

Middle School Parents®

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Boost academic achievement with exercise



Stress has a negative effect on student achievement. That means that no matter how much students

have prepared, if they are stressed-out, they are not fully ready to learn.

One effective way to help your middle schooler decrease stress is to promote daily physical activity. Here's why. Exercise:

- **Helps students feel happier.** The endorphins exercise releases also increase energy levels.
- **Is calming.** When kids are focused on the exercise or sport at hand, they are likely to stop focusing on their worries.
- **Improves memory.** Studies have shown that the increased blood flow to the brain caused by exercise can help students remember more.
- **Increases self-confidence.** When students feel like they have more control over their bodies, they may feel more in control of their studies as well.

No time to exercise? Try to make schedule changes so your child can fit some activity into the day.

Source: "Exercise and stress: Get moving to manage stress," Mayo Foundation for Medical Education and Research.

Daily conversations sharpen higher-order thinking skills

What kind of thinker is your middle schooler? Can your child tackle a tricky assignment in a clever way? Does your child weigh all sides of an issue before picking a position? Will your child give a reasoned opinion about something when asked?

If the answers are *no, no* and *no*, don't worry! Like other skills, your child's thinking skills can be sharpened over time. To foster deeper thinking:

- **Engage in conversation.** Don't gloss over the issues of the day when sitting down to dinner. Really discuss them. Ask questions about the things your child has seen online or heard on the news. It may prompt your child to consider those topics more deeply.
- **Ask open-ended questions.** When possible, avoid asking your child questions that can be answered with a simple *yes* or *no*. Instead, ask questions that are more likely to lead to a thoughtful response. "What has your science teacher said about the climate?" may result in a more detailed answer than, "Did you talk about anything interesting in science class today?"
- **Read a news article** to your child or watch the news together. Then, ask for your child's opinion about specific topics in it.
- **Avoid quizzing.** Boosting your middle schooler's analytical thinking skills shouldn't seem like school. Keep your exchanges casual and friendly.

Help your middle schooler bounce back from low grades



It's natural to be upset if your child brings home a low grade. But showing your frustration and anger won't result in better grades. Instead:

- **Put grades into perspective.** Let your middle schooler know that grades are important, but that they are *not* a measure of a person's worth or learning potential.
- **Focus on the positive.** Talk about what your child has done well—in an academic subject or another activity. Ask, "What are you most proud of?"
- **Look for possible causes.** Low grades indicate a problem. Ask what your child thinks the problem is. Sometimes it's not academic ability, but poor study habits or test anxiety.

- **Set realistic goals for improvement.** Don't expect all A's if your middle schooler is currently getting all C's. And be specific about the steps your child needs to take in order to meet goals.
- **Contact teachers.** Sometimes students try their best and still fail. Or, they blame teachers for their troubles. Gather more information by asking your child's teachers for their opinion about what's happening.

"Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts."

—Winston Churchill

Are you still emphasizing attendance?



Student attendance is linked to academic achievement. For middle schoolers to stay on track, they need to attend all of their classes, every day.

Answer *yes* or *no* to the questions below to see if you are doing all you can to promote regular, on-time class attendance:

- ___ **1. Have you made it clear that attending school is your child's first priority through the end of the year?**
- ___ **2. Do you avoid letting your child miss a class unless there is a sickness or an emergency?**
- ___ **3. Do you emphasize to your child that your family does not tolerate skipping classes?**
- ___ **4. Do you encourage your child to take steps to be on time, like using an alarm clock?**
- ___ **5. Do you work with the school to make sure you are alerted if your child is not in a class?**

How well are you doing?

Mostly *yes* answers mean you are conveying the importance of attendance to your child. For *no* answers, try those ideas.

Start talking to your child about the transition to high school



A big transition is ahead for many middle school students and their families. High school is a mere four months away! It's normal for you and your child to be a bit nervous. Most middle schoolers:

- **Feel excitement** about the opportunities high school offers. These include new friendships and more freedom. High school also lets students pursue new interests through a broader range of classes.
- **Are a bit anxious.** High school standards for academics, behavior and independence exceed what most middle schoolers are used to. There will likely be more students, too. To ease your child's anxiety:
- **Tap available resources.** Encourage your child to talk to the school counselor about the transition. Your middle schooler should also talk to neighbors or friends who are already in high school and ask about their experiences. Be sure to attend orientation sessions offered by the high school.
- **Talk to your child.** Share some of your own positive high school memories. Discuss the classes your child wants to take and the extracurricular activities that seem interesting.
- **Offer encouragement.** Starting high school is a huge milestone. Say that you are proud of your child and are looking forward to this new and exciting stage.

Middle 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 © 2024, 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.

Teach your middle schooler to make decisions in five steps



Decision-making can be a tough process for middle schoolers. However, there are few skills more important in school and in life than learning to make wise decisions.

Teach your child to follow these five steps:

1. **Get the facts.** Let's say your child has been asked to look after a neighbor's dog for the weekend. First, your child should find out exactly what is involved. For example, how often does the dog need to be fed and walked? At what times?
2. **Anticipate conflicts.** Your child has to study this weekend, but has also been invited to go to a friend's soccer tournament. Can your child do both and still care for the dog?
3. **Consider the consequences of each choice.** If your child skips the tournament, will the friend be upset? If your child turns down the job, will the neighbor ask another person to care for the dog in the future?
4. **Come up with alternatives.** Perhaps your child can explain to the friend that caring for the neighbor's dog could lead to future dog-sitting jobs. Could your child go to a different soccer game?
5. **Accept that decisions may have downsides.** If the decision is to miss the tournament, your child is giving up time supporting a friend. But your child is gaining a chance to look after the dog when the neighbor travels. Sometimes good decisions require a small sacrifice to achieve a long-term benefit.

Q: My middle schooler does not like to write. When there is a writing assignment, my child just stares into space and can't get started. Is there anything I can do to help?

Questions & Answers

A: Some middle schoolers are reluctant writers. Many simply freeze with fear at the thought of writing. They worry that what they write won't be any good, or that they'll be made fun of.

To help your middle school student overcome writer's block:

- **Empathize with your child.** Say that professional writers have difficulty writing sometimes, too—and that's OK.
- **Recommend practice.** Have your child write about anything that comes to mind, no matter how silly. Or, suggest writing about a personal interest.
- **Talk through topic ideas** with your child. Encourage brainstorming, and ask your child to make a list of ideas.
- **Suggest your child write down ideas** just as they come. Later your child can edit for flow, grammar and spelling.
- **Be gentle when reviewing** your middle schooler's writing. Note what you like first and don't over-criticize. Focus on what your child is trying to say and not just the mechanics of writing.
- **Avoid fixing mistakes.** This will damage your student's confidence and send the message that you don't think your child is capable of fixing them independently.
- **Be patient.** Allow your child to express frustration. It takes time and practice to become a good writer.

Self-respect contributes to your middle schooler's school success



Self-respect is essential for students. It fosters a positive attitude and a feeling of competence.

When students respect themselves, they are more likely to set realistic goals, persevere through challenges and give their best effort.

Self-respect is also a factor in better decision-making and the ability to prioritize schoolwork and other commitments.

To instill a sense of self-respect in your middle schooler:

- **Model a positive attitude.** Everyone experiences bumps in the road. These are temporary. Encourage your child to make a fresh start after a setback.
- **Help your child resist negative peer pressure.** Talk about ways to avoid situations your child knows are not right.
- **Point out your child's strengths** and explain that people have different strengths and weaknesses. This awareness can help your middle schooler control feelings of jealousy. The ability to be happy for others, rather than jealous of them, is an important part of self-respect.
- **Take a firm stance** against substance abuse. Tell your child that self-respect includes respect for personal safety and health.

Source: Sean Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Fireside.

It Matters: Discipline

Harsh discipline can hurt rather than motivate



Researchers have found that some kinds of family discipline can backfire. They followed more than a thousand students over nine years and learned that when adults practiced harsh discipline, such as hitting or using verbal or physical threats, their children turned away from the family.

As a result, these kids relied more on their peers for support. They chose to spend time with their friends instead of doing their homework. They wanted to keep their friends so badly that they would break rules to stay in the group. If their friends tried risky things like drugs or alcohol, they did as well. Girls were more likely to become sexually active. Boys were more likely to break the law.

The results were predictable: These students were not successful in middle and high school. Many dropped out of school completely.

Discipline works best when it is firm, fair and consistent. To discipline your child in a positive and effective way:

- **Establish a set of rules** and the consequences for breaking them. Discuss these with your child.
- **Remain calm** if your child breaks a rule. Just follow through with the established consequence.
- **Reward good behavior** with trust. Say, "I trust you to make the right decision on this. I am here if you want to talk about it."

Source: Society for Research in Child Development, "Harsh parenting predicts low educational attainment through increasing peer problems," *ScienceDaily*.

Be specific and involve your child when setting limits

It isn't always easy to get middle schoolers to follow the rules. After all, it's normal for them to test limits and angle for more freedom.

Experts recommend following these guidelines when setting limits:

- **Spell them out.** Never assume your child knows what's allowed and what's not allowed. Say exactly what you expect. "You must charge your phone outside of your bedroom at night. No exceptions."
- **Explain why you set the rules** you do. You don't need to justify your rules, but do help your child understand them. "You can't have the phone in your room after bedtime because it cuts into your sleep."
- **Get your child's input.** If you're thinking of modifying a rule, talk to your child. "We are considering changing your technology curfew."



What time do you think is reasonable?" You may not follow your child's suggestion, but listen.

- **Back off.** Once the rules are set, trust that your child will obey them. If your child doesn't, enforce reasonable consequences.

Model the respectful behavior you'd like to see from your child



When it comes to teaching your child about respect, the idea isn't to *teach* at all. It's to *show*. By demonstrating

what respect looks like, you'll go a long way toward helping your child become respectful.

Here are some simple ways to demonstrate respect every day:

- **Be honest.** Tell the truth. Admit mistakes—don't blame others for them. Apologize (even to your child) when you are wrong.
- **Be dependable.** If you tell your child you'll do something, do it.

Earn respect by proving that you're reliable. And when you can't do something, be honest about it. It's an easy way to demonstrate respect.

- **Be kind.** Don't insult or belittle your child after mistakes.
- **Be fair.** Don't pass judgment or punish your child for something before learning all the facts. Show respect by taking the time to get all sides of the story.
- **Be polite.** Say *please*, *thank you* and *excuse me* when talking to your child. Don't barge into a closed room, either. Instead, knock.

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 2024

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

- 1. April is Mathematics and Statistics Awareness Month. Take time to talk about math with your child each day this month.
- 2. Make a "world time" display with several clocks. Have your child set them to times in different countries.
- 3. Visit the grocery store spice aisle. Have your child calculate the difference in price per pound between the least and most expensive spices.
- 4. Look at a map together. Ask your child to show you the shortest route between two particular cities.
- 5. When disagreeing with your child, focus more on solutions than blame.
- 6. Do a library card "checkup." Does every member of the family have a card? If not, go sign up!
- 7. If your child gets nervous before tests, a pep talk can help. Say, "You know it. You studied hard. You can do it."
- 8. Encourage your child to try a sport. Studies show that sports participation has a positive effect on school performance.
- 9. Do a crossword puzzle with your child.
- 10. Tell your child why you value education. Talk about your student's long-range goals.
- 11. Say to your child, "If there's anything you want or need to talk about, I'm always willing to listen."
- 12. Have your child add two four-digit numbers. Can your middle schooler figure out the sum on paper before you can with a calculator?
- 13. Have your child list five questions most middle schoolers would like adults to ask them.
- 14. Sometime today, exchange notes with your child instead of talking. (This also works when things get noisy!)
- 15. Encourage reading by giving your child a book as a gift. Look for a title on a topic your child is interested in.
- 16. Experience is a great teacher. As long as it's safe, replace the phrase "It won't work" with "Why not try it?"
- 17. Find a place in your home to display things your child is proud of, such as awards and improved schoolwork.
- 18. When your child is studying history, acting out past events can bring lessons to life.
- 19. Ask to hear about the best dream your child has ever had.
- 20. Give your child old photos of family members to turn into a collage.
- 21. Write a letter about an important day in your middle schooler's early years. Send it to your child.
- 22. Make a list with your child of words that come from other languages. Here's a start: *hummus, accident, alligator*.
- 23. Go on a nature walk with your child.
- 24. With your child, learn how to say "I love you" in sign language.
- 25. Ask what your child thinks it means to be a leader.
- 26. Check on your student's grades. If necessary, discuss ways to raise them before the school year ends.
- 27. Does your child study well with others? Suggest forming a study group.
- 28. Together, look through your cupboards for foods produced in other countries. Have your child find these countries on a map.
- 29. Encourage your child to write a letter to a company to praise a product or express a concern.
- 30. Work on a hobby with your child.

Escuela Intermedia

Los PadresTM

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



Las conversaciones diarias mejoran el pensamiento de orden superior

¿Cuál es el estilo de pensamiento de su hijo de intermedia? ¿Puede abordar un trabajo complicado de una manera inteligente? ¿Considera todos los aspectos de un tema antes de elegir una postura? ¿Da una opinión razonada sobre algo cuando se la piden?

Si las respuestas son *no*, *no y no*, ¡no se preocupe! Como las demás destrezas, las habilidades de pensamiento de su hijo pueden mejorar con el tiempo. Para fomentar el pensamiento más profundo:

- **Entable una conversación.** No trate superficialmente los problemas del día cuando se sienten a cenar. Hablen sobre ellos en profundidad. Haga preguntas sobre las cosas que su hijo ha visto en internet o escuchado en las noticias. Eso podría impulsarlo a considerar los temas con una mayor profundidad.
- **Haga preguntas abiertas.** Cuando sea posible, evite hacerle preguntas

a su estudiante que puedan responderse con un simple *sí* o *no*. En cambio, hágale preguntas que tengan más probabilidades de conducir a una respuesta pensada. De una pregunta como “¿Qué dijo tu maestro de ciencias sobre el clima?” podría obtener una respuesta más detallada que si pregunta “¿Hablaron sobre algo interesante hoy en la clase de ciencias?”

- **Léale un artículo periodístico** a su hijo o miren las noticias juntos. Luego, pídale que comparta su opinión sobre temas específicos que se abordaron.
- **Evite los cuestionarios.** La manera de impulsar las habilidades de pensamiento analítico de su escolar de intermedia no debería parecerse a la escuela. Asegúrese de que los intercambios sean informales y amistosos.

Impulse los logros académicos con el ejercicio



El estrés produce un efecto negativo sobre los logros de los estudiantes. Eso significa que, independientemente de

cuánto se hayan preparado los estudiantes, si están estresados, no están completamente listos para aprender.

Una forma eficaz de ayudar a su hijo a disminuir el estrés es promover que haga actividad física a diario.

Estas son algunas de las razones por las que debería hacerlo. El ejercicio:

- **Ayuda a los estudiantes** a sentirse más felices. Las endorfinas que se liberan al hacer ejercicio también aumentan los niveles de energía.
- **Es tranquilizante.** Cuando los niños están concentrados en el ejercicio o el deporte que están haciendo, es probable que dejen de pensar en sus preocupaciones.
- **Mejora la memoria.** Los estudios demuestran que el ejercicio aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, y esto puede ayudar a los estudiantes a mejorar la memoria.
- **Aumenta la confianza** en uno mismo. Cuando los niños sienten que tienen más control sobre su cuerpo, podrían sentir que tienen más control sobre sus estudios.

¿No hay tiempo para hacer ejercicio? Intente hacer cambios en el cronograma para que su hijo pueda incluir algo de actividad en el día.

Fuente: “Exercise and stress: Get moving to manage stress,” Mayo Foundation for Medical Education and Research.

Ayude a su hijo a repuntar luego de obtener calificaciones bajas



Es normal estar molesto si su hijo trae a casa una calificación baja. Pero mostrar su frustración y su enojo no harán que mejore sus calificaciones. En cambio:

- **Ponga las calificaciones en perspectiva.** Permita que su hijo sepa que las calificaciones son importantes, pero que *no* miden el valor o el potencial de aprendizaje de una persona.
- **Céntrese en lo positivo.** Hable sobre lo que hizo bien su hijo, en una materia de la escuela o en otra actividad. Pregúntele, “¿De qué te sientes más orgulloso?”
- **Busque causas posibles.** Las malas calificaciones reflejan un problema. Pregúntele cuál cree que es el problema. A veces, el problema no es la capacidad académica sino los malos hábitos de estudio y los nervios antes de los exámenes.

- **Establezca metas realistas** para mejorar. No espere todas A de su estudiante si actualmente está sacando todas C. Y sea específico sobre los pasos que necesita dar su hijo para cumplir con los objetivos.
- **Contacte a los maestros.** A veces, los estudiantes dan lo mejor de sí mismos e igualmente les va mal. O les echan la culpa a los maestros por sus problemas. Para obtener más información, pídale a los maestros de su hijo su opinión sobre lo que está sucediendo.

“El éxito no es definitivo, el fracaso no es fatal: lo que cuenta es la valentía para continuar”.

—Winston Churchill

¿Sigue remarcando la importancia de asistir a clase?



La asistencia de los estudiantes está relacionada con el desempeño académico. Para que los escolares de intermedia se mantengan encaminados, es necesario que asistan a todas las clases, todos los días.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está haciendo todo lo que está a su alcance para alentar a su hijo a asistir a clase con frecuencia y a ser puntual:

- ___ **1. ¿Ha dejado claro** que asistir a clase es la prioridad más importante de su hijo hasta fin del año?
- ___ **2. ¿Evita permitirle** a su hijo faltar a clase a menos que haya una enfermedad o una emergencia?
- ___ **3. ¿Hace hincapié** en que su familia no tolera las ausencias a clase?
- ___ **4. ¿Anima** a su hijo a dar pasos para ser puntual, como usar una alarma?
- ___ **5. ¿Trabaja** con la escuela para asegurarse de que le avisen si su hijo falta a clase?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está dejándole claro a su hijo lo importante que es que asista a clase. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Comience a hablar con su hijo sobre la transición a la escuela secundaria



A muchos estudiantes de intermedia y sus familias les espera una gran transición. ¡Faltan solo cuatro meses para que comiencen la escuela secundaria! Es normal que usted y su hijo estén un poco nerviosos. La mayoría de los estudiantes de intermedia:

- **Sienten emoción** por las oportunidades que les ofrece la escuela secundaria. Esto incluye nuevas amistades y más libertad. La escuela secundaria también les permite a los estudiantes desarrollar nuevos intereses mediante una variedad de clases más amplia.
- **Están un poco ansiosos.** Los estándares académicos, de comportamiento y de independencia de los estudiantes de secundaria son diferentes a los que la mayoría de los estudiantes de intermedia están acostumbrados. Es muy probable

que también un número mayor de estudiantes.

Para aliviar la ansiedad de su hijo:

- **Aproveche los recursos disponibles.** Anime a su hijo a hablar con el consejero escolar sobre la transición. También debería hablar con vecinos o amigos que ya están en la escuela secundaria y preguntarles sobre sus experiencias. Asegúrese de que vaya a las sesiones de orientación que ofrezca la escuela secundaria.
- **Hable con su hijo.** Comparta algunos de sus recuerdos positivos sobre la escuela secundaria. Hable sobre las clases en las que su hijo quiera anotarse y las actividades extracurriculares que le parezcan interesantes.
- **Anímelo.** Comenzar la escuela secundaria es un gran hito. Diga que está orgulloso de su hijo y que espera con ansias esta etapa nueva y emocionante.

Escuela Intermedia
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 © 2024, 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.

Enséñele a su escolar de intermedia a tomar decisiones en cinco pasos



La toma de decisiones puede ser un proceso difícil para los estudiantes de intermedia. Sin embargo, hay pocas habilidades más importantes en la escuela y en la vida que aprender a tomar decisiones sabias.

Enséñele a su hijo a seguir estos cinco pasos:

1. Comprender los hechos.

Supongamos que un vecino le ha pedido a su hijo que cuide a su perro durante el fin de semana. Primero, su hijo debería averiguar exactamente qué implica. Por ejemplo, ¿con qué frecuencia es necesario alimentar y pasear al perro? ¿En qué horarios?

2. Anticipar los conflictos. Su hijo tiene que estudiar este fin de semana, pero lo invitaron al torneo de fútbol de un amigo. ¿Puede hacer las dos cosas y aun así cuidar al perro?

3. Considerar las consecuencias de cada elección. Si su hijo no va al torneo, ¿se enojará su amigo? Si rechaza el trabajo, ¿su vecino le pedirá a otra persona que cuide a su perro en el futuro?

4. Pensar alternativas. Tal vez su hijo pueda explicarle al amigo que cuidar al perro de su vecino podría llevarlo a conseguir otros trabajos de cuidado de perros en el futuro. ¿Podría ir a un partido de fútbol diferente?

5. Aceptar que las decisiones pueden tener un lado negativo. Si la decisión es no ir al torneo, su hijo está renunciando a pasar tiempo apoyando a un amigo. Pero tendrá la oportunidad de cuidar al perro cuando el vecino se vaya de viaje. A veces, las buenas decisiones requieren un pequeño sacrificio para obtener un beneficio a largo plazo.

P: A mi escolar de intermedia no le agrada escribir. Cuando tiene que hacer un trabajo de escritura, se queda mirando a un punto fijo y no puede comenzar. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Algunos escolares de intermedia son reacios a escribir. Muchos simplemente se bloquean por el miedo ante la idea de escribir. Se preocupan al pensar que lo que escribirán no será bueno o que se burlarán de ellos.

Para ayudar a su estudiante de intermedia a superar el bloqueo al escribir:

- **Empatice con su hijo.** Diga que los escritores profesionales también tienen dificultades al escribir en algunas ocasiones, y no hay problema con eso.
- **Recomiéndele que practique.** Pídale a su hijo que escriba sobre cualquier cosa que le venga a la cabeza, sin importar lo absurda que le parezca. O sugiérale que escriba sobre un interés personal.
- **Hable sobre ideas** de temas con su hijo. Fomente las lluvias de ideas y pídale a su hijo que haga una lista de ideas.
- **Sugiérale a su hijo** que escriba las ideas a medida que surjan. Podrá editar la fluidez, la gramática y la ortografía más adelante.
- **Sea amable al revisar** los trabajos escritos de su escolar de intermedia. Marque lo que le agradó primero y no critique demasiado. Céntrese en lo que su hijo está tratando de decir y no solo en la mecánica de la escritura.
- **Evite enmendar los errores.** Eso dañará la confianza de su estudiante y le transmitirá el mensaje de que usted no cree que su hijo sea capaz de corregirlos de forma independiente.
- **Sea paciente.** Permítale a su hijo expresar la frustración. Lleva tiempo y práctica ser un buen escritor.

El autorrespeto contribuye al éxito escolar de su estudiante



El respeto por uno mismo es esencial para los estudiantes. Fomenta una actitud positiva y un sentimiento de competencia. Cuando los estudiantes se respetan a sí mismos, hay más probabilidades de que establezcan metas realistas, perseveren frente a las dificultades y se esfuercen al máximo.

El autorrespeto también es un factor en la mejor toma de decisiones y la capacidad para priorizar el trabajo escolar y otros compromisos.

Para fomentar un sentido de autorrespeto en su estudiante de intermedia:

- **Mantenga una actitud positiva.** Todos encontramos piedras en el camino. Son temporales. Anime a su hijo a volver a empezar luego de un contratiempo.

- **Ayude a su hijo** a resistir la presión negativa de sus compañeros. Hablen sobre maneras de evitar situaciones que su hijo sabe que no están bien.
- **Señale las fortalezas** de su hijo y explique que cada uno tiene distintas fortalezas y puntos débiles. Ser consciente de eso puede ayudar a su escolar de intermedia a controlar sus sentimientos de celos. La capacidad de alegrarse por los demás, en lugar de sentir celos, es una parte importante del respeto por uno mismo.
- **Tome una postura firme** contra la drogadicción. Dígale a su hijo que el respeto por sí mismo incluye el respeto por su propia seguridad y salud.

Fuente: Sean Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Fireside.

Enfoque: la disciplina

La disciplina dura puede perjudicar más que motivar



Los investigadores han descubierto que algunos tipos de disciplinas que usan las familias pueden ser contraproducentes.

Hicieron un seguimiento de más de mil estudiantes durante nueve años y descubrieron que cuando los adultos aplicaban una disciplina severa, como golpes o amenazas verbales o físicas, sus hijos se alejaban de la familia.

Como resultado, esos niños recurrían más a sus compañeros en busca de apoyo. Elegían pasar tiempo con sus amigos en lugar de hacer el trabajo escolar. Tenían tantas ansias por mantener sus amistades que eran capaces de romper las reglas para seguir siendo parte del grupo. Si sus amigos probaban cosas riesgosas, como drogas y alcohol, ellos también las probaban. Las niñas tenían más probabilidades de volverse sexualmente activas. Los niños tenían más probabilidades de infringir la ley.

Los resultados eran predecibles: a estos estudiantes no les iba bien en la escuela intermedia y secundaria. Muchos abandonaban la escuela por completo.

La disciplina funciona mejor cuando es firme, justa y constante. Para disciplinar a su hijo de una manera positiva y eficiente:

- **Aplique reglas** y consecuencias por romperlas. Coméntelas con su hijo.
- **Mantenga la calma** si su hijo infringe una regla. Simplemente aplique la consecuencia establecida.
- **Recompense** el buen comportamiento con confianza. Diga, "Confío en que vas a tomar la decisión correcta respecto a esto. Estoy aquí si quieres hablar sobre el tema".

Fuente: Society for Research in Child Development, "Harsh parenting predicts low educational attainment through increasing peer problems," *ScienceDaily*.

Sea específico e involucre a su estudiante al poner límites

No siempre es fácil lograr que los escolares de intermedia sigan las reglas. Después de todo, es normal que pongan a prueba los límites y busquen más libertad.

Los expertos recomiendan seguir estas pautas al poner límites:

- **Dejarlos bien claros.** Nunca dé por sentado que su hijo sabe lo que puede hacer y lo que no. Diga exactamente lo que espera. "Carga tu teléfono fuera de tu habitación por la noche. No hay excepciones".
- **Explicar por qué** pone las reglas que pone. No necesita justificar las reglas, pero ayude a su hijo a comprenderlas. "No puedes tener el teléfono en tu habitación por la noche porque te quita el sueño".
- **Obtener la opinión de su hijo.** Si está pensando en modificar una regla, hable con su hijo. "Estamos considerando cambiar el horario límite del uso de tecnología. ¿Qué



hora te parecería razonable?" Puede no seguir la sugerencia de su hijo, pero escúchela.

- **Tomar distancia.** Una vez que las reglas se establezcan, confíe en que su hijo las obedecerá. Si no lo está haciendo, aplique consecuencias razonables.

Modele el comportamiento respetuoso que desea ver



A la hora de enseñarle a su hijo sobre el respeto, la idea no es *enseñárselo*, sino *mostrárselo*. Al demostrarle de qué se

trata el respeto, hará grandes avances para ayudar a su hijo a ser respetuoso.

Estas son algunas maneras simples de demostrar respeto a diario:

- **Sea honesto.** Diga la verdad. Admita sus errores y no culpe a otros por ellos. Pida perdón (incluso a su hijo) cuando se equivoque.
- **Sea confiable.** Si le dice a su hijo que va a hacer algo, hágalo. Para ganarse su respeto, demuéstrelle que puede confiar en usted. Y

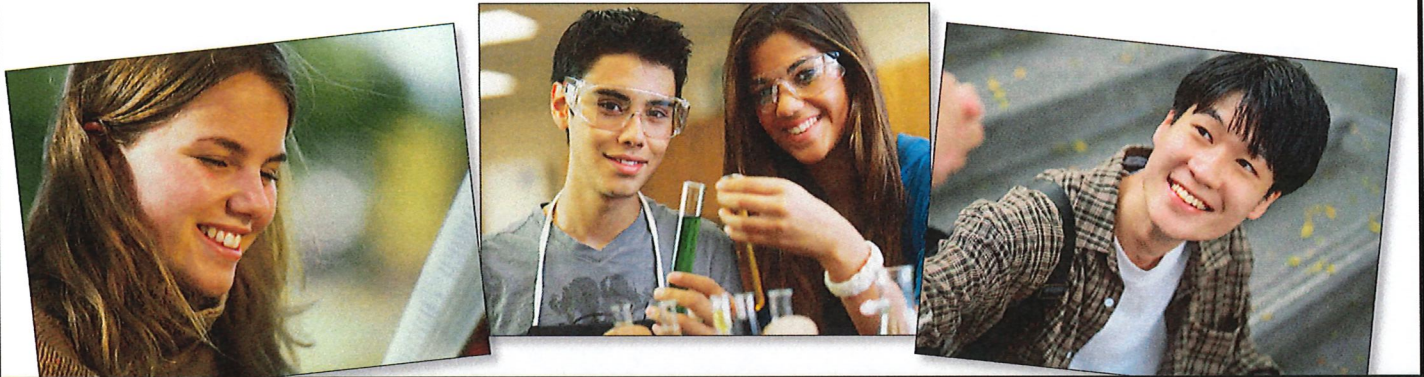
cuando no pueda hacer algo, sea honesto al respecto. Es una manera fácil de mostrarle respeto.

- **Sea amable.** No insulte ni menosprecie a su hijo cuando cometa errores.
- **Sea justo.** No juzgue ni imponga un castigo por algo antes de tener toda la información. Muéstrelle que lo respeta tomándose el tiempo para escuchar todos los lados de la historia.
- **Sea cortés.** Diga *por favor*, *gracias* y *perdón* cuando hable con su hijo. Tampoco irrumpa en su habitación si la puerta está cerrada. Golpee la puerta antes.

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 2024

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

- 1. Celebre los logros de su joven. Exhiba las boletas de calificaciones, listas del cuadro de honor y premios como lo hacía cuando su hijo era pequeño.
- 2. Revise las calificaciones de su joven. Si es necesario, ayúdelo a crear un plan para subir las notas antes de que termine el año.
- 3. Recuérdale a su joven que la asistencia escolar es obligatoria, ¡incluso los días cálidos de primavera!
- 4. Cuando su joven le diga algo importante, repítaselo para verificar que lo ha entendido.
- 5. Los grupitos pueden excluir a muchos jóvenes. Anime a su joven a que se acerque e incluya a los demás.
- 6. Desayune hoy con su joven. Hablen de lo que más le agrada a cada uno sobre los amigos de su joven.
- 7. Es la Semana Nacional de la Biblioteca. Explore con su joven todos los servicios que ofrece la biblioteca local.
- 8. Pídale a su joven que lo ayude a pensar ideas para la cena de la semana que viene.
- 9. En la mañana, hablen sobre los planes de su joven para el día.
- 10. Hable con su joven sobre la importancia de las leyes. ¿Qué pasaría si no hubiera ninguna? ¿Y si no se respetaran?
- 11. Explíquelo a su joven lo que ha hecho hoy en el trabajo.
- 12. Pídale a su joven que dé un reportaje sobre una noticia durante la cena de esta noche.
- 13. Busque una actividad que le agrade a su joven y háganla juntos este mes.
- 14. Invente una receta con su joven. Si no funciona, hagan una lluvia de ideas para mejorarla.
- 15. Escriba una historia breve, sin signos de puntuación. Pídale a su joven que los añada para que la historia sea fácil de leer y entender.
- 16. Hable con su joven sobre los errores. ¿Cómo podemos aprender de nuestros errores?
- 17. Cuando su joven haga algo bien en la escuela, dígame algo como, "¡Quiero que me cuentes todo!"
- 18. Ayude a su joven a investigar posibles carreras profesionales. ¿Qué habilidades o educación se requiere para cada una?
- 19. Anime a su joven a visitar el centro de orientación profesional de la escuela.
- 20. Pídale a los miembros familiares que lleven un chiste para compartir durante la cena.
- 21. Ofrezca ayuda a su joven con un examen. Podría ayudar con las tarjetas didácticas o medir el tiempo que le toma rendir un examen de práctica.
- 22. Planifiquen hacer algo con la familia de uno de los amigos de su joven.
- 23. Dígame a su joven que encuentre en un mapa los lugares mencionados en las noticias de hoy.
- 24. ¿Cuándo fue la última vez que le dijo "te quiero" a su joven? Hágalo hoy.
- 25. Mientras conduce, vea si su joven puede señalar las normas de tráfico que usted está siguiendo.
- 26. ¿Estudia bien su joven con otros? Si es así, sugiérela que forme un grupo de estudio.
- 27. Es el Mes Nacional de la Poesía. Rete a su joven a escribir un poema que transmita un mensaje en muy pocas palabras.
- 28. Ofrezca un recordatorio de las cosas difíciles que su joven ha aprendido a hacer y que le ha tomado tiempo y esfuerzo dominar.
- 29. Siéntese al aire libre con su joven y disfruten de una conversación.
- 30. Aproveche los puntos fuertes de su joven. Busque maneras de que los aplique en la vida diaria.