

Middle School Parents[®]

December 2023
Vol. 27, No. 4

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Nutrition makes a difference to school success



Years of studies show that healthy diet can help students stay alert during class and retain information.

Unfortunately, simply stocking your home with nutritious foods doesn't necessarily mean your middle schooler will eat them—especially if you aren't home during the day to offer them.

So what's the solution? Help your child become an informed eater who knows how to make responsible food choices independently. Here's how:

- **Expose your child** to a variety of foods. Plan weekly meals together and set a goal of trying one new healthy food each week.
- **Remove temptations.** Get rid of soda and junk food. If all the foods you offer are healthy, your child will make better choices.
- **Make it easy to drink water.** Hydration is vital to brain function. Give your child a large water bottle to drink from throughout the day.
- **Insist on breakfast.** Offer foods high in fiber and low in added sugar. A whole-grain bagel and a banana is a fast and easy breakfast option.

Research-proven strategies boost your child's brain power

Your middle schooler should have a designated place to do schoolwork. But that's not the *only* place your child should study. Research shows that students remember content better if they review material in different places.

To optimize learning and memory, students should:

1. **Study the same information** in different locations. This forces the brain to make multiple associations with the material. When the brain relates the information to more than one background, the information has a better chance of sticking.
2. **Vary the material they study** in a single study session. For example, your child might alternate studying vocabulary words and reading the

history assignment. Concentrating on multiple skills, rather than on one at a time, leaves a deeper impression on the brain.

3. **Space out study sessions** over a period of days. This helps the brain retain the material for longer than a day or two. Cramming for a test the night before may get students a passing grade. But it won't lead to real long-term learning. To the brain, a quick fill leads to a quick empty.
4. **Write down a few notes** after each class. This forces them to recall the information they learned.

Source: "Applying Cognitive Psychology to Enhance Educational Practice," Bjork Learning And Forgetting Lab, UCLA.

Improve your child's readiness to learn by reducing stress



Students under excessive stress are at risk of having difficulty focusing in class and remembering what they learn.

To help manage stress, suggest that your middle schooler:

- **Take several deep breaths.** It may sound simple, but it works surprisingly well. Taking time to stop and think calmly about a problem may help your child put it into perspective and discover a solution.
- **Focus on health.** Twenty to 30 minutes of exercise can relieve tension and clear your child's head. Eating right and getting adequate sleep every night also helps keep stress under control.

- **Keep a journal.** Some kids find that it's easier to write down their feelings than to talk about them. This is a great way to relieve stress.
- **Take a break from screens.** Unplugging from the digital world gives your child time to relax, read a book, listen to music or daydream.

Source: S. Vogel and others, "Stress Affects the Neural Ensemble for Integrating New Information and Prior Knowledge," *Neuroimage*, Elsevier.

"It's not the load that breaks you down, it's the way you carry it."

—Lou Holtz

Consider tutoring to address ongoing academic struggles



If your middle schooler has been struggling in school, it may be time for some one-on-one learning support.

Getting a tutor could be the answer to your child's academic problems—especially if:

- **Schoolwork** has become a daily battle.
 - **Your child's grades** are slipping more by the day.
 - **The entire family** is feeling the stress of school difficulties.
- Ask your child's school counselor to recommend in person and online tutoring resources.
- Then, to help your middle schooler get the most from tutoring sessions:
- **Stand back.** Whether sessions are virtual or in-person, don't pitch in. Give the tutor space to do the job.
 - **Provide a distraction-free setting.** Be sure there is a quiet, well-lit place for your child and the tutor to work.
 - **Set reachable goals.** Don't expect your middle schooler to earn straight A's right after beginning tutoring sessions. Instead, set realistic short-term goals, such as raising your child's English grade a few percentage points per month. Meeting these goals may be your best indicator as to whether the tutoring is working.
 - **Don't be afraid to make a change.** Not all tutor-student relationships work out. If your middle schooler isn't meeting goals after a few months, it may be time to try someone or something new.

Source: J. Schumm, Ph.D., *How to Help Your Child with Homework*, Free Spirit Publishing.

Are you helping your child focus on the future?



Middle school students aren't quite ready to begin filling out college or job applications. But they are ready to begin thinking

about their future. To find out if you are helping your middle schooler plan for the future, answer *yes* or *no* to the following questions:

- ___ **1. Do you talk** about your child's interests and hobbies to help uncover talents and passions?
- ___ **2. Do you recommend** your child find extracurricular activities that align with strengths and interests?
- ___ **3. Do you encourage** your child to talk to people about their jobs and what they like best about them?
- ___ **4. Do you discuss** careers your child might like to pursue in the future and the educational requirements to qualify for them?
- ___ **5. Do you help** your child find mentors or volunteer opportunities in fields of interest?

How well are you doing?

Mostly *yes* answers mean you and your child are preparing a strong foundation for the future. For *no* answers, try those ideas.

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 © 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.

Middle school years are key for preventing substance abuse



Drugs change brains. So once people become addicted to drugs, it will always be harder to stop using them.

Brain researchers know the best way to prevent drug abuse is to keep people from ever using illicit drugs. The middle school years are a time when prevention messages are critically important.

People are more likely to turn to drugs in times of transition. Adults facing job loss or divorce may use drugs to feel better. For adolescents, the challenge of changing schools and adapting to new learning environments can make drugs seem appealing.

Middle schoolers also want to try new things. Drugs and alcohol may seem to offer new experiences. Since middle schoolers' judgment and decision-making skills are still

developing, they may not see the risks associated with their use.

What can you do as a parent?

- **Ask about** what your child has learned in school about substance abuse. Reinforce those messages at home.
- **Send clear messages.** Say your child should avoid illicit drugs, including alcohol and nicotine products. Also talk about the life-threatening problem of misusing prescription drugs.
- **Set clear rules and enforce them.** Praise appropriate behavior. Families who are consistent find they don't have to be punitive.
- **Build a strong relationship** with your child. Do things together as a family. Enjoy spending time on shared activities.

Source: "Preventing Drug Abuse: The Best Strategy," National Institute on Drug Abuse.

Q: My middle schooler mopes around a lot and seems very unhappy. How can I know if my child is just sad or truly depressed?

Questions & Answers

A: Middle schoolers are known for their mood swings. Because of hormonal changes, they can be up one day and down the next.

Poor mental health among adolescents has been a widespread problem, so you are wise to be on the lookout for depression.

Here are some facts: Kids who have a depressed parent are at greater risk of getting it. So are kids who are under stress, have a learning disorder, or are experiencing a loss.

Your child might be depressed if one or more of the following signs persist for a few weeks:

- **Frequent sadness**, crying, anger or irritability.
- **Loss of interest in school** or formally favorite activities.
- **Feelings of worthlessness** or guilt.
- **Difficulty sleeping**, or problems oversleeping.
- **No energy.**
- **Loss or change in appetite** or weight.
- **Poor communication.**
- **Difficulty concentrating.**
- **Frequent headaches** or stomachaches.
- **Preoccupation with death** or suicide.

If you suspect your child is depressed, seek professional help immediately. It may take persistence to find an available provider—but keep trying. In the meantime, be available to discuss any concerns your child might have. Listen. Show respect and let your child know you are here to help.

Foreign language study builds key skills for learning and more



Today, fewer students in the U.S. are learning to speak a language other than English. But research shows there are significant

benefits to learning another language.

When students study foreign languages, they enhance their:

1. **Memory skills.** Language students must learn and remember lots of new vocabulary. They find that strengthening their memory is like strengthening a muscle. The more they use it, the stronger it gets.
2. **Understanding** of their first language. Students start to figure out how language works. That understanding helps them improve

writing, reading, and even testing skills. Students who speak a second language consistently score higher on standardized tests.

3. **Problem-solving skills.** Studies show that students who speak two languages also do better in math and science.
4. **Sense of achievement.** Learning another language is a challenge. As students master it, they see they can tackle difficult subjects.
5. **Ability to get a job.** Many employers want to hire people who can speak more than one language.

Source: "What Does Research Show About the Benefits of Language Learning?" American Council on the Teaching of Foreign Languages.

It Matters: Responsibility

Help your middle schooler develop leadership skills



Many people think of a leader as someone who gives direction. To some extent, that is true. But true

leadership has just as much to do with listening, learning, planning and being an example.

The qualities that make effective leaders can also help children be better students. To promote leadership traits, encourage your middle schooler to be:

- **Caring.** Effective leaders are always ready to offer help to anyone who needs it.
- **Open to new ideas.** Leaders know they don't know it all. They listen and consider input from others.
- **Organized.** Leaders plan ahead. They know that leaving projects to the last minute usually produces poor results.
- **Flexible.** Leaders don't get stuck in the rut of doing everything the same way every time. They are willing to negotiate and try new things.
- **Optimistic.** Leaders trust the people they work with. They are enthusiastic. They expect things to go right, and because of their leadership, things usually do.
- **Resilient.** Leaders know how to handle losses and move forward when things don't go as planned.

In addition to encouraging specific leadership traits in your child, set a positive example by leading your family with compassion and fairness.

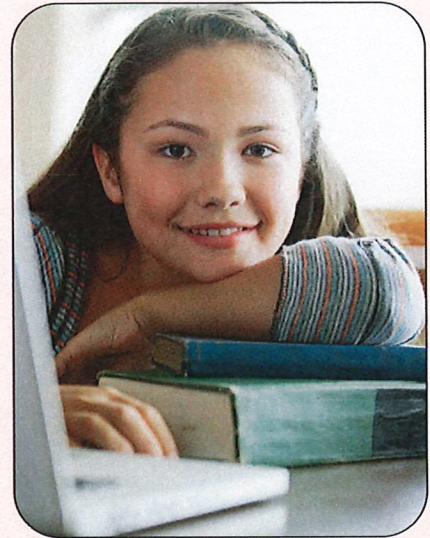
Source: B.A. Lewis, *What Do You Stand For? For Teens: A Guide to Building Character*, Free Spirit Publishing.

Expect your child to keep promises and commitments

It's important for students to keep their commitments. It teaches them to take responsibility for their actions and to follow through on what they start—which helps them develop a strong sense of self-discipline and responsibility.

Encourage your child to:

- **Think before agreeing to do something.** It's great to take on new responsibilities, but only if your child feels capable and has the time. Whether it's agreeing to tutor a friend in math or helping a neighbor shovel snow, your child should always plan to follow through.
- **Avoid making excuses.** After missing a commitment, your child needs to be accountable. Encourage your middle schooler to acknowledge the mistake, apologize and ask how to make it up to the person.



- **Honor personal commitments.** Setting a goal and creating a plan to achieve it is like making a promise. Living up to that promise will boost your middle schooler's self-confidence, productivity and happiness.

Facing consequences & solving problems builds responsibility



Middle schoolers aren't always responsible. But some have never *had to be*. Whenever those kids face a problem, their families try to fix it. That may solve some problems today. But it will create bigger problems in the future.

To foster accountability, help your middle schooler:

- **Solve problems independently.** If your child earns a grade that seems "unfair," encourage your

student to talk to the teacher about it. Don't immediately contact the teacher on your child's behalf.

- **Consider the consequences.** Ask questions to help your child think about potential results of an action before taking it.
- **Learn from experience.** Your child can't learn from mistakes if you always come to the rescue. So if that project isn't completed on time, let your middle schooler experience and learn from the consequences.

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®

December 2023

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

- 1. Get some exercise with your child today.
- 2. Don't try to do everything yourself this month. Ask your child to take the responsibility for one or two seasonal traditions.
- 3. Encourage your child to take photos during a family outing or event.
- 4. Look online or in the newspaper for a list of local free events. Plan to attend one this month as a family.
- 5. Don't let holiday plans derail your child's study routine.
- 6. What is the coldest place in the nation today? The warmest? Have your child calculate the difference between the two temperatures.
- 7. Review goals for the school year. Is your child making progress?
- 8. Ask your child to teach you something about a school subject—even if you already know the material.
- 9. Talk about your expectations with your child. Ask if there is a new responsibility your child feels ready to take on.
- 10. Books are great gifts for middle schoolers. Ask a librarian to recommend a popular series for your child.
- 11. Have your child choose a recipe to follow from a cookbook.
- 12. After dinner, have family members take photos of each other. Vote on who made the funniest face.
- 13. Help your child brainstorm fun things to do inside. Write each idea on an index card. When bad weather strikes, have your child pick a card.
- 14. Play Alphabet Mixup. Choose a word; rearrange the letters in alphabetical order. Can your child figure out the word?
- 15. Ask to see your child's most recent math assignment. Did your child think it was easy? Challenging?
- 16. Have dinner by flashlight tonight.
- 17. Before your child buys something, suggest comparing prices and return policies.
- 18. Be on the lookout for things your child does right. Praise effort and positive behavior.
- 19. Talk with your child about things you both could do to conserve energy and natural resources.
- 20. Remain positive when helping your child with schoolwork, even if your student is discouraged. "I know you can learn this."
- 21. One evening over winter break, watch your child's favorite show together and discuss it.
- 22. Encourage your child to talk to older relatives about their childhoods.
- 23. Ask each family member to put two items that have special meaning into a family time capsule. Plan to open it in 10 years.
- 24. Think your child is too old for reading aloud? Try it. Or try listening to audiobooks together.
- 25. Take turns telling about the kindest thing anyone has ever done for you.
- 26. Plan an indoor campout. Make a tent from a blanket. Eat s'mores and read scary stories.
- 27. Start a jigsaw puzzle with your child.
- 28. Keep the lines of communication open now with your middle schooler. It will help you both through the teen years.
- 29. Ask your child to look up a few new words in the dictionary and explain their meanings to you.
- 30. Play a screen-free game together tonight—a board game, cards, dominoes, charades—whatever your child would like.
- 31. Review the year with your child. Highlight accomplishments.

Escuela Intermedia

Los PadresTM

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



Estrategias comprobadas que mejoran la capacidad intelectual

Su escolar de intermedia debería tener un lugar designado para hacer la el trabajo escolar. Pero ese no debería ser el *único* lugar en el que su hijo estudie. Las investigaciones demuestran que los estudiantes recuerdan mejor el contenido si repasan el material en distintos lugares.

Para optimizar el aprendizaje y la memoria, los estudiantes deberían:

1. **Estudiar la misma información** en distintos lugares. Eso fuerza al cerebro a hacer varias asociaciones con el material. Cuando el cerebro relaciona la información con más de un ambiente, hay más probabilidades de que retenga la información.
2. **Variar el material** durante una única sesión de estudio. Por ejemplo, su hijo podría alternar el estudio del vocabulario con una lectura de
3. **Espaciar las sesiones de estudio** durante varios días. Esto ayuda al cerebro a retener el material durante más de uno o dos días. Es posible que los estudiantes aprueben si estudian de forma intensiva para un examen la noche anterior, pero esa estrategia no conducirá a un aprendizaje real a largo plazo. Llenar el cerebro de información rápidamente hace que se vacíe rápidamente.
4. **Escribir algunos apuntes** luego de cada clase. Eso los obligará a recordar la información que aprendieron.

Fuente: "Applying Cognitive Psychology to Enhance Educational Practice," Bjork Learning And Forgetting Lab, UCLA.

La nutrición marca una diferencia en el éxito escolar



Años de estudios revelan que una dieta saludable puede ayudar a los estudiantes a mantenerse alerta durante la clase y retener información.

Lamentablemente, el simple hecho de abastecer su hogar con alimentos nutritivos no significa que su escolar de intermedia los comerá, especialmente si usted no está en casa durante el día para ofrecérselos.

Entonces, ¿cuál es la solución? Ayude a su hijo a ser un consumidor informado que sepa cómo tomar decisiones responsables sobre la alimentación de manera independiente. Siga estos pasos:

- **Exponga a su hijo** a una variedad de alimentos. Planifiquen las comidas semanales juntos y pónganse el objetivo de probar un alimento saludable nuevo por semana.
- **Elimine las tentaciones.** Deshágase de los refrescos y la comida chatarra. Si todas las comidas que ofrece son saludables, su hijo tomará mejores decisiones.
- **Facilite el consumo de agua.** La hidratación es vital para el funcionamiento del cerebro. Dele a su hijo una botella grande de agua para que la beba durante el día.
- **Insístale que desayune.** Ofrézcale alimentos con alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcar. Un bagel integral y una banana son una opción de desayuno rápida y fácil.

Reduzca el estrés para mejorar la preparación para el aprendizaje



Los estudiantes que están muy estresados corren el riesgo de tener dificultades para concentrarse en clase y para recordar lo que aprenden.

Para ayudar a controlar el estrés, sugiérale a su estudiante que:

- **Respire hondo varias veces.** Suena simple, pero los resultados son sorprendentes. Tomarse el tiempo para hacer una pausa y pensar con calma sobre un problema podría ayudar a su hijo a ponerlo en perspectiva y encontrar una solución.
- **Se centre en la salud.** Entre 20 y 30 minutos de ejercicio pueden liberar tensiones y ayudar a su hijo a despejar la cabeza. Comer bien y dormir lo suficiente cada noche también ayuda a mantener el estrés bajo control.

- **Escriba en un diario.** A algunos niños les resulta más fácil escribir lo que sienten que hablarlo. Esa es una muy buena manera de aliviar el estrés.
- **Se tome un descanso** de las pantallas. Desenchufarse del mundo digital le da tiempo a su hijo para relajarse, leer un libro, escuchar música o soñar despierto.

Fuente: S. Vogel y otros, "Stress Affects the Neural Ensemble for Integrating New Information and Prior Knowledge," *NeuroImage*, Elsevier.

"No es la carga lo que te derriba, sino la manera en la que la llevas".

—Lou Holtz

Considere las tutorías para abordar problemas académicos en curso



Si su escolar de intermedia ha estado teniendo dificultades en la escuela, es posible que haya llegado el momento de que reciba

apoyo individualizado.

Conseguir un tutor podría ser la respuesta a los problemas académicos de su hijo, especialmente si:

- **El trabajo escolar** se ha convertido en una batalla diaria.
- **Las calificaciones de su hijo** están empeorando día a día.
- **Toda la familia** está sintiendo el estrés de las dificultades académicas. Pídale al consejero escolar de su hijo que le recomiende recursos de tutoría presenciales y virtuales.

Luego, ayude a su escolar de intermedia a sacar el mayor provecho posible de sus sesiones de tutoría:

- **Dé un paso atrás.** No participe de las sesiones, ya sean virtuales o presenciales. Dele al tutor el espacio que necesita para hacer su trabajo.

- **Proporcione un entorno libre** de distracciones. Asegúrese de que el lugar donde trabajen su hijo y el tutor sea silencioso y esté bien iluminado.
- **Establezca metas** que puedan alcanzarse. No espere que su hijo de intermedia obtenga una A apenas comience las sesiones de tutoría. En cambio, ponga metas realistas a corto plazo, como mejorar sus calificaciones de lengua unos puntos porcentuales por mes. Alcanzar esas metas serán el mejor indicador de si la tutoría está funcionando.
- **No tenga miedo** de hacer un cambio. No todas las relaciones entre tutores y estudiantes funcionan. Si su escolar de intermedia no está alcanzando sus metas luego de algunos meses, tal vez sea hora de probar con alguien o algo distinto.

Fuente: J. Schumm, Ph.D., *How to Help Your Child with Homework*, Free Spirit Publishing.

¿Está ayudando a su hijo a centrarse en el futuro?



Los estudiantes de intermedia no están del todo listos para completar solicitudes de ingreso a la universidad ni para postularse para puestos de trabajo. Pero sí están listos para comenzar a pensar sobre su futuro. Para descubrir si usted está ayudando a su escolar de intermedia a hacer planes para el futuro, responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- ___ **1. ¿Habla sobre los intereses y pasatiempos favoritos** de su hijo para ayudar a descubrir talentos y pasiones?
- ___ **2. ¿Recomienda** que su hijo encuentre actividades extracurriculares que se alineen con sus fortalezas e intereses?
- ___ **3. ¿Anima** a su hijo a hablar con las personas sobre sus trabajos y qué es lo que más les agrada de ellos?
- ___ **4. ¿Habla sobre carreras** que su hijo podría seguir en el futuro y los requisitos educativos para calificar para ellas?
- ___ **5. ¿Ayuda** a su hijo a encontrar mentores u oportunidades de voluntariado en campos de interés?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted y su hijo están sentando bases sólidas para el futuro. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

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 © 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.

Los años de la escuela intermedia son clave para evitar la drogadicción



Las drogas cambian el cerebro. Por eso, una vez que alguien se vuelve adicto, siempre le será más difícil dejar de consumirlas.

Quienes se encargan de investigar el cerebro saben que la mejor manera de prevenir la drogadicción es evitar que las personas consuman drogas ilícitas. Los años de la escuela intermedia son un momento en el que los mensajes de prevención son muy importantes.

Es más probable que las personas recurran a las drogas en tiempos de transición. Los adultos que perdieron el trabajo o están atravesando un divorcio podrían recurrir a las drogas para sentirse mejor. Para los adolescentes, las dificultades que traen el cambio de escuela y la adaptación a nuevos entornos de aprendizaje pueden hacer que las drogas les parezcan atractivas.

Los estudiantes de intermedia también quieren probar cosas nuevas. Podría parecer que las drogas y el alcohol ofrecen experiencias novedosas.

Como el juicio de los estudiantes de intermedia y sus habilidades para tomar decisiones aún se están desarrollando, es posible que no vean los riesgos asociados con su uso.

¿Qué puede hacer usted como padre?

- **Pregúntele a su hijo** qué aprendió en la escuela sobre la drogadicción. Refuerce esos mensajes en casa.
- **Transmita mensajes claros.** Dígale a su hijo que debería evitar todas las drogas ilícitas, incluso el alcohol y los productos con nicotina. También diga que usar fármacos recetados podría conducir a la muerte.
- **Aplique reglas claras** y verifique que se cumplan. Felicite a su hijo por su buen comportamiento. Las familias constantes y coherentes se dan cuenta de que no tienen que ser punitivas.
- **Construya una relación sólida** con su hijo: haga cosas en familia. Disfrute de dedicar tiempo a actividades compartidas.

Fuente: "Preventing Drug Abuse: The Best Strategy," National Institute on Drug Abuse.

P: Mi hijo de intermedia suele estar desanimado y parece no ser feliz. ¿Cómo puedo saber si solo está triste o si está realmente deprimido?

Preguntas y respuestas

R: Se sabe que los estudiantes de intermedia suelen tener cambios de humor. Por sus cambios hormonales, pueden estar bien un día y mal al día siguiente.

La mala salud mental de los adolescentes es un problema muy extendido, por lo que conviene estar atento a la depresión.

Estos son algunos datos al respecto: cuando uno de los padres tiene depresión, los niños tienen un mayor riesgo de tener la enfermedad. Lo mismo ocurre con los niños que tienen estrés, un trastorno del aprendizaje o aquellos que experimentaron una pérdida.

Su hijo podría estar deprimido si alguno de los siguientes signos persiste durante algunas semanas:

- **Tristeza frecuente**, llantos, enojo o irritabilidad.
- **Pérdida de interés** en la escuela o en sus actividades favoritas.
- **Sentimientos de inutilidad** o culpa.
- **Dificultad para dormir** o dormir de más.
- **Falta de energía.**
- **Pérdida o cambio del apetito** o el peso.
- **Mala comunicación.**
- **Dificultad para concentrarse.**
- **Dolores de cabeza o estómago** frecuentes.
- **Preocupación por la muerte** o el suicidio.

Si sospecha que su hijo está deprimido, busque ayuda profesional inmediatamente. Puede que le cueste encontrar un profesional con disponibilidad, pero siga intentándolo. Mientras tanto, esté disponible para hablar sobre cualquier preocupación que pueda tener su hijo. Escuche. Muéstrelle respeto y hágale saber que está para ayudarlo.

Estudiar idiomas extranjeros desarrolla habilidades clave



En la actualidad, menos estudiantes de los Estados Unidos están aprendiendo un idioma distinto del inglés, pero las investigaciones demuestran que aprender otro idioma brinda beneficios significativos.

Estudiar un idioma extranjero hace que los estudiantes mejoren:

1. **La memoria.** Quienes estudian un idioma extranjero deben aprender y recordar mucho vocabulario nuevo. Notan que fortalecer su memoria es como fortalecer un músculo. Cuanto más se usa, más fuerte será.
2. **La comprensión** de su primera lengua. Los estudiantes comienzan a descubrir cómo funcionan los idiomas. Comprender eso los ayuda a mejorar la escritura, la lectura e

incluso las habilidades que necesitan para rendir un examen. Los estudiantes que hablan una segunda lengua obtienen mejores resultados en los exámenes estandarizados.

3. **Las habilidades de resolución** de problemas. Los estudios demuestran que a los estudiantes que hablan dos idiomas también les va mejor en matemáticas y ciencias.
4. **La sensación de logro.** Aprender un idioma es un desafío. A medida que los estudiantes lo dominan, ven que pueden abordar materias difíciles.
5. **La capacidad de conseguir** un trabajo. Muchas empresas buscan empleados que hablen más de un idioma.

Fuente: "What Does Research Show About the Benefits of Language Learning?" American Council on the Teaching of Foreign Languages.

Enfoque: la responsabilidad

Ayude a su hijo a adquirir habilidades de liderazgo



Muchas personas creen que un líder es alguien que da órdenes. En algún punto, es cierto. Pero el liderazgo verdadero también está relacionado con escuchar, aprender, planificar y dar un ejemplo.

Las características que hacen que alguien sea un buen líder también pueden ayudar a los niños a ser mejores estudiantes. Para promover los rasgos de liderazgo, anime a su estudiante de intermedia a:

- **Ser amable.** Los buenos líderes siempre están listos para ayudar a cualquiera que lo necesite.
- **Estar abierto a ideas nuevas.** Los líderes saben que no saben todo. Escuchan y consideran los aportes de los demás.
- **Ser organizado.** Los líderes planifican con anticipación. Saben que dejar un proyecto para último momento siempre da malos resultados.
- **Ser flexible.** Los líderes no se limitan a hacer todo siempre de la misma manera. Están dispuestos a negociar y probar cosas nuevas.
- **Ser optimista.** Los líderes confían en la gente con la que trabajan. Son entusiastas. Esperan hacer las cosas bien y, gracias a su habilidad de liderazgo, suelen lograrlo.
- **Ser resiliente.** Los líderes saben ocuparse de lo que sale mal y avanzar cuando las cosas no salen como esperaban.

Además de fomentar ciertas características de liderazgo en su hijo, guíe a su familia con compasión y equidad para dar un ejemplo positivo.

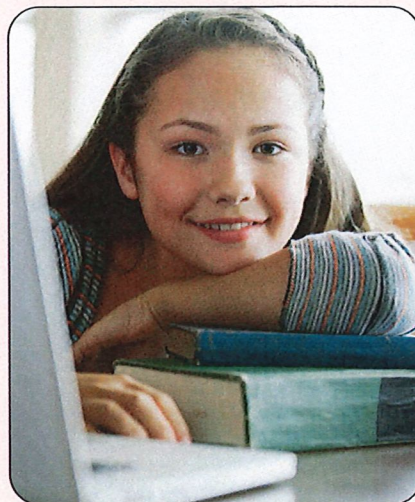
Fuente: B.A. Lewis, *What Do You Stand For? For Teens: A Guide to Building Character*, Free Spirit Publishing.

Exíjale a su hijo que cumpla sus promesas y compromisos

Es importante para los estudiantes cumplir con sus compromisos. Les enseña a asumir la responsabilidad de sus actos y terminar lo que empiezan, lo que los ayuda a desarrollar un sentido sólido de autodisciplina y responsabilidad.

Anime a su hijo a:

- **Pensar antes de aceptar** hacer algo. Es bueno asumir responsabilidades nuevas, pero solo si su hijo se siente capaz y tiene el tiempo necesario. Su hijo siempre debería planear cumplir con el compromiso, ya sea darle clases particulares de matemáticas a un amigo o ayudar a un vecino sacar la nieve.
- **Evitar poner excusas.** Tras no cumplir con un compromiso, su hijo debe hacerse responsable. Anime a su escolar de intermedia a reconocer el error, pedir perdón y preguntar cómo recompensar a la persona.



- **Cumplir con los compromisos** personales. Establecer una meta y hacer un plan para alcanzarla es como hacer una promesa. Cumplir esa promesa aumentará la confianza de su escolar de intermedia en sí mismo, su productividad y su felicidad.

Enséñele a su hijo a enfrentar las consecuencias y resolver problemas



Los estudiantes de intermedia no siempre son responsables. Pero algunos nunca *tuvieron la necesidad de serlo*.

Cuando los niños enfrentan un problema, sus familias intentan resolverlo. Es posible que eso resuelva algunos problemas hoy, pero creará problemas más grandes en el futuro.

Para fomentar la responsabilidad, ayude a su escolar de intermedia a:

- **Resolver problemas** de forma independiente. Si su hijo obtiene una calificación que parece ser

“injusta”, anímelo a hablar con el maestro sobre el tema. No se ponga en contacto con el maestro de inmediato por su hijo.

- **Considerar las consecuencias.** Haga preguntas para ayudar a su hijo a pensar sobre los posibles resultados de una acción antes de completarla.
- **Aprender de la experiencia.** Su hijo no puede aprender de los errores si usted siempre sale al rescate. Por eso, si ese proyecto no se termina a tiempo, deje que su hijo experimente las consecuencias y aprenda de ellas.

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®

Diciembre 2023

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

- 1. Ejercítense con su hijo hoy.
- 2. No trate de hacer todo usted este mes. Asígnele a su hijo la responsabilidad de una o dos tradiciones festivas.
- 3. Anime a su hijo a tomar fotos durante una salida o un evento familiar.
- 4. Busque en línea o en el periódico una lista de acontecimientos locales y gratuitos. Planifique asistir este mes en familia.
- 5. No deje que los planes festivos estropeen la rutina de estudio de su hijo.
- 6. ¿Cuál es el lugar más frío del país hoy? ¿Y el más cálido? Dígale a su hijo que calcule la diferencia entre las dos temperaturas.
- 7. Revise las metas para el año escolar. ¿Está progresando su hijo?
- 8. Pídale a su hijo que le enseñe algo sobre una materia escolar, aunque usted ya sepa el material.
- 9. Hable sobre sus expectativas con su hijo. Pregúntele si hay alguna responsabilidad nueva que se sienta preparado para asumir.
- 10. Los libros son estupendos regalos para los escolares de intermedia. Pídale al bibliotecario que le recomiende una serie popular para su hijo.
- 11. Dígale a su hijo que escoja una receta de un libro de cocina para seguir.
- 12. Después de la cena, dígale a los miembros familiares que se tomen fotos. Voten quién hizo la cara más chistosa.
- 13. Piensen cosas divertidas para hacer adentro. Escriba cada idea en una tarjeta. Cuando el clima esté feo, dígale a su hijo que tome una tarjeta.
- 14. Escoja una palabra y escriba sus letras en orden alfabético. ¿Puede su hijo descifrar qué palabra es?
- 15. Pídale a su hijo que le muestre su último trabajo de matemáticas. ¿Le pareció fácil? ¿Difícil?
- 16. Cenen bajo la luz de una linterna hoy.
- 17. Antes de que su hijo compre algo, sugiérale que compare precios y políticas de devolución.
- 18. Esté atento a las cosas que su hijo hace bien. Elogie su esfuerzo y comportamiento positivo.
- 19. Hable con su hijo sobre las cosas que ambos podrían hacer para conservar energía y recursos naturales.
- 20. Manténgase positivo cuando ayude a su hijo con el trabajo escolar, aunque él esté desmotivado. "Sé que puedes aprender esto".
- 21. Una noche de las vacaciones de invierno, miren juntos el programa favorito de su hijo y coméntenlo.
- 22. Anime a su hijo a hablar con familiares mayores sobre su infancia.
- 23. Pídale a cada miembro familiar que coloque dos artículos con significado especial en una cápsula del tiempo. Planifiquen abrirla en 10 años.
- 24. ¡Cree que su hijo es demasiado grande para la lectura en voz alta! Pruébelo. O escuchen audiolibros juntos.
- 25. Túrnense para contar qué es lo más amable que alguien hizo por cada uno.
- 26. Planifiquen acampar adentro. Improvisen una tienda de campaña con una manta. Coman malvaviscos y lean historias de terror.
- 27. Comience un rompecabezas con su hijo.
- 28. Mantenga abiertas las líneas de comunicación con su escolar de intermedia ahora. Le será muy útil durante los años de la adolescencia.
- 29. Dígale a su hijo que busque algunas palabras nuevas en el diccionario y le explique sus significados a usted.
- 30. Jueguen a un juego sin pantallas esta noche —un juego de mesa, cartas, dominó, charadas— cualquier cosa que quiera su hijo.
- 31. Revise el año con su hijo. Recalque los logros.