substitutes for a night of restful sleep.
- **Sleep deprivation** causes the same impairment as having a blood alcohol content of .08 percent. This means that driving while sleepy is dangerous.
- **Using technology,** eating, drinking and exercising in the hours right before bedtime makes it harder to sleep. Suggest quiet, calm activities that will relax your teen's brain, such as reading a book. Taking a warm bath or shower right before bedtime can help your teen's body relax and get into sleep mode.

Source: E. Suni, "Teens and Sleep," Sleep Foundation, OneCare Media, LLC.

Boost school success with gratitude



Feeling grateful can help students experience a boost in academic interest, grades and extracurricular involvement.

Suggest that your teen keep a gratitude journal. This will provide a permanent record of the many positive things in your teen's life—and reinforce writing skills at the same time.

To reap the most benefit, your teen should write in the journal at least once a week. Students can write about:

- **A relationship** that helped them grow.
- **An opportunity** that they had recently.
- **Something great** that happened to them or a friend.
- **A personal attribute** they are glad they have.

The gratitude journal can also serve as a source of inspiration for personal growth. For example, a student who is grateful for having a funny history teacher may begin looking for humor in other learning experiences.

Source: E. DeRoche, "Gratitude: At Work, Home and School," Academy for Social-Emotional Learning in Schools.

Model communication skills during disputes with your teen



Sometimes, life with a teen can seem like a courtroom drama. You say something and your teen argues back.

But arguments aren't necessarily bad.

According to child development researchers, it's not *whether* teens argue with parents (because nearly all do). It's the *way* that kids and parents disagree that's important.

You don't have to back down when your high schooler disagrees. Just listen to what your teen has to say. If your teen makes a valid point, acknowledge it. Perhaps you can come to a mutual decision. Your teen will learn from your example.

Teens who listen to others and make their points respectfully have learned to communicate effectively. They are also

better equipped to resist peer pressure. One study found that these teens were 40 percent more likely to say *no* to a friend offering drugs or alcohol.

Communication skills are vital in school. Students will get more out of class discussions if they can make their point, listen to others and find a rational solution.

Source: J.P. Allen and others, "Predictors of Susceptibility to Peer Influence Regarding Substance Use in Adolescence," *Child Development*, Society for Research in Child Development.

"We have two ears and one mouth so that we can listen twice as much as we speak."

—Epictetus

Create a home environment that supports your teen's learning



Reinforcing learning can be tricky when you have a high school student. Many families worry that they don't

know enough about certain high school subjects to reinforce what their teens are learning in them.

However, what is really important is simply to create a family life that values learning and makes it possible. Here's how:

- **Talk about the jobs** people hold whenever you visit a business with your teen. Discuss the education needed for such a job, but keep the conversation casual.
- **Encourage your teen** to research and explore. For example, ask your teen to help you figure out where
- to get a service you need or to find a new place for your family to visit.
- **Say that you are interested** in hearing about anything new your teen learns at school. Ask your teen to explain some concepts to you.
- **Plan family projects** that involve learning skills, such as painting a wall or cooking a special meal, that you and your teen can do together.
- **Encourage your teen's talents**, even if they are not what you would have picked. Say that you respect what your teen can do. Remember, these talents may become the foundation for her future career.
- **Ask for your teen's opinions** on everything. Say that you value your teen's opinion—whether you agree with it or not.

Are you helping your teen get needed help?



The end of the year is near—but there is still time for students who are struggling to get help.

Are you doing all you

can to identify problems and support your teen? Answer *yes* or *no* to the questions below:

___ **1. Do you recognize** the warning signs (failing grades, missed classes) that your teen may be having academic difficulties?

___ **2. Have you helped** your teen identify the possible causes of a problem: not doing assignments, not listening to the teacher, not understanding the assignment?

___ **3. Have you told** your teen that it's a sign of strength to ask for help when it's needed?

___ **4. Have you encouraged** your teen to talk to teachers or a counselor about help available at the school?

___ **5. Have you looked** into other resources if your teen needs more help than the school can provide?

How well are you doing?

Each *yes* answer means you are helping your teen get the support to turn things around. For each *no* answer, try that idea.

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 © 2025, 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.

Six ways your teen can celebrate Earth Day and make a difference



Earth Day is a great opportunity for teens to learn more about environmental issues and take action to make a difference. Here are some educational ways your teen can participate:

1. Research an environmental issue.

Have your teen choose a topic and research the causes, effects and potential solutions. For example, your teen could research climate change, pollution or deforestation. Encourage your teen to present the findings at a family dinner.

2. Organize a local clean-up event.

Your teen could gather friends and family to clean up a nearby park, beach or neighborhood.

3. Reduce your carbon footprint.

Your teen could brainstorm ways your family could reduce energy

consumption, minimize waste and choose sustainable products.

4. Advocate for the environment.

Suggest volunteering at a local environmental organization. Have your teen search online to find groups in your town.

5. Become an advocate.

Your teen could write local representatives about environmental issues and advocate for policy changes.

6. Explore careers.

Challenge your teen to learn about career opportunities in environmental science, conservation and sustainability. Perhaps your teen could shadow a professional in the field to gain insights and experience.

By participating in these activities, your teen can learn about environmental issues, take action to make a difference and inspire others to protect the Earth.

Q: My tenth grader's anxiety has me worried. My teen worries about failing tests, which results in late night studying and poor test performance. Being popular is also a source of anxiety. On a group project earlier this school year, my teen did the work of four people—just to be liked. How can I help my teen relax and worry a little less?

Questions & Answers

A: The teen years can be tough. But it sounds like your student is making things harder than they need to be. Worrying about the future makes it more difficult to enjoy the present.

Here's how you can help:

- **Have a discussion.** Say you are concerned about your teen's stress and you want to help.
- **Foster your teen's sense of proportion.** Not everything has to be perfect. Talk about times when "good enough" really is just that.
- **Help your teen structure study time.** Starting several days in advance and studying a shorter time each day is more likely to lead to a better test score than cramming all night. Then, set—and enforce—a curfew.
- **Help your teen avoid taking on too much responsibility** the next time a group project rolls around. Agree to play the "heavy" so your teen can say, "Sorry—I can't do that part of the project. My mom says I have to help around the house this weekend."
- **Pay close attention** to your teen's behavior. Anxious teens sometimes self-medicate, so be alert for signs of drug or alcohol use.

Talk to your high schooler about ways to combat cyberbullying



Teens spend much of their time texting friends and reading posts on social media sites. Not surprisingly, these are the channels that many bullies use to harass other students.

Studies show that 60 percent of students see frequent bullying online—and only 1 in 10 of the targeted teens will inform a trusted adult.

Whether it's a disrespectful comment posted on a photo or a rumor that's been reposted several times, cyberbullying can have a devastating effect on students' mental health and academic performance.

Teens play an important role in defeating cyberbullying. Teach your teen to:

- **Delete content** on social media that is mean-spirited or makes fun of others. Your teen should not share negative comments with friends. Bullying escalates when others help spread the message.
- **Unfollow or block users** who repeatedly post harmful or negative things about others.
- **Report bullying** to a trusted adult. Teens often operate under a code of silence. But telling an adult can help bring the situation to an end.
- **Stop and think** before posting something that could hurt someone.
- **Talk with other students.** Your teen should let friends know that bullying is uncool.

Source: "11 Facts About Cyber Bullying," DoSomething.org.

It Matters: Building Character

Help your teen give back to the community



Educators know that community service has significant academic benefits for students.

It gives them an opportunity to apply what they are learning to real human needs.

Volunteering also helps students gain valuable life experience and skills—which can put them on the path to their future careers.

While many people think about volunteering over the holidays, community service should be a year-round priority. Ask your teen to research and select an organization that your family can help.

As a family, you could:

- **Support an organization.** Some families give a monetary gift to a charity they support. But that isn't the only way to help. Find out if you can stuff envelopes for a group working on an issue your teen cares about. Could you organize a collection of canned goods for a food pantry? Perhaps you could help get the word out about a special cause on social media.
- **Prepare and serve a meal.** A local soup kitchen or homeless shelter may need volunteers to prepare, serve or deliver meals.
- **Become a pen pal.** Is there a nursing home nearby? Ask if there are any residents who do not receive regular mail.
- **Give a gift anonymously.** Perhaps your teen knows someone who is going through a rough time. Leaving a small plant or a batch of cookies at their doorstep could lift that person's spirits.

A seven-step process makes it easier to reinforce your values

Educators and families alike recognize the importance of instilling strong values in children. However, teaching values can sometimes feel challenging.

Try this seven-step process:

1. **Explain.** Talk about the values that matter to your family.
2. **Examine.** Look for news stories that describe key values in action.
3. **Exhibit.** If you want your teen to be honest, be honest yourself.
4. **Expect.** Say that you expect your teenager to respect your family's values, even if your teen's values differ.
5. **Experience.** Provide experiences where your teen can put the values you want to teach into practice.
6. **Encourage.** When your teen demonstrates one of your family's values, acknowledge it: "Thanks for being honest and showing me your English test grade."
7. **Evaluate.** Talk about times when it was hard to live up to your values. Together, brainstorm ways to handle similar situations.



Source: T. Lickona, *Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity, and Other Essential Virtues*, Touchstone Books.

Try these strategies to build your teenager's self-confidence



When students are confident in their abilities, they often do better in school because they believe they can accomplish goals and overcome problems.

To foster self-confidence, demonstrate belief in your teen's abilities.

Be sure to:

- **Give your teen chores** and other responsibilities at home.
- **Avoid unconstructive criticism.** Focus most of your attention on what your teen does well.
- **Let your teen make** as many decisions independently without risking safety.
- **Ask your teen to help a friend** or sibling with a task, such as an assignment. Helping another person will give your teen a sense of pride.
- **Notice accomplishments.** Your teen earned a B on a recent science test, but really wanted an A. Say, "Earning a B means you mastered a majority of the material. I'm proud of all you have learned!"

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®

April 2025

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

- ☐ 1. Set some family fitness goals.
- ☐ 2. Does your teen's attention drift during study time? Suggest setting a timer while working.
- ☐ 3. Now is the time to start thinking about what your teen will do during the summer. Summer classes? A job? Volunteering? Camp?
- ☐ 4. Ask your teen to choose one assignment and quiz you on the topic. Thinking up questions will help your student learn.
- ☐ 5. Make sure your teen's phone contacts list has the numbers of people to call in case of an emergency.
- ☐ 6. Ask your teen to teach you something, such as how to use a computer program or a new app.
- ☐ 7. Make a special breakfast for your teen. Each of you talk about your goals for the next five years.
- ☐ 8. If your teen is facing a painful situation, try to offer support without giving advice unless you are asked for it.
- ☐ 9. Encourage your student to keep a journal—about ideas or travels or thoughts about what your teen is reading.
- ☐ 10. Talk with your teen about ways to respond to intolerance.
- ☐ 11. Help your teen make up a rhyming song about study facts.
- ☐ 12. It's Family Game Night! Let your teen select a game to play together.
- ☐ 13. Teach your teen to visualize success. If the goal is to raise grades, have your student imagine a report card with the desired results.
- ☐ 14. Ask what your teen thinks the world will be like in 100 years.
- ☐ 15. Does your teen have a long-range project to do? Help your student set a schedule for getting it finished.
- ☐ 16. Give your teen a new responsibility. Offer praise for being mature enough to handle it.
- ☐ 17. Volunteer to help at your teen's team/youth group/club event. Meeting your teen's peers will give you insight into your student's life.
- ☐ 18. Have your teen research possible future careers. What skills or education are required for each?
- ☐ 19. Have everyone in the family spend 30 minutes cleaning up the house. Many hands make light work.
- ☐ 20. Look at pictures together of your teen as a baby. Talk about how special your teen was—and still is.
- ☐ 21. Make plans to visit a new place with your teen.
- ☐ 22. Celebrate Earth Day with your teen by learning about ways people can care for the planet, such as by cleaning up local waterways.
- ☐ 23. William Shakespeare's birthday is celebrated today. Read one of his sonnets with your teen.
- ☐ 24. Ask your teen, "What do you wish we did differently at home?" Consider your student's suggestions.
- ☐ 25. Teach your teen that sports are for fun. Winning isn't the only the goal.
- ☐ 26. Write your teen a note of thanks. "It's such a help to me when you put the clean dishes away."
- ☐ 27. Share what makes you happy and what causes stress in your life.
- ☐ 28. Remember, teens learn more from adults' actions than their words.
- ☐ 29. Help your teen avoid feeling helpless by identifying one thing your student can do to address a problem.
- ☐ 30. Ask what your teen hopes to learn from a particular class or assignment.

Los Padres

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



El sueño es crucial para la salud, la concentración y el aprendizaje

Muchos estudiantes de secundaria piensan que prestan atención suficiente en clase después de no dormir bien por la noche. Sin embargo, la falta de sueño reduce su capacidad de aprender, escuchar, concentrarse y resolver problemas.

Comparta estos datos basados en investigaciones con su joven:

- **Los jóvenes** necesitan entre 8 y 10 horas de sueño todas las noches para desempeñarse bien al día siguiente. Solo el 15 por ciento de los jóvenes dicen que duermen 8 horas y media todas las noches.
- **Un horario de sueño fijo** hace que despertarse sea más fácil. Su joven podría sentir la tentación de dormir hasta el mediodía los fines de semana, pero ese cambio solo hace que despertarse el lunes por la mañana sea más difícil.

- **La falta de sueño** hace que muchos jóvenes se sientan deprimidos y estresados.
- **Nada reemplaza el sueño.** Las vitaminas, las pastillas y las bebidas con cafeína no son sustitutos de una noche de sueño reparador.
- **No dormir** causa el mismo efecto que tener un contenido de alcohol de 0,08 por ciento. Esto significa que conducir con sueño es peligroso.
- **Usar tecnología,** comer, beber y hacer ejercicio durante las horas previas a irse a dormir hace que sea más difícil conciliar el sueño. Sugírela a su joven actividades silenciosas y tranquilas que relajen su cerebro, como leer un libro. Darse un baño o una ducha caliente antes de dormir podría hacer que su joven se relaje y entre en modo sueño.

Fuente: E. Suni, "Teens and Sleep," Sleep Foundation, OneCare Media, LLC.

Aumente el éxito en la escuela con la gratitud



Sentirse agradecido puede ayudar a los estudiantes a aumentar su interés académico, sus

calificaciones y su participación en actividades extraescolares.

Sugírela a su joven que lleve un diario de gratitud. Esto le dará un registro permanente de las muchas cosas positivas de la vida de su joven y, al mismo tiempo, reforzará sus habilidades de escritura.

Para obtener el máximo beneficio, su joven debe escribir en el diario al menos una vez a la semana. Los estudiantes pueden escribir sobre:

- **Una relación** que los ayudó a crecer.
- **Una oportunidad** que hayan tenido recientemente.
- **Algo increíble** que les haya ocurrido a ellos o a un amigo.
- **Una característica personal** que se alegran de tener.

El diario de gratitud también puede servir de fuente de inspiración para el crecimiento personal. Por ejemplo, un estudiante que está agradecido por tener un maestro de historia divertido podría comenzar a buscar el humor en otras experiencias de aprendizaje.

Fuente: E. DeRoche, "Gratitude: At Work, Home and School," Academy for Social-Emotional Learning in Schools.

Muestre destrezas de comunicación en las disputas con su joven



A veces, la vida con un joven puede parecer un drama judicial. Usted dice algo y su hijo se lo discute. Pero las discusiones no necesariamente son malas.

Según investigadores del desarrollo infantil, no se trata de *si* los jóvenes discuten con sus padres (porque casi todos lo hacen). Lo que importa es la *manera* en la que los niños y sus padres manejan el desacuerdo.

No tiene por qué echarse atrás cuando su hijo no esté de acuerdo. Simplemente escuche lo que tiene para decir. Si su joven dice algo que es válido, reconózcalo. Tal vez puedan llegar a un acuerdo mutuo. Su joven aprenderá de su ejemplo.

Los jóvenes que escuchan a los demás y expresan sus opiniones con respeto han aprendido a comunicarse de manera eficaz. También están mejor preparados para hacerle frente a la

presión de sus compañeros. Un estudio reveló que estos jóvenes tenían 40 por ciento más probabilidades de decirle *no* a un amigo que les ofrece drogas o alcohol.

Las habilidades de comunicación son esenciales en la escuela. Los estudiantes les sacarán un mayor provecho a los debates en clase si pueden expresar su opinión y encontrar una solución racional.

Fuente: J.P. Allen y otros, "Predictors of Susceptibility to Peer Influence Regarding Substance Use in Adolescence," *Child Development*, Sociedad de Investigación del Desarrollo Infantil.

"Tenemos dos orejas y una boca para que podamos escuchar el doble de lo que hablamos".

—Epicteto

Cree un ambiente en casa que apoye el aprendizaje de su joven



Reforzar el aprendizaje puede ser complicado cuando su estudiante está en la escuela secundaria. A muchas familias les preocupa no saber suficiente sobre ciertas materias de secundaria para reforzar lo que sus jóvenes están aprendiendo en ellas.

Sin embargo, lo que es realmente importante es simplemente crear una vida familiar que valore el aprendizaje y lo haga posible. Siga estos pasos:

- **Hable sobre el trabajo que hacen las personas cuando entre a una tienda con su joven.** Comente la educación que se necesita para hacer ese trabajo, pero mantenga una conversación informal.
- **Anime a su joven a investigar y explorar.** Por ejemplo, pídale a su joven que lo ayude a averiguar
- dónde puede conseguir un servicio que necesite o a encontrar un lugar nuevo para visitar en familia.
- **Diga que está interesado en escuchar sobre cualquier cosa nueva que su joven aprenda en la escuela.** Pídale a su joven que le explique algunos conceptos.
- **Planifique un proyecto familiar** que requiera aprender habilidades, como pintar una pared o preparar una comida, que usted y su joven puedan hacer juntos.
- **Fomente los talentos de su joven,** incluso si no son los que usted hubiese deseado. Diga que respeta lo que puede hacer. Recuerde: estos talentos podrían ser la base de su carrera en el futuro.
- **Pida la opinión de su joven sobre todo.** Diga que valora la opinión de su joven, esté de acuerdo o no.

¿Está ayudando a su joven a obtener la ayuda que necesita?



Se acerca el final del año, pero todavía hay tiempo para que los estudiantes que tienen dificultades obtengan ayuda. ¿Está

haciendo todo lo posible para identificar problemas y apoyar a su joven? Responda *si* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Reconoce los signos de advertencia** (malas calificaciones, ausencias a clase) de que su joven podría estar teniendo dificultades académicas?
2. **¿Ha ayudado a su joven a identificar las posibles causas de un problema:** no hacer los trabajos, no escuchar al maestro, no comprender los trabajos?
3. **¿Le ha dicho a su joven que pedir ayuda cuando se la necesita es un signo de fortaleza?**
4. **¿Ha animado a su joven a hablar con los maestros o con un consejero sobre la ayuda disponible en la escuela?**
5. **¿Ha consultado otros recursos si su joven necesita más ayuda de la que puede proporcionar la escuela?**

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *si* significa que usted está ayudando a su joven a obtener todo el apoyo que necesita para cambiar las cosas. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

Escuela Secundaria **Los Padres** *¡aún hacen la diferencial!*

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 © 2025, 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.

Seis formas de celebrar el Día de la Tierra y marcar una diferencia



El Día de la Tierra es una gran oportunidad para que los jóvenes aprendan más sobre temas medioambientales y

tomen medidas para cambiar las cosas. Estas son algunas maneras educativas en las que su joven podría participar:

- 1. Investigar sobre un tema medioambiental.** Pídale a su joven que escoja un tema e investigue las causas, los efectos y las posibles soluciones. Por ejemplo, podría investigar sobre el cambio climático, la contaminación o la deforestación. Anime a su joven a presentar los resultados en una cena familiar.
- 2. Organizar un evento de limpieza local.** Su joven podría reunir amigos y familiares para limpiar un parque, playa o barrio cercano.
- 3. Reducir la huella de carbono.** Su joven podría hacer una lluvia de ideas sobre maneras en las que su familia podría reducir el consumo

de energía, minimizar los residuos y elegir productos sostenibles.

- 4. Defender el medio ambiente.** Sugírole a su hijo que se ofrezca como voluntario en una organización medioambiental local. Pídale que busque en internet para encontrar grupos en su ciudad.
- 5. Convertirse en defensor.** Su hijo podría escribirles a los representantes locales sobre cuestiones medioambientales y abogar por cambios políticos.
- 6. Explorar carreras.** Rete a su joven a aprender sobre oportunidades laborales en ciencias ambientales, conservación y sustentabilidad. Quizá su joven pueda seguir de cerca a un profesional del sector para adquirir conocimientos y experiencia. Participando en estas actividades, puede aprender sobre temas medioambientales, tomar medidas para marcar la diferencia e inspirar a otros a proteger la Tierra.

P: La ansiedad de mi estudiante de décimo grado me preocupa. A mi joven le preocupa que le vaya mal en los exámenes, lo que lo lleva a estudiar hasta altas horas de la noche y a obtener malos resultados. Ser popular también es una fuente de ansiedad. En un proyecto grupal a principio de año, hizo el trabajo de cuatro personas solo para agradar. ¿Cómo puedo ayudarlo a relajarse y preocuparse menos?

Preguntas y respuestas

R: La adolescencia puede ser difícil. Pero parece que su joven está complicando las cosas más de lo que debería. Preocuparse por el futuro evita que disfrute el presente.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudarlo:

- **Conversen.** Diga que le preocupa el estrés de su joven y que quiere ayudarlo.
- **Anime a su joven a poner todo en perspectiva.** No todo tiene que ser perfecto. Hable sobre los momentos en los que "lo suficientemente bien" es tan solo eso.
- **Ayude a su joven a estructurar el tiempo de estudio.** Si comienza con varios días de antelación y estudia menos tiempo cada día, hay más probabilidades de que mejore la calificación del examen que si estudia toda la noche. Luego ponga un horario límite y asegúrese de que se cumpla.
- **Ayude a su joven a evitar asumir demasiadas responsabilidades la próxima vez que haya que hacer un proyecto grupal.** Acepte ponerse usted en el lugar del "villano" para que su joven pueda decir "Perdón, no puedo hacer esa parte del proyecto. Mi papá dice que tengo que ayudar con la casa este fin de semana".
- **Preste mucha atención al comportamiento de su joven.** Los niños con ansiedad a veces se automedican. Esté atento para detectar cualquier señal de consumo de drogas y alcohol.

Hable con su joven sobre maneras de combatir el acoso por internet



Los jóvenes pasan gran parte de su tiempo enviándoles mensajes de texto a sus amigos y leyendo publicaciones redes sociales.

No es ninguna sorpresa que estos son los canales que usan muchos acosadores para molestar a otros estudiantes.

Los estudios revelan que el 60 por ciento de los estudiantes son testigos del acoso en línea con frecuencia, y solo 1 de cada 10 víctimas informan sobre el acoso a un adulto de confianza.

Ya sea un comentario irrespetuoso publicado en una foto o un rumor que se ha repostado varias veces, el acoso cibernético puede tener un efecto devastador en la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes.

Los jóvenes cumplen una función importante en acabar con el acoso por internet. Enséñele a su hijo a:

- **Eliminar el contenido** de sus redes sociales que tenga una intención cruel o busque burlarse de alguien. Su joven no debería compartir comentarios negativos con sus amigos. El acoso escolar empeora cuando otras personas difunden el mensaje.
- **Dejar de seguir o bloquear** a usuarios que con frecuencia publican cosas dañinas o negativas sobre otros.
- **Informar los casos de acoso** a un adulto de confianza. Los jóvenes suelen seguir un código de silencio. Pero informar a un adulto puede ayudar a terminar con la situación.
- **Hacer una pausa y pensar** antes de publicar algo que podría dañar a alguien.
- **Hablar con otros estudiantes.** Su joven debería decirles a sus amigos que cree que el acoso no es agradable.

Fuente: "11 Facts About Cyber Bullying," DoSomething.org.

Enfoque: valores positivos

Ayude a su joven a hacer aportes a la comunidad



Los educadores saben que el servicio a la comunidad ofrece beneficios académicos para los estudiantes. Les da la oportunidad de aplicar lo que están aprendiendo a necesidades humanas.

El voluntariado también ayuda a los estudiantes a adquirir habilidades y experiencias de vida, que pueden guiarlos hacia sus futuras carreras.

Si bien muchas personas piensan en ofrecerse como voluntarios durante las fiestas, el servicio a la comunidad debería ser una prioridad todo el año. Pídale a su joven que investigue y seleccione una organización a la que su familia podría ayudar.

En familia, podrían:

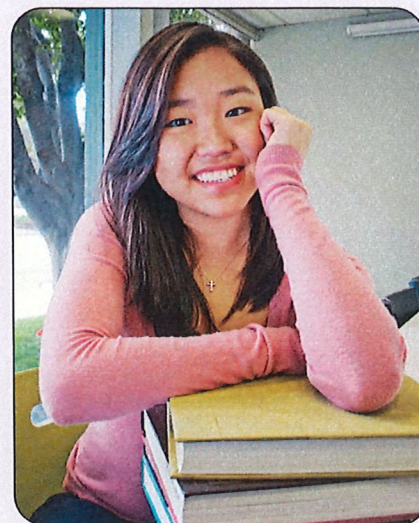
- **Apoyar a una organización.** Algunas familias donan dinero a una organización benéfica a la que ayudan. Pero esa no es la única manera de ayudar. Averigüe si puede llenar sobres para un grupo que trabaja en un asunto importante para su joven. ¿Podría organizar una colecta de productos enlatados para un banco de alimentos? Tal vez podría ayudar a correr la voz sobre una causa especial en las redes sociales.
- **Preparar y servir una comida.** Un comedor de beneficencia o un refugio para personas sin hogar podría necesitar voluntarios para preparar, servir y entregar comida.
- **Convertirse en un amigo por correspondencia.** ¿Hay un hogar de ancianos cerca? Pregunte si a alguna de las personas que viven allí le agrada recibir correspondencia con frecuencia.
- **Hacer un regalo anónimo.** Tal vez su hijo conozca a alguien que está pasando por un momento difícil. Dejarle una planta o unas de galletas en la puerta podría mejorar el estado de ánimo de esa persona.

Un proceso de siete pasos facilita el refuerzo de sus valores

Los educadores y las familias por igual reconocen la importancia de inculcar valores sólidos en los niños. Sin embargo, enseñar valores a veces puede resultar difícil.

Pruebe este proceso de siete pasos:

1. **Explicar.** Hable sobre los valores que son importantes para su familia.
2. **Analizar.** Busque noticias que describan valores clave en acción.
3. **Mostrar.** Si quiere que su joven sea honesto, sea honesto usted también.
4. **Esperar.** Diga que espera que su joven respete los valores familiares, incluso si los valores de su joven difieren.
5. **Experimentar.** Proporcione experiencias en las que su joven pueda poner los valores que quiere enseñarle en práctica.
6. **Alentar.** Cuando su joven ponga en práctica uno de los valores de la familia, reconózcalo: "Gracias por ser honesto y mostrarme la calificación de tu examen de lengua".



7. **Evaluar.** Hable sobre momentos en los que le resultó difícil poner sus valores en práctica. Juntos, hagan una lluvia de ideas de maneras de enfrentar situaciones similares.

Fuente: T. Lickona, *Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity, and Other Essential Virtues*, Touchstone Books.

Estrategias para desarrollar la confianza de su joven en sí mismo



Cuando los estudiantes confían en sus habilidades, suelen obtener mejores resultados en la escuela porque creen que pueden lograr metas y superar problemas.

Para aumentar la confianza de su hijo en sí mismo, demuestre que cree en las capacidades de su joven. Asegúrese de:

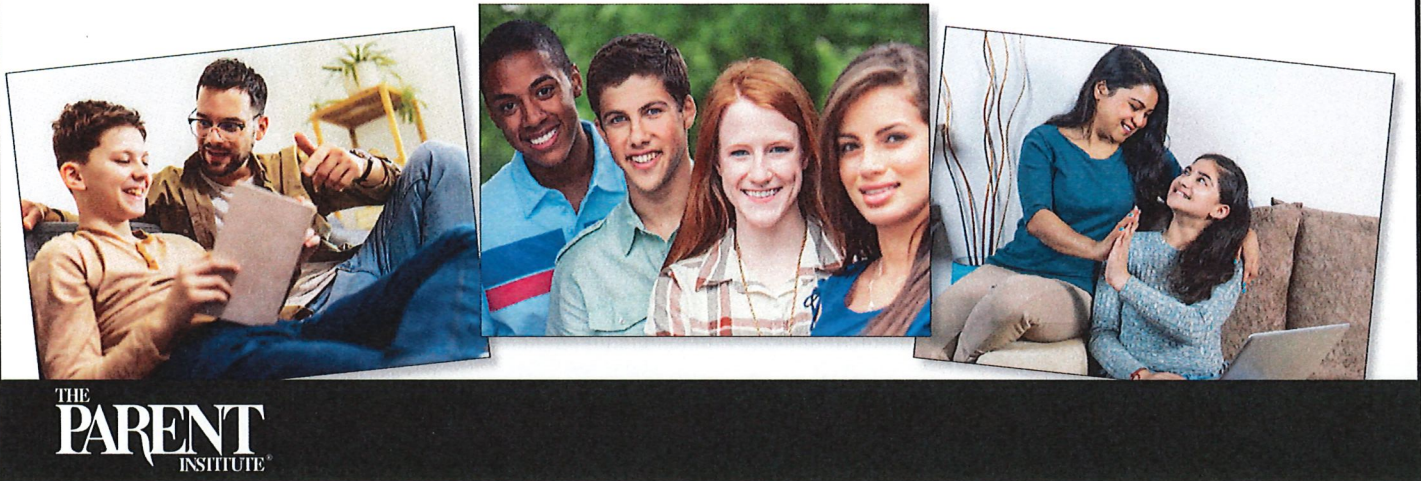
- **Asignarle a su joven** tareas domésticas y otras responsabilidades en casa.
- **Evitar las críticas** que no sean constructivas. Enfóquese más en lo que su joven hace bien.

- **Permitir que su joven** tome el mayor número de decisiones de forma independiente sin poner en riesgo su seguridad.
- **Pedirle a su joven** que ayude a un amigo o a uno de sus hermanos con una tarea, como un trabajo escolar. Ayudar a otra persona le dará a su joven una sensación de orgullo.
- **Observar los logros.** Su joven ha sacado una B en un examen de ciencias, pero en realidad quería una A. Dígame, "Sacar una B significa que dominas la mayor parte de la materia. Estoy orgulloso de todo lo que has aprendido".

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™

Abril 2025

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

- ☐ 1. Establezcan algunas metas familiares de aptitud física.
- ☐ 2. ¿La atención de su joven se desvía durante el tiempo de estudio? Sugíerale que programe un cronómetro mientras trabaja.
- ☐ 3. Es momento de empezar a pensar en lo que hará su joven en el verano. ¿Clases de verano? ¿Un trabajo? ¿Voluntariado? ¿Un campamento?
- ☐ 4. Pídale a su joven que escoja un trabajo y le haga preguntas a usted sobre el tema. Pensar preguntas lo ayudará a aprender.
- ☐ 5. Asegúrese de que la lista de contactos telefónicos de su joven incluya los números de las personas a las que debe llamar en caso de emergencia.
- ☐ 6. Pídale a su joven que le enseñe algo, como utilizar un programa informático o una nueva aplicación.
- ☐ 7. Prepare un desayuno especial para su joven. Hablen sobre las metas de cada uno para los próximos cinco años.
- ☐ 8. Si su joven se enfrenta a una situación dolorosa, trate de apoyarlo sin darle consejos, a menos que se los pida.
- ☐ 9. Anime a su estudiante a llevar un diario: sobre ideas, viajes o pensamientos sobre lo que está leyendo.
- ☐ 10. Hable con su joven sobre formas de responder a la intolerancia.
- ☐ 11. Ayude a su joven a inventar una canción que rime para estudiar datos.
- ☐ 12. ¿Hagan una noche de juegos en familia! Deje que su joven escoja un juego para jugar juntos.
- ☐ 13. Enséñele a su joven a visualizar el éxito. Si la meta es subir sus calificaciones, dígame que imagine una boleta con los resultados deseados.
- ☐ 14. Pregúntele a su joven cómo cree que será el mundo dentro de 100 años.
- ☐ 15. ¿Tiene su joven un proyecto a largo plazo? Ayúdelo establecer un cronograma para terminarlo.
- ☐ 16. Asígnele a su joven una responsabilidad nueva. Elogie su madurez para asumirla.
- ☐ 17. Ofrezcase para ayudar en un evento del equipo/grupo juvenil/club de su joven. Conocer a sus compañeros lo ayudará a comprenderlo mejor.
- ☐ 18. Pídale a su joven que investigue posibles carreras para el futuro. ¿Qué habilidades o requisitos educativos necesitan?
- ☐ 19. Dígale a todos los miembros familiares que limpien la casa durante 30 minutos. Muchas manos hacen el trabajo ligero.
- ☐ 20. Miren juntos fotos de su joven cuando era bebé. Hablen de lo especial que era y es ahora.
- ☐ 21. Haga planes para visitar un lugar nuevo con su joven.
- ☐ 22. Celebre el Día de la Tierra con su joven aprendiendo sobre las formas de cuidar el planeta, como limpiando las vías fluviales locales.
- ☐ 23. Hoy se celebra el cumpleaños de William Shakespeare. Lea uno de sus sonetos con su joven.
- ☐ 24. Pregúntele a su joven, "¿Qué desearías que hiciéramos diferente en casa?" Tenga en cuenta sus sugerencias.
- ☐ 25. Enséñele a su joven que los deportes son para divertirse. Ganar no es el único objetivo.
- ☐ 26. Escríble una nota de agradecimiento a su joven. "Me ayuda mucho que guardes los platos limpios".
- ☐ 27. Comparta lo que le hace feliz y lo que causa estrés en su vida.
- ☐ 28. Recuerde que los jóvenes aprenden más de las acciones de los adultos que de sus palabras.
- ☐ 29. Para ayudar a su joven a evitar sentirse impotente, identifiquen una cosa que pueda hacer para resolver un problema.
- ☐ 30. Pregúntele a su joven qué espera aprender de cierta clase o trabajo.