

Elementary School Parents[®]

March 2024
Vol. 35, No. 7

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

make the difference!



Older kids can motivate your child to read



Lots of factors have an impact on your child's love of reading, but one of them may be closer

to home than you realize. It's an older sibling! Studies show that children who see their older brother or sister reading for pleasure are more likely to seek out books themselves.

It's not just that book-loving older kids model good reading habits. They're also great resources when it comes to sharing books, suggesting new stories to explore and talking about literature.

To help your child reap the benefits of having an older sibling (or other older child) around:

- **Make reading a family affair.** Set aside some group reading time each week. Include older siblings or cousins.
- **Involve the babysitter.** The next time you go out, ask the sitter to bring along a favorite book. When children notice how important reading is to older kids, they may become interested in it, too!

Source: M. Knoester and M. Plikuhn, "Influence of siblings on out-of-school reading practices," *Journal of Research in Reading*, John Wiley & Sons, Inc.

Set high expectations that your child can achieve

Setting expectations can be tricky. Research shows that students generally live up to family and teacher expectations, whether those expectations are high or low. So, you want to set the bar high for your child.

It's also important to be realistic. Most students are not going to excel at everything. If only near-perfection satisfies you, your child may think, "What's the point?" and stop trying altogether.

To make sure your expectations are realistic and effective:

- **Encourage your child's best effort** in all pursuits.
- **Have unique expectations** for each of your children. Avoid comparing your child with siblings, friends or classmates.

- **Express pride** in your child's effort and hard work. Say things like, "You should be proud of yourself."
- **Remember that your expectations** are for your child, not for you. Kids are entitled to their own dreams. Avoid expecting your child to do what you wish you had done.
- **Learn about your child's interests.** When children feel like their families value their passions, they are more motivated to do their best.
- **Be a good role model.** Let your child see you give your best effort. Set expectations for yourself and talk to your child about how you plan to meet them.

Source: J.A. Fredricks and others, *Handbook of Student Engagement Interventions: Working with Disengaged Students*, Academic Press.

'Quick writes' turn writing into fun for elementary schoolers



Writing can be hard work. But a *quick write* is a fun and easy way to encourage children to get their ideas down on paper.

Quick writes are just what they sound like—writing that people do in short periods of time. Usually, a quick write is based on a prompt. You present a question or idea and set the timer for five minutes. Then both you and your child write down everything you can before the timer beeps.

Once the quick write is finished, compare what each of you has written. Try these prompts:

- **Would it be a good or a bad idea** if dogs could talk? Why?
- **The best birthday** I can imagine would be ...
- **The most challenging part** of being a student is ...

- **It was a stormy day**, so I decided to ...

- **Ten years from now**, I will be ...

- **I invented** the most amazing machine. It can ...

- **When I woke up** this morning, I was a different person. I was ...

Even students who usually stare into space when it's time for a writing assignment may like a quick write. Kids are often surprised to discover just how much they know or have to say about a particular subject.

"Writing is like any other sort of sport. In order for you to get better at it, you have to exercise the muscle."

—Jason Reynolds

Science will come alive with these simple experiments



Keep your budding scientist experimenting with these clever activities. They're kid-friendly, safe, affordable

and really, really cool!

Together, try these experiments:

- **Vinegar volcano.** Grab a cup or bowl, a box of baking soda, and some plain vinegar. (Conduct this experiment outside or in the kitchen sink.) Add a little bit of the baking soda to the cup, pour in some vinegar, and voilà! Chemistry in action! The fizzy rush happens because the baking soda—a base—reacts with the vinegar—an acid.
- **Raw or cooked?** Take two eggs—one raw and the other hard-boiled—and try to figure out which is which.

(Nope, you can't crack them.) How to do it? Put each egg on its side on a flat surface, and then spin it. The raw egg will wobble, while the hard-boiled egg will spin smoothly. Why? The yolk and white in the raw egg are liquid, so they shift when moved. This affects the egg's center of gravity and makes it wobbly.

- **The sinking/floating orange.** Fill a sink with water and drop in a whole orange. It floats. Now, peel the orange and drop it in again. It sinks. That's because the peel is full of tiny air pockets that make the fruit less dense (and able to float). Strip away those air pockets, and the fruit is more dense than the water. Hence, its trip to the bottom of the sink!

Do you show your child what respect looks like?



Children learn about respect from watching the adults in their lives. Are you modeling the behavior you want your

child to have—so that your child will show the same respect for you, teachers and others? Answer *yes* or *no* to the questions below to find out:

- ___ **1. Do you treat** your child and others with kindness and honesty?
- ___ **2. Do you admit** mistakes when you make them, apologize for them and try to fix them?
- ___ **3. Do you listen** attentively when your child is speaking to you? If you aren't able to listen right then, do you schedule a time to talk later?
- ___ **4. Do you maintain** self-control and find healthy ways to vent your anger—rather than taking your frustrations out on your child?
- ___ **5. Do you enforce** household rules and the consequences for breaking them fairly and consistently?

How well are you doing?

If most of your answers are *yes*, you are demonstrating respect for your child. For *no* answers, try those suggestions.

Elementary School
Parents
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.

It's never too late to beef up your engagement with school



When families and schools work together, the results can be incredible—including increased academic achievement, and better student attitudes and behavior.

Involvement in your child's education doesn't need to be complicated or time consuming. And even though the end of the school year is around the corner, it isn't too late to get involved.

Starting right now, you can:

- **Attend school events**—in person or online. Participate and make an effort to connect with staff and other families.
- **Pay attention** to school information sent home and posted online. Keep track of important dates, such as end-of-year tests and celebrations.
- **Volunteer.** Ask your child's teacher if there is anything you can do to help out. Perhaps you could read to students, organize take-home folders or help in another way.
- **Join the parent-teacher group.** If you can't attend meetings, check the school website to learn about issues and programs.
- **Ask teachers questions.** "How can I help my child succeed?" "What are the most important school tasks for us to accomplish each day at home?" "Are there any areas where my child's work needs improvement?"
- **Keep talking to your child** about school. Ask about classes and learning. Remind your child that education is important to you.

Help your child master math vocabulary with four strategies



When children learn math, they also need to learn a whole new vocabulary. If they have to stop to think about

words like *product* or *quotient*, they won't be focused on doing the math.

Here are a few strategies to help your elementary schooler build a strong math vocabulary::

1. **Create visual aids** that show a term doing the thing it represents. The math term *circumference*, for example, is the distance around the edge of a circle. So your child could write the word *circumference* around the edge of a circle.
2. **Play Math Concentration.** Have your child write a math term on an index card and write its definition

on another card. Then place five or six pairs of cards face down. Take turns flipping over only two cards at a time. The goal is to make a match by turning over a math term and its correct definition.

3. **Link math symbols** to math words. Have your child create flash cards with a symbol on one side and the word it represents on the other. Use the flash cards to help your child review.
4. **Make connections.** Help your elementary schooler connect new terms to concepts that are already familiar. Is your child learning about *centimeters*? Talk about how there are 100 *cents* in a dollar, 100 years in a *century*, and 100 *centimeters* in a meter.

Q: In the last year, my fifth grader has become so negative. Nothing is ever right. My child doesn't seem to like school, the teacher or anything else for that matter. Last week, we did something special together—just the two of us. Later, my child said it was "All right, I guess." I'm losing patience. What can I do?

Questions & Answers

A: You are wise to be concerned. Constant negativity reduces motivation and increases the likelihood of stress, anxiety and depression. Negativity can also impair memory, attention and problem-solving skills.

Here are some steps to take:

- **Ask about** what makes your child feel down, and pay close attention to the answer. If there is one issue that comes up over and over, you may have hit on the problem. Brainstorm ways your child can address the situation.
- **Let your child complain**, but don't dwell on the topic. If your child whines about an assignment, listen for a minute or two. Then, redirect your child's focus by saying, "Well, you still need to finish it." Say that everyone has responsibilities—whether they like them or not.
- **Model the attitude** you'd like to see. Face disappointments with some positivity. Say things like, "I'm bummed I have to work on Saturday, but it will feel great to finish this project!"
- **Realize you aren't responsible** for fixing everything. Empower your child to solve some problems independently.
- **Make a medical appointment** if your child seems consistently anxious or depressed.

It Matters: Mental Health

Encourage your child to develop self-respect



There is a strong link between self-respect and mental well-being. Children who feel good about themselves and

understand their self-worth are more likely to experience better mental health.

Here are some elements of self-respect and ways to help your child develop them:

- **Competence.** It feels great to be good at things. Give your child opportunities to learn and practice new skills—everything from reading to playing sports to doing household tasks.
- **Accomplishments.** Notice and compliment your child's progress. "You've read three books this week. I'm impressed!"
- **Confidence.** It helps to have family members who stay positive through challenges. Display a "You can do it" attitude. Help your child see mistakes as great opportunities to learn.
- **Freedom.** Boost independence by letting your child make age-appropriate choices. For example, "Would you like to organize your closet today or tomorrow?"
- **Support.** Show that you accept, appreciate and love your child unconditionally. Ask questions about your child's beliefs, concerns and dreams for the future. Help your child solve problems.
- **Imitation.** If you have self-respect, your child is more likely to have it as well. Be kind to yourself and believe in your worth.

Playtime is linked to improved mental health in children

When children have fun, their brains release chemicals that cause happiness and reduce stress—which leads to improved mental health.

To get the most from playtime:

- **Make time for active play.** Your child needs at least one hour of daily exercise for physical and mental wellness. Active play (jumping rope, playing tag, etc.) counts toward that hour. Have your child keep a physical activity diary for a week—does it total at least seven hours?
- **Limit recreational screen time.** Hands-on, real-life play stimulates your child's brain better than passively watching a screen. Together, make a list of screen-free playtime activities. When your child wants to play a video game, point to the list.



- **Play with your child.** Family play is great for strengthening bonds. Have a family board game night, build something together or ask to join in your child's pretend play.

Source: S. Wang, Ph.D. and S. Aamodt, Ph.D., "Play, Stress, and the Learning Brain," *Cerebrum*, National Library of Medicine.

Help your child learn how to recognize and manage feelings



All kids feel worried or upset sometimes. Being aware of these feelings and thoughts is the first step toward managing

them in healthy ways. Here's how:

- **Talk about thoughts.** When your child seems sad or anxious, ask, "What are you thinking about right now?" Your child might say, for example, "I'm worried no one will sit with me in the cafeteria at lunch tomorrow."
- **Show understanding.** Put your child's feelings into words.

"I know you're worried about finding someone to eat with at lunch tomorrow."

- **"Flip" thinking.** Tell your child to make negative thoughts do a "flip" so they're more positive or helpful. Your child might think, "I can ask my reading buddy to have lunch with me" or "I can tell my teacher I'm worried about sitting alone." If your child often seems worried or upset, talk to your child's teacher, school counselor or pediatrician.

Source: "Catch, Check, and Change Your Thoughts," National Academies of Sciences, Engineering and Medicine.

Escuela Primaria Los Padres TM ¡hacen la diferencia!

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



Establezca expectativas altas que su hijo pueda alcanzar

Establecer expectativas puede ser complicado. Las investigaciones muestran que los estudiantes suelen estar a la altura de las expectativas de sus familias y maestros, independientemente de si son altas o bajas. Por eso, debería poner la vara alta para su hijo.

También es importante ser realista. La mayoría no va a sobresalir en todo. Si solo estará satisfecho si su hijo se acerca a la perfección, es posible que él piense “¿Qué sentido tiene?” y deje de intentarlo.

Para asegurarse de que sus expectativas sean realistas y efectivas:

- **Anime a su hijo** a dar lo mejor de sí mismo en todos sus objetivos.
- **Tenga expectativas únicas** para cada uno de sus hijos. Evite comparar a su hijo con sus hermanos, amigos o compañeros de clase.
- **Expresé orgullo** por el esfuerzo y el trabajo duro de su hijo. Diga cosas

como, “Deberías estar orgulloso de ti”.

- **Recuerde que sus expectativas** son para su hijo, no para usted. Los niños tienen derecho a tener sus propios sueños. Evite esperar que su hijo haga lo que a usted le hubiese gustado haber hecho.
- **Conozca los intereses de su hijo.** Cuando los niños sienten que sus familias valoran lo que los apasiona, están más motivados a dar lo mejor.
- **Sea un buen modelo a seguir.** Permita que su hijo lo observe a usted esforzándose al máximo. Establezca expectativas para usted y hable con su hijo sobre cómo planea cumplirlas.

Fuente: J.A. Fredricks y otros, *Handbook of Student Engagement Interventions: Working with Disengaged Students*, Academic Press.

Los niños mayores pueden motivar a su hijo a leer



Hay muchos factores que afectan el amor de su hijo por la lectura, pero uno de ellos podría estar más cerca de su hogar de lo que piensa. ¡Es su hermano mayor! Los estudios revelan que los niños que ven a un hermano mayor leer por placer son más propensos a leer también.

Esto no se debe simplemente a que los niños mayores a los que les encanta leer dan el ejemplo de buenos hábitos de lectura. También son excelentes recursos cuando se trata de compartir libros, ya que sugieren nuevas historias para explorar y hablan sobre literatura.

Para ayudar a su hijo a aprovechar los beneficios de tener un hermano mayor (u otro niño más grande) cerca:

- **Transforme la lectura** en un asunto familiar. Destine tiempo a la lectura grupal todas las semanas. Incluya a los hermanos o primos mayores.
- **Involucre también al cuidador.** La próxima vez que salga, pídale al cuidador de su hijo que lleve uno de sus libros favoritos. Cuando los niños notan lo importante que es la lectura para los niños más grandes, podrían empezar a interesarse por leer.

Fuente: M. Knoester y M. Plikuhn, “Influence of siblings on out-of-school reading practices,” *Journal of Research in Reading*, John Wiley & Sons, Inc.

Escribir rápido convierte la escritura en una actividad divertida



Escribir puede requerir mucho esfuerzo. Pero *escribir rápido* es una manera divertida y fácil de animar a los niños a anotar sus ideas en una hoja.

Escribir rápido consiste exactamente en eso: escribir en períodos cortos. En general, la actividad de escribir rápido se basa en una consigna. Se presenta una pregunta o una idea y se pone un cronómetro durante cinco minutos. Luego, usted y su hijo escriben todo lo que pueden antes de que suene el cronómetro.

Una vez que terminen la actividad, comparen lo que escribió cada uno. Pruebe estas consignas:

- ¿Sería bueno o malo que los perros pudieran hablar? ¿Por qué?
- El mejor cumpleaños que podría imaginar sería ...
- La parte más difícil de ser un estudiante es ...

- Como era un día de tormenta, decidí ...
 - En diez años, estaré ...
 - Inventé una máquina increíble. Puede ...
 - Cuando me desperté esta mañana, era una persona diferente. Era ...
- Incluso a los estudiantes que suelen mirar el techo cuando tienen que trabajar en una tarea de escritura podría agradecerles escribir rápido. Los niños suelen sorprenderse al descubrir cuánto saben o cuánto tienen para decir sobre un tema en particular.

“Escribir es como cualquier otro tipo de deporte. Para mejorar, es necesario ejercitar el músculo”.

—Jason Reynolds

La ciencia cobrará vida con los siguientes experimentos simples



Ayude a su científico en ciernes a experimentar con estas actividades ingeniosas. Son aptas para niños, seguras,

económicas y muy, muy divertidas.

Prueben estos experimentos juntos:

- **Volcán de vinagre.** Tomen una taza o un bol, un paquete de bicarbonato de sodio y un poco de vinagre. (Hagan este experimento afuera o en el fregadero de la cocina). Agreguen un poco de bicarbonato de sodio en la taza, pongan un poco de vinagre y ¡voilà! ¡La química en acción! La espuma se produce porque el bicarbonato de sodio, que es básico, reacciona con el vinagre, que es ácido.
- **¿Crudo o cocido?** Tome dos huevos —uno crudo y otro hervido— e intente averiguar cuál es cuál. (No, sin romperlos). ¿Cómo puede hacerlo? Coloque cada huevo en una superficie plana y hágalos girar. El huevo crudo se tambaleará, mientras que el huevo duro girará suavemente. ¿Por qué? La clara y la yema de huevo crudo son líquidas, por lo que se desplazan cuando se mueven. Esto afecta el centro de gravedad del huevo y hace que se tambalee.
- **La naranja que se hunde/flota.** Llene un fregadero con agua y coloque dentro una naranja entera. Flota. Ahora pele la naranja y colóquela nuevamente dentro del fregadero. Se hunde. Eso sucede porque la cáscara está llena de bolsas de aire diminutas que hacen que la fruta sea menos densa (y capaz de flotar). Si se le quitan esas bolsas de aire, la fruta es mucho más densa que el agua. Por lo tanto, baja al fondo del fregadero.

¿Le muestra a su estudiante en qué consiste el respeto?



Los niños aprenden sobre el respeto observando a los adultos en su vida. ¿Está dando el ejemplo del comportamiento

que quiere que tenga su hijo para que muestre ese mismo respeto por usted, los maestros y los demás? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. ¿Trata a su hijo y a los demás con amabilidad y honestidad?
2. ¿Admite errores cuando los comete, pide perdón e intenta corregirlos?
3. ¿Escucha con atención a su hijo cuando le está hablando? Si no puede escucharlo en ese momento, ¿establece un horario para hablar con él más tarde?
4. ¿Mantiene el autocontrol y busca maneras saludables de desahogarse cuando está enojado en lugar de descargar sus frustraciones con su hijo?
5. ¿Hace cumplir las reglas del hogar y las consecuencias por no cumplirlas de manera justa y constante?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, está dándole a su hijo el ejemplo de respeto. Para cada respuesta *no*, pruebe las sugerencias correspondientes.

Escuela Primaria
Los Padres
¡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.

Nunca es tarde para reforzar su compromiso con la escuela



Cuando las familias y la escuela trabajan en conjunto, los resultados pueden ser increíbles, y esto incluye un mejor desempeño académico y mejores actitudes y comportamientos de los estudiantes.

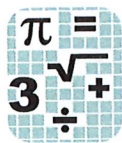
La participación en la educación de su hijo no tiene por qué ser complicada ni requerir mucho tiempo. Y si bien se acerca el final del año escolar, todavía está a tiempo para involucrarse.

Desde ahora, puede:

- **Asistir a los eventos escolares** de forma presencial o virtual. Participe y haga un esfuerzo para conectarse con los miembros de la escuela y con las demás familias.
- **Prestar atención a la información** que la escuela envió a casa o publicó en internet. Lleve un registro de las fechas importantes, como los exámenes de fin de año y las celebraciones.

- **Ofrecerse como voluntario.** Pregúntele al maestro de su hijo si hay algo que pueda hacer para ayudar. Tal vez pueda leerles a los estudiantes, organizar las carpetas que se llevan a sus casas o ayudar de otra manera.
- **Unirse al grupo** de padres y maestros. Si no puede asistir a las reuniones, infórmese sobre los temas y los programas.
- **Hacerles preguntas** a los maestros. “¿Cómo puedo ayudar a mi hijo para que le vaya bien?” “¿Cuáles son las tareas escolares más importantes que tiene que hacer todos los días en casa?” “¿Hay algún área en la que el trabajo de mi hijo necesite mejorar?”
- **Seguir hablando con su hijo** sobre la escuela. Pregúntele sobre las clases y el aprendizaje. Recuérdele a su hijo que la educación es importante para usted.

Cuatro estrategias para dominar el vocabulario matemático



Cuando los niños aprenden matemáticas, también necesitan aprender vocabulario nuevo. Si tienen que detenerse a pensar en palabras como *producto* o *cociente*, no podrán concentrarse en hacer cálculos.

Estas son algunas estrategias que pueden ayudar a su escolar de primaria a desarrollar un vocabulario matemático sólido:

1. **Cree ayudas visuales** que muestren un término haciendo lo que representa. El término matemático *circunferencia*, por ejemplo, es la distancia alrededor del borde de un círculo. Por lo tanto, su hijo podría escribir la palabra *circunferencia* alrededor del borde de un círculo.
2. **Jueguen** a Concentración matemática. Pídale a su hijo que escriba un término matemático en una tarjeta y la definición en otra tarjeta.
3. **Conecte** los símbolos matemáticos con las palabras matemáticas. Pídale a su hijo que arme tarjetas con símbolos de un lado y la palabra que representa en el otro. Use tarjetas como ayuda para ayudar a su hijo a repasar.
4. **Haga conexiones.** Ayude a su escolar de primaria a relacionar términos nuevos con conceptos con los que ya está familiarizado. ¿Está aprendiendo sobre los *centímetros*? Dígale que hay 100 *centavos* en un dólar, 100 unidades en una *centena* y 100 *centímetros* en un metro.

P: En el último año, mi hijo de quinto grado se puso muy negativo. Nada le parece bien. No parece agradecerle la escuela, el maestro ni ninguna otra cosa. La semana pasada, hicimos algo especial juntos, solo nosotros dos. Luego, mi hijo dijo que había estado “bien, supongo”. Estoy perdiendo la paciencia. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Es sabio preocuparse. La negatividad constante reduce la motivación y aumenta la probabilidad de experimentar estrés, ansiedad y depresión. La negatividad también puede afectar la memoria, la atención y las habilidades de resolución de problemas.

Estos son algunos de los pasos que puede seguir:

- **Pregúntele a su hijo** qué lo hace sentir deprimido, y preste mucha atención a la respuesta. Si hay un asunto que menciona una y otra vez, es posible que haya encontrado el problema. Haga una lluvia de ideas de maneras en las que su hijo podría resolver la situación.
- **Permítale a su hijo quejarse**, pero no insista en el tema. Si su hijo se queja por una tarea, escuche durante uno o dos minutos. Luego, redirija la atención de su hijo diciéndole, “Bueno, igualmente debes terminarla”. Diga que todos tienen responsabilidades, les agraden o no.
- **Demuestre cuál** es la actitud que desearía observar. Enfrente las decepciones con cierta positividad. Diga algo como, “Estoy desanimado porque tengo que trabajar el sábado, ¡pero será genial terminar este proyecto!”
- **Dese cuenta** de que usted no es responsable de resolver todo. Empodere a su hijo para que resuelva algunos problemas de forma independiente.
- **Pida una cita** con un médico si su hijo parece estar constantemente ansioso o deprimido.

Enfoque: salud mental

Anime a su hijo a desarrollar el respeto por sí mismo



Hay una relación estrecha entre el respeto por uno mismo y el bienestar mental. Los niños que se sienten

bien sobre sí mismos y comprenden su valor tienen más probabilidades de experimentar una mejor salud mental.

Estos son algunos de los elementos del autorrespeto y las maneras en que su hijo puede desarrollarlos:

- **La competencia.** Se siente increíble ser bueno en algo. Dele oportunidades a su hijo para aprender y practicar habilidades nuevas, desde leer, hasta hacer deporte o tareas domésticas.
- **Los logros.** Observe los avances de su hijo y felicítelo por ellos. "Has leído tres libros esta semana. ¡Realmente estoy impresionado!"
- **La confianza.** Es útil tener familiares que mantienen una actitud positiva frente a las dificultades. Muestre una actitud resolutiva. Ayude a su hijo a ver los errores como grandes oportunidades para aprender.
- **La libertad.** Para impulsar la independencia, permita que su hijo tome decisiones adecuadas para la edad. Por ejemplo, "¿Deseas ordenar tu armario hoy o mañana?"
- **El apoyo.** Muéstrole que lo acepta, lo aprecia y lo ama incondicionalmente. Haga preguntas sobre las creencias, las preocupaciones y los sueños que tiene para el futuro. Ayude a su hijo a resolver problemas.
- **La imitación.** Si usted se respeta a sí mismo, es más probable que su hijo haga lo mismo. Sea amable con usted mismo y crea en su valor.

El tiempo de juego se relaciona con una mejor salud mental

Cuando los niños se divierten, el cerebro libera químicos que causan felicidad y reducen el estrés, lo que conduce a una mejora en la salud mental.

Para aprovechar el tiempo de juego al máximo:

- **Destínele tiempo al juego activo.** Su hijo necesita al menos una hora de ejercicio diario para lograr el bienestar físico y mental. El juego activo (saltar la soga, jugar a la mancha, etc.) se incluye en esa hora. Pídale a su hijo que lleve un diario de actividad física durante una semana. ¿Llega a un total de al menos siete horas?
- **Limite el tiempo de ocio frente a la pantalla.** El juego práctico y real estimula más el cerebro de su hijo que mirar pasivamente una pantalla. Hagan juntos una lista de actividades de juego libres de pantallas. Cuando su hijo quiera jugar a un videojuego, señale la lista.



- **Juegue con su hijo.** El juego en familia es estupendo para reforzar los vínculos. Organicen una noche de juegos de mesa en familia, construyan algo juntos o pida unirse al juego de simulación de su hijo.

Fuente: S. Wang, Ph.D. y S. Aamodt, Ph.D., "Play, Stress, and the Learning Brain," *Cerebrum*, National Library of Medicine.

Ayude a su hijo a reconocer y manejar sus sentimientos



Todos los niños se sienten preocupados o molestos a veces. Ser consciente de estos sentimientos y pensamientos es el

primer paso para abordarlos de forma saludable. Siga estos pasos:

- **Hable sobre lo que piensa.** Cuando su hijo parezca estar triste o preocupado, pregúntele, "¿Qué estás pensando en este momento?" Su hijo podría decir, por ejemplo, "Me preocupa que nadie quiera sentarse conmigo en la cafetería mañana durante el almuerzo".
- **Demuestre que lo comprende.** Ponga en palabras los sentimientos de su hijo. "Sé que te preocupa

no encontrar con quién almorzar mañana".

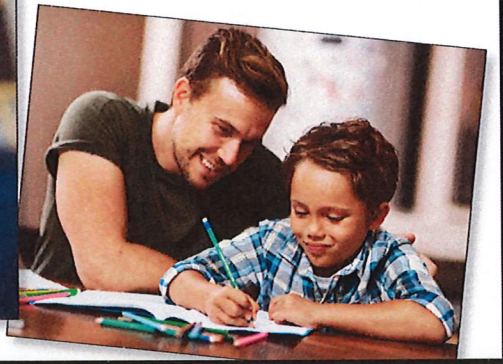
- **Hagan un cambio de pensamiento.** Dígale a su hijo que cambie sus pensamientos negativos por pensamientos más positivos o útiles. Su hijo podría pensar, "Puedo pedirle a mi compañero de lectura que almuerce conmigo" o "Puedo decirle a mi maestro que me preocupa sentarme solo". Si su hijo parece estar preocupado o alterado a menudo, hable con su maestro, su consejero escolar o su pediatra.

Fuente: "Catch, Check, and Change Your Thoughts," National Academies of Sciences, Engineering and Medicine.

Daily Learning Planner

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

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



THE
PARENT
INSTITUTE®

March 2024

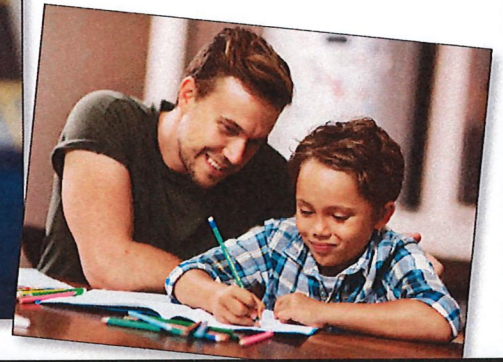
Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help Children Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- 1. Record a conversation with your child. Listen to it together and talk about how your voices sound.
- 2. Review math facts with your child today.
- 3. Talk about your day in lots of detail. Then, ask about your child's day.
- 4. Play Alphabet Mix-up. Choose a word and put the letters in alphabetical order. Can your child figure out the word?
- 5. Talk to your child about a time you had to work with someone you didn't like. How did you handle it?
- 6. Talk about a familiar place and have your child decide which direction it is from your home—*north, south, east* or *west*. Then, look at a map.
- 7. Have your child turn a news article headline into a question. Then, read the article together. Did it answer the question?
- 8. Have your child choose a famous woman to learn more about. Look for biographical information online or at the library.
- 9. Fly a kite with your child today.
- 10. Encourage your child to read today's top news stories and report on one at dinner tonight.
- 11. Have your child read to you while you're in the car or on the bus.
- 12. Demonstrate how to take your own pulse. Have your child do it. Then, jump up and down 50 times together and take your pulses again.
- 13. Help your child start a collection. Provide a place to keep it—a box, a shelf, a drawer.
- 14. Set an example for your child by reading. Then, say something like, "I love reading about new things!"
- 15. Together, think of several words that start with the same letter. Put them in a sentence that makes sense.
- 16. Relax together. Say how much you enjoy your child's company.
- 17. Ask your child to use a radio announcer voice to read aloud to you.
- 18. Let your child help you make a family chore chart. Everyone can check off jobs as they are finished.
- 19. Ask your child to draw a self-portrait.
- 20. Go outside and watch as the wind moves through the trees. Ask your child, "What sound does the wind make?"
- 21. Ask your child, "What are you thinking right now?"
- 22. Talk with your child about the importance of telling an adult when someone is being bullied.
- 23. Books that win the Caldecott medal have great illustrations. Help your child find one at the library.
- 24. Does your child ride a bike? Review the rules of bicycle safety.
- 25. Post a funny saying or comic where your child will see it.
- 26. Have your child write a letter or draw a picture for a living author of a book. Send it to the author in care of the book's publisher.
- 27. Hold a family meeting. Decide on some family goals together.
- 28. Encourage your child to take healthy risks. For example, suggest talking to a classmate your child doesn't know well.
- 29. Help your child make a plan and carry it out.
- 30. Combine TV viewing with exercise. When a commercial comes on, get your family up and move. Jump up and down, run in place, do sit-ups.
- 31. Check ads for prices ending in 98 or 99 cents. Challenge your child to round off and estimate how much four of these items would cost.

Planificador para el aprendizaje

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

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



THE
PARENT
INSTITUTE

Marzo 2024

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

- 1. Grabe una conversación con su hijo. Escúchenla juntos y hablen de cómo suenan sus voces.
- 2. Repase hoy con su hijo las operaciones matemáticas.
- 3. Hable de su día con mucho detalle. Luego, pregunte por el día de su hijo.
- 4. Jueguen a mezclar letras. Escoja una palabra y ordene sus letras alfabéticamente. ¿Puede su hijo adivinar la palabra?
- 5. Cuénteles a su hijo sobre alguna vez que usted haya tenido que trabajar con alguien que no le caía bien. ¿Cómo lo abordó?
- 6. Hable de un lugar familiar, y pídale a su hijo que decida en qué dirección está de su casa: *norte, sur, este u oeste*. Luego, miren un mapa.
- 7. Dígale a su hijo que convierta el titular de una noticia en una pregunta. Luego, lean juntos el artículo. ¿Responde a la pregunta?
- 8. Pídale a su hijo que escoja a una mujer famosa sobre la que quiera saber más. Busquen información biográfica en internet o en la biblioteca.
- 9. Vuele hoy una cometa con su hijo.
- 10. Anime a su hijo a leer las noticias más importantes de hoy y a dar un reporte sobre una de ellas en la cena de esta noche.
- 11. Pídale a su hijo que le lea mientras viajan en carro o autobús.
- 12. Muéstrela a su hijo cómo tomarse el pulso. Pídale que lo haga. Luego, salten juntos 50 veces y tómense el pulso otra vez.
- 13. Ayude a su hijo a hacer una colección. Dele un lugar para guardarla: una caja, un estante, un cajón.
- 14. Dele un buen ejemplo a su hijo leyendo. Dígale algo como, "¡Me encanta leer sobre cosas nuevas!"
- 15. Piensen juntos en varias palabras que comiencen con la misma letra. Armen con ellas una frase que tenga sentido.
- 16. Relájense juntos. Diga lo mucho que usted disfruta la compañía de su hijo.
- 17. Pídale a su hijo que utilice voz de locutor de radio para leerle en voz alta.
- 18. Deje que su hijo lo ayude a hacer una tabla de tareas familiares. Todos pueden ir marcando las tareas a medida que las terminan.
- 19. Pídale a su hijo que dibuje un autorretrato.
- 20. Vayan afuera y observen cómo el viento se mueve entre los árboles. Pregúntele a su hijo, "¿Qué sonido hace el viento?"
- 21. Pregúntele a su hijo, "¿En qué estás pensando ahora mismo?"
- 22. Hable con su hijo sobre la importancia de contarle a un adulto cuando alguien está siendo acosado.
- 23. Los libros que ganan la medalla Caldecott tienen grandes ilustraciones. Ayude a su hijo a encontrar uno en la biblioteca.
- 24. ¿Su hijo monta en bicicleta? Revisen juntos las reglas de seguridad.
- 25. Coloque un refrán divertido o una historieta donde su hijo lo vea.
- 26. Dígale a su hijo que escriba una carta o haga un dibujo para el autor vivo de un libro. Envíenla al autor a nombre del editor del libro.
- 27. Haga una reunión familiar. Decidan juntos algunas metas familiares.
- 28. Anime a su hijo a asumir riesgos saludables. Por ejemplo, sugiérole que hable con un compañero de clase al que su hijo no conozca bien.
- 29. Ayude a su hijo a elaborar un plan y llevarlo a cabo.
- 30. Combine la televisión con el ejercicio. Durante los anuncios, haga que toda la familia se mueva. Salten, corran, hagan abdominales.
- 31. Busque en los anuncios los precios que terminan en 98 o 99 céntimos. Rete a su hijo que redondee y calcule cuánto costarían cuatro de ellos.