

February 2024
Vol. 35, No. 6

Elementary School Parents

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

make the difference!



Give your elementary schooler the time to think analytically

Analytical thinking—the ability to go beyond basic knowledge and consider “the bigger picture”—is a crucial skill for school success. The better students are able to think analytically, the more deeply they grasp new concepts and ideas.

To support complex thinking:

- **Let your child figure things out.** Give your child time to work through problems independently. If your child has forgotten how to do an assignment, don't say it's OK not to do it. Instead, ask, “How could you find out?” Could your child call a classmate? Look over at a previous assignment for clues? Give your child space to come up with a plan.
- **Discuss current events.** Print out an article on a topic with many sides and chat about it over dinner. Find out what your child thinks about the issue, but don't stop there. After listening to your child's opinion, say, “I can see how you feel about this. But why do you think other people might feel differently?”
- **Encourage reflection.** Once your child completes a big project for school, talk about it. Ask, “How difficult was it to finish? What did you learn about how to do projects? Regardless of how the project went, reflecting on the process will help your child sharpen thinking skills.

Remember the three keys to discipline



Families and educators agree that discipline helps students learn and contributes to a

positive learning environment. The main goal of discipline is to help children learn from poor choices and make better choices in the future—and the best place to learn it is at home.

To help your child learn from discipline:

1. **Remain calm.** Giving in to an urge to yell at your child teaches that it's OK to lose control when upset.
2. **Be consistent.** It doesn't take long for your child to learn whether you really intend to enforce rules. Give in just once to letting your child skip chores and you'll have a battle every day. Set rules and consequences you can consistently enforce.
3. **Focus on behavior.** Instead of criticizing your child, describe your child's behavior: “It was your sister's turn to use the computer and you wouldn't quit playing your game.” Then, offer a reminder of the rule and of the consequence.

Use historical fiction to bring the past alive for your child



History is fascinating. But reading about it in school books can make it seem dull to students. That's where historical fiction can help.

The best historical fiction brings a past time to life. It shares the details about what people wore, what they ate and how they really lived. It gives the reader a glimpse of historic events.

To boost interest in history with historical fiction:

- **Look for titles** that present history accurately and avoid myths or stereotypes. You can search online or ask a librarian to help you identify some books to get started.
- **Select a book** that contains some illustrations or photos. When it

comes to historical fiction, images really are worth a thousand words.

- **Read the book** aloud if it's above your child's reading level.
- **Have your child read** several books about the same period. People of different ages or backgrounds can see the same event or period of history differently.

Source: E. Codell, *How to Get Your Child to Love Reading*, Algonquin Books of Chapel Hill.

"Those who do not remember the past are condemned to repeat it."

—George Santayana

Add meaning to geography with fun and educational activities



Helping kids learn about geography can make it easier for them to relate to the world around them. Here are some educational and fun activities to boost interest in geography:

- **Have your child draw a map** of how to get from your home to school, the grocery store or a friend's home. Then, follow the map.
- **Walk outside** and identify *north*, *south*, *east* and *west*, as well as *northeast*, *northwest*, *southeast* and *southwest*. Ask your child to use these words to describe where things in your town are located. "My school is *northeast* of my house."
- **Look for street patterns.** In some towns, streets run north and south, while avenues run east and west.

Street names may be alphabetical: Adams St., Bay St., Club St., etc. Help your child recognize the patterns.

- **Encourage your child** to start a collection of objects from countries around the world. Stamps, post cards and coins are all items your child can collect and learn about.
- **Talk about** where relatives live. How many ways are there to get there from your home?
- **Go through your house** and talk about where things came from. Have your child read labels to see where items were made. A calculator may have come from Taiwan. A box of cereal may have a Michigan or Illinois address. Together, locate these places on a map.

Are you teaching your child to use time wisely?



The second half of the school year is well-underway, so now is a good time to take a few minutes to think about whether you're helping your child use time wisely.

Answer *yes* or *no* to each of the questions below:

- ___ **1. Have you reviewed** your child's study habits and made adjustments as necessary?
- ___ **2. Do you use** your family calendar to record dates for tests, projects and family commitments?
- ___ **3. Do you try** to keep a balance between your child's schoolwork and the rest of your lives? Elementary schoolers need plenty of time for exercise, family and sleeping.
- ___ **4. Do you help** your child break down big assignments into smaller chunks?
- ___ **5. Do you make sure** that your child has some time each day for pleasure reading or relaxation?

How well are you doing?

Each *yes* means you are helping your child learn to use time wisely. For *no* answers, try those ideas in the quiz.

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.

Building your child's social skills can give learning a big boost



Students learn much more in school than academics. In every class, kids practice an important skill—getting along with others.

Research shows that problems with social skills can interfere with learning and make it difficult for kids to succeed in school and in life.

To reinforce social skills:

- **Be a role model.** Children notice how family members interact with others. Do you introduce yourself to new people? Stay connected with friends? Support people you care about? Let your child see you being a good friend.
- **Read stories.** There are many books about friendship. After reading, talk about the story.

- **Role-play.** Kids need help practicing manners. With your child, pretend you're meeting new people. "Hi, I'm Charlie. Nice to meet you!" Also focus on sharing and kindness.
- **Socialize.** Give your child plenty of opportunities to spend time and interact with other kids. Head to a local playground. Participate in children's events at your local library. Sign up for a free class for kids at a community center.
- **Relax.** Children don't need lots of friends. Just one good buddy is fine, as long as your child cooperates well with others. If you have any concerns, talk with the teacher and work together on solutions.

Source: K. Steedly, Ph.D. and others, "Social Skills and Academic Achievement," *Evidence of Education*, National Dissemination Center for Children with Disabilities.

Boost your child's skills and creativity this Valentine's Day



Valentine's Day offers a great opportunity for building school skills while spreading love.

Here are some engaging activities to try with everyone in your family:

- **Write appreciation notes.** Have family members write individual notes to one another outlining all of the things they love about each person.
- **Make a heart collage.** Gather materials with different textures and cut out different sizes of hearts. Have family members glue them on paper to create beautiful pieces of art.
- **Discover the origin** of Valentine's Day. Challenge family members to collect interesting facts and share them during a family meal.
- **Read books together** about Valentine's Day and love. Ask your child's teacher or the librarian for suggestions.
- **Play an estimation game.** Fill a jar with pieces of valentine candy or small heart-shaped items. Ask family members to guess the number of items in the jar. The winner gets to keep the contents.
- **Learn how to say "I love you"** in different languages. Have family members search online and write down translations in as many languages as they can find.
- **Bake some cookie valentines.** Heart-shaped cookies are fun to make and give! Let your child help with the measuring and baking. Then, together, decorate them any way you wish.

Q: My child has struggled with math this year and now "hates" the subject. I can't really blame my child, because I'm not good at math either. How can I encourage a better attitude?

Questions & Answers

A: Parents' attitudes about math have a lot to do with how well their children do in math. Kids whose parents say they didn't like math when they were in school often struggle with math as well. Likewise, children whose parents instill a sense of enjoyment about math tend to perform better.

To help your child develop a positive attitude about math:

- **Set the tone.** Let your child know you believe *everyone* can be successful in math. Say this often enough and your child will start to believe it!
- **Avoid stereotypes.** Gender and background don't determine how well a child can do in any school subject. In fact, students who are successful in math can go a long way toward breaking the baseless stereotypes that others may hold.
- **Talk about careers.** Young children may decide that being an Avenger is a great career choice. Expand your child's horizons. Talk about people who use math in their jobs—an airline pilot, a weather forecaster, an architect, an astronaut, a researcher, an accountant, etc.
- **Connect math** to the real world. When you and your child go to the store, bank, restaurant, etc., point out all of the ways people use math. At dinner, challenge family members to tell one way they used math that day.

It Matters: Test Success

Focus on fitness to boost test performance



Studies show that children who are fit are more alert than their less active classmates. Fitness is also

linked to improved performance in math, memory, attention and speed completing tasks.

While physical fitness should be a year-round concern, your child can do some things to boost test-taking fitness. Encourage your child to:

- **Get a good night's sleep** before the test. Staying up late studying increases anxiety, which interferes with clear thinking.
- **Eat for success.** Aim for a breakfast high in fiber and low in added sugar. A hard-boiled egg and a banana is a fast and easy breakfast option.
- **Move around** before the test. Physical activity increases the flow of oxygen to the brain and boosts performance.
- **Relax.** Nervous students tend to forget what they know. Demonstrate deep breathing exercises to help focus the mind.
- **Wear comfortable clothes.** Pants shouldn't be so tight they distract your child or impede breathing. Your child should also dress in layers to avoid getting too hot or too cold.
- **Drink plenty of water** to keep the brain alert.

Don't forget to hug your child on test day. This will increase a sense of well-being and boost energy.

Source: L. Chaddock-Heyman and others, "The Role of Aerobic Fitness in Cortical Thickness and Mathematics Achievement in Preadolescent Children," PLoS ONE.

Show your child how to become a more confident test-taker

Test anxiety often comes from self-doubt. And it can affect test outcomes. When students don't think they will succeed, they can't do their best.

To build your child's confidence:

- **Remove the pressure.** Tell your child that tests simply show the teacher what students have learned so far, and what they may need help with.
- **Avoid last-minute panic.** Your child should begin to study days before the test.
- **Teach efficient studying.** The focus should be on any material your child has yet to master.
- **Encourage positive self-talk.** Your child can say things like,



"I know this material and I am prepared to do well."

- **Help your child visualize success.** With eyes closed, your child should imagine taking the test and knowing all of the answers.

Improve your child's recall by making facts meaningful



Studies show that when new information is linked to something memorable, it's easier for students to retain.

When learning a new word, for example, the brain can digest the information in two ways: by repeating the sound of the word, or by focusing on its meaning. Although both approaches work, emphasizing meaning leads to better long-term recall.

To help your elementary schooler absorb new facts:

- **Create a story.** Your child might struggle to remember the first three U.S. presidents, but what if you turned the information into a wild tale? "One day, George

Washington went to the park. He met John Adams by the swings. Then, the two bumped into Thomas Jefferson on the slide." This puts the presidents in a context your child will understand.

- **Focus on the bigger picture.** Rather than having your child repeat the fact that "Jupiter is the largest planet," tie it to something broader. "Everything about our solar system's biggest planet is big. Jupiter's 'big red spot' is even bigger than Earth." Small facts stick better when they are illustrated in a wider way.

Source: J.A. Meltzer and others, "Electrophysiological signatures of phonological and semantic maintenance in sentence repetition," *NeuroImage*, Elsevier.

Escuela Primaria Los Padres TM *¡hacen la diferencia!*

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



Dele tiempo a su hijo de primaria para pensar analíticamente

El pensamiento analítico —la capacidad de ir más allá de los conocimientos básicos y considerar el panorama más amplio— es una habilidad esencial para el éxito escolar. Cuanto más capaces sean los estudiantes de pensar de manera analítica, más profunda será su comprensión de los conceptos y las ideas.

Para apoyar el pensamiento complejo:

- **Permítale a su hijo descubrir cosas** por su cuenta. Dele tiempo para que resuelva los problemas de forma independiente. Si su hijo se olvidó de hacer un trabajo, no diga que está bien no hacerlo. En cambio, pregúntele “¿Cómo puedes averiguarlo?” ¿Podría llamar a un compañero de clase? ¿Mirar un trabajo anterior para buscar pistas? Dele espacio a su hijo para que piense en un plan.
- **Comente los acontecimientos** actuales. Imprima un artículo sobre un tema que tenga muchas perspectivas y hable sobre él durante la cena. Descubra qué piensa su hijo sobre el tema, pero no se limite a eso. Luego de escuchar la opinión de su hijo, diga, “Veo lo que piensas sobre esto. Pero ¿por qué crees que otras personas podrían pensar algo distinto al respecto?”
- **Fomente la reflexión.** Cuando su hijo termine un proyecto extenso para la escuela, hable sobre él. Pregunte, “¿Qué tan difícil fue terminarlo? ¿Qué aprendiste sobre cómo hacer proyectos? Independientemente de cómo le haya ido con el proyecto, reflexionar sobre el proceso ayudará a su hijo a agudizar las habilidades de pensamiento.

Recuerde las tres claves de la disciplina



Las familias y los educadores están de acuerdo con que la disciplina ayuda a los estudiantes a aprender y contribuye a crear un entorno de aprendizaje positivo. El objetivo principal de la disciplina es ayudar a los niños a aprender de las malas decisiones y a tomar mejores decisiones en el futuro, y el mejor lugar para aprenderlo es en casa.

Para ayudar a su hijo a aprender de la disciplina:

1. **Mantenga la calma.** No resistirse a la necesidad de gritarle a su hijo le enseña que está bien perder el control cuando uno está enojado.
2. **Sea constante.** Su hijo no tarda mucho en notar si usted realmente tiene la intención de hacer que cumpla las reglas. Si cede tan solo una vez y permite que no haga sus tareas domésticas, tendrá una batalla que ganar todos los días. Establezca reglas y consecuencias que pueda implementar de forma constante.
3. **Céntrese en el comportamiento.** En lugar de criticar a su hijo, describa su comportamiento, “Era el turno de tu hermana para usar la computadora y, sin embargo, seguiste jugando”. Luego, ofrezca un recordatorio de la regla y la consecuencia.

Use la ficción histórica para que el pasado cobre vida para su hijo



La historia es fascinante. Pero leer sobre historia en libros escolares puede hacer que sea aburrida para los estudiantes. En

esos casos, la ficción histórica puede ser útil.

Las mejores obras de ficción histórica le dan vida al pasado. Comparten detalles sobre cómo se vestían las personas, qué comían y cómo vivían realmente. Les da los lectores un vistazo de los sucesos históricos.

Para aumentar el interés en la historia con la ficción histórica:

- **Busque libros** que presenten la historia de manera precisa y eviten los mitos o los estereotipos. Puede buscar en internet o pedirle a un bibliotecario que lo ayude a identificar algunos libros para empezar.
- **Seleccione un libro** que contenga algunas ilustraciones o fotografías.

Cuando de ficción histórica se trata, las imágenes realmente valen más que mil palabras.

- **Lea el libro** en voz alta si está por encima del nivel de lectura de su hijo.
- **Pídale a su hijo** que lea varios libros sobre el mismo período. Las personas de distintas edades u orígenes pueden ver el mismo evento o período histórico de manera diferente.

Fuente: E. Codell, *How to Get Your Child to Love Reading*, Algonquin Books of Chapel Hill.

“Aquellas personas que no recuerdan el pasado están condenados a repetirlo”.

—George Santayana

Añada significado a la geografía con actividades divertidas y educativas



Ayudar a los niños a aprender geografía puede hacer que les resulte más fácil relacionarse con el mundo que los rodea. Estas

son algunas actividades educativas y divertidas para aumentar su interés en la geografía.

- **Pídale a su hijo** que dibuje un mapa que muestre cómo llegar desde su casa hasta la escuela, el supermercado o la casa de un amigo. Luego, sigan el mapa.
- **Salgan a caminar** e identifiquen el *norte*, el *sur*, el *este* y el *oeste*, además del *noreste*, el *noroeste*, el *sudeste* y el *sudoeste*. Pídale a su hijo que use esas palabras para describir dónde están ubicados los lugares en su ciudad. “La escuela está al *noroeste* de mi casa”.
- **Busque patrones en las calles.** En algunas ciudades, las calles van de norte a sur, y las avenidas, de este a oeste. Los nombres de las calles a veces están en orden alfabético. Adams St., Bay St., Club St., etc. Ayude a su hijo a reconocer los patrones.
- **Anime a su hijo** a coleccionar objetos de países de todo el mundo. Las estampillas, las postales y las monedas son objetos que su hijo podría coleccionar y sobre los que podría aprender.
- **Hable sobre los lugares** en los que viven sus familiares. ¿Cuántas maneras hay de llegar desde su casa?
- **Recorra la casa** y hable sobre la procedencia de las cosas. Pídale a su hijo que lea las etiquetas para ver dónde se fabricaron. Una calculadora podría provenir de Taiwán. Una caja de cereales podría tener una dirección de Michigan o Illinois. Ubiquen juntos los lugares en un mapa.

¿Le está enseñando a su hijo a usar su tiempo con sensatez?



La segunda mitad del año escolar ha comenzado hace rato, por lo que es un buen momento para tomarse unos minutos

para pensar si está ayudando a su hijo a usar el tiempo sabiamente.

Responda *sí* o *no* a cada una de las siguientes preguntas:

1. **¿Ha revisado** los hábitos de estudio de su hijo y ha hecho los ajustes necesarios?
2. **¿Usa** el calendario familiar para anotar las fechas de los exámenes, los proyectos y los compromisos familiares?
3. **¿Intenta** mantener un equilibrio entre las tareas de su hijo y el resto de los aspectos de la vida? Los estudiantes de la escuela primaria necesitan mucho tiempo para hacer ejercicio, dormir y para la familia.
4. **¿Ayuda** a su hijo a dividir los trabajos extensos en partes más pequeñas?
5. **¿Se asegura** de que su hijo tenga algo de tiempo todos los días para leer por placer o relajarse?

¿Cómo le está yendo?

Cada *sí* significa que está ayudando a su hijo a aprender a usar el tiempo con sensatez. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Primaria
LosPadres[™]
¡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.

Las habilidades sociales podrían impulsar el aprendizaje de su hijo



Los estudiantes aprenden mucho más que lo académico en la escuela. En todas las clases, los niños practican una habilidad importante: llevarse bien con los demás.

Las investigaciones demuestran que los problemas con las habilidades sociales pueden interferir con el aprendizaje y hacer que a los niños les resulte difícil alcanzar el éxito en la escuela y en la vida.

Para reforzar las habilidades sociales:

- **Sea un buen ejemplo a seguir.** Los niños notan cómo interactúan los miembros de la familia con los demás. ¿Se presenta usted al conocer a personas nuevas? ¿Se mantiene en contacto con amigos? ¿Ayuda a las personas que aprecia? Deje que su hijo lo observe siendo un buen amigo.
- **Lea cuentos.** Hay muchos libros sobre la amistad. Luego de leer, hable sobre el cuento.

- **Haga un juego de roles.** Los niños necesitan ayuda para poner en práctica los buenos modales. Con su hijo, finjan que están conociendo gente nueva. "Hola, soy Carlos. ¡Un gusto conocerte!" También céntrense en compartir y en la amabilidad.
- **Socialice.** Dele a su hijo muchas oportunidades para pasar tiempo e interactuar con otros niños. Vayan a un parque local. Participen en eventos para niños en la biblioteca local. Inscríbanse en una clase gratuita para niños en un centro comunitario.
- **Relájese.** Los niños no necesitan muchos amigos. Está bien que su hijo tenga un solo amigo, siempre y cuando coopere adecuadamente con los demás. Si hay algo que le preocupa, hable con el maestro y busquen soluciones juntos.

Fuente: K. Steedly, Ph.D. y otros, "Social Skills and Academic Achievement," *Evidence of Education*, National Dissemination Center for Children with Disabilities.

P: Mi hijo ha tenido problemas con las matemáticas este año y ahora "odia" la materia. No le puedo echar la culpa porque yo tampoco soy bueno en matemáticas. ¿Cómo puedo fomentar una mejor actitud?

Preguntas y respuestas

R: La actitud de los padres hacia las matemáticas influye en el rendimiento de sus hijos en esa materia. Los niños cuyos padres dicen que no les agradaban las matemáticas en la escuela suelen tener dificultad con la materia. Asimismo, los niños cuyos padres inculcan un sentimiento de placer con respecto a las matemáticas suelen desempeñarse mejor.

Para ayudar a su hijo a desarrollar una actitud positiva hacia las matemáticas:

- **Establezca el tono.** Permítale a su hijo creer que a *todos* les puede ir bien en matemáticas. Si le repite eso a su hijo con suficiente frecuencia, comenzará a creerlo.
- **Evite los estereotipos.** El género y los antecedentes no determinan qué tan bien puede desempeñarse un niño en cualquier materia escolar. De hecho, los estudiantes que obtienen buenos resultados en matemáticas pueden lograr grandes avances para romper estereotipos infundados que otros podrían tener.
- **Hable sobre carreras.** Los niños podrían considerar que ser un Avenger es una gran elección profesional. Amplíe los horizontes de su hijo. Hable con personas que usan las matemáticas en el trabajo, como un piloto, un meteorólogo, un arquitecto, un astronauta, un investigador, un contador, etc.
- **Conecte las matemáticas con el mundo real.** Cuando vaya con su hijo a la tienda, al banco, a un restaurante, señale todas las cosas para las que las personas usan las matemáticas. En la cena, rete a los miembros familiares a mencionar una situación en la que hayan usado las matemáticas ese día.

Impulse destrezas y la creatividad de su hijo en el día de San Valentín



San Valentín es una gran oportunidad para desarrollar habilidades escolares y, al mismo tiempo, demostrar amor.

Estas son algunas actividades interesantes para probar con todos los miembros de su familia:

- **Escribir notas de agradecimiento.** Pídale a los miembros familiares que se escriban mensajes individuales que describan todas las cosas que les agradan de cada persona.
- **Hacer un collage de corazones.** Junte materiales con distintas texturas y recorte corazones de distintos tamaños. Pídale a los miembros familiares que los peguen en un papel para crear obras de arte.
- **Descubrir el origen de San Valentín.** Rete a los miembros familiares a reunir datos interesantes y compartílos con los demás durante una comida familiar.
- **Leer libros juntos sobre San Valentín y el amor.** Pídale sugerencias al maestro de su hijo o al bibliotecario.
- **Jugar a un juego de estimación.** Llene un frasco con dulces de San Valentín o con pequeños objetos con forma de corazón. Pídale a los miembros familiares que adivinen cuántos objetos hay en el frasco. El ganador gana el contenido del frasco.
- **Aprender a decir "te amo" en distintos idiomas.** Pídale a los miembros familiares que lo busquen en internet y que escriban las traducciones en todos los idiomas que puedan.
- **Hacer galletas de San Valentín.** Es divertido hacer y regalar galletas con forma de corazón. Permítale a su hijo ayudarlo a medir y cocinar. Luego, decoren las galletas como deseen.

Enfoque: el éxito en los exámenes

Vincule el estado físico y el desempeño en los exámenes



Los estudios muestran que los niños que están en buen estado físico están más alerta que sus compañeros menos activos. La actividad física también está relacionada con un mejor desempeño en matemáticas, memoria, atención y velocidad para completar tareas.

Si bien es importante hacer actividad física durante todo el año, su hijo podría hacer algunas cosas para mejorar su estado físico para la época de rendir exámenes. Anime a su hijo a:

- **Dormir bien antes del examen.** Quedarse estudiando hasta tarde aumenta la ansiedad, lo que afecta la capacidad de pensar con claridad.
- **Alimentarse para alcanzar el éxito.** Apunte a un desayuno con alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcar. Un huevo duro y una banana es una opción de desayuno rápida y fácil.
- **Moverse antes del examen.** La actividad física aumenta el flujo de oxígeno al cerebro y mejora el desempeño.
- **Relajarse.** Los estudiantes nerviosos suelen olvidarse lo que saben. Demuestre cómo usar ejercicios de respiración profunda para enfocar la mente.
- **Usar prendas cómodas.** Los pantalones no deberían ser tan ajustados que distraigan a su hijo o le impidan respirar. Su hijo también debería vestirse en capas para evitar tener demasiado calor o frío.
- **Beber mucha agua para mantener el cerebro alerta.**

No se olvide de abrazar a su hijo el día del examen. Eso aumentará su bienestar y aumentará su energía.

Fuente: L. Chaddock-Heyman y otros, "The Role of Aerobic Fitness in Cortical Thickness and Mathematics Achievement in Preadolescent Children," PLoS ONE.

Ayude a su hijo a ganar seguridad a la hora de rendir exámenes

Muchas veces, la ansiedad antes de los exámenes proviene de la inseguridad. Y puede afectar el resultado de los exámenes. Cuando los estudiantes no piensan que obtendrán un buen resultado, no pueden dar lo mejor de sí mismos.

Para desarrollar la confianza:

- **Quítele la presión.** Dígale a su hijo que los exámenes le muestran al maestro qué han aprendido los estudiantes hasta el momento y con qué temas podrían necesitar ayuda.
- **Evite el pánico de último momento.** Su hijo debería empezar a estudiar algunos días antes del examen.
- **Enséñele a su hijo a estudiar de manera eficiente.** La atención debe centrarse en cualquier material que su hijo aún tenga que dominar.
- **Anime a su hijo a hablar positivamente de sí mismo.** Su hijo puede



decir cosas como "Sé este material y estoy preparado para obtener un buen resultado".

- **Ayude a su hijo a visualizar el éxito.** Con los ojos cerrados, debería imaginar que está rindiendo el examen y que sabe las respuestas.

Para mejorar la memoria, haga que los datos sean significativos



Los estudios revelan que, cuando la información nueva está relacionada con algo memorable, a es más fácil retenerla.

A la hora de aprender una palabra nueva, por ejemplo, el cerebro puede digerir la información de dos maneras: repitiendo el sonido de la palabra o centrándose en su significado. Si bien ambos enfoques funcionan, centrarse en el significado ayudará a su hijo a recordarla mejor en el largo plazo.

Para ayudar a su escolar de primaria a absorber datos nuevos:

- **Invente un cuento.** Es posible que a su hijo le resulte difícil recordar a los tres primeros presidentes de los Estados Unidos, pero ¿si convierte la información en un cuento fantástico? "Un día, George Washington

fue al parque. Se encontró con John Adams junto a los columpios. Luego, se cruzaron con Thomas Jefferson en el tobogán". Esto pone a los presidentes en un contexto que su hijo comprenderá.

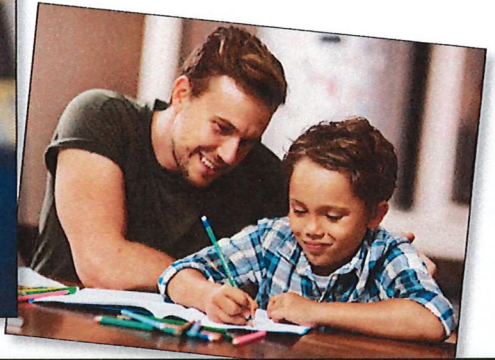
- **Céntrese en un panorama más amplio.** En lugar de pedirle a su hijo que repita que "Júpiter es el planeta más grande", ayúdelo a relacionarlo con algo más general. "Todo lo relacionado con el planeta más grande de nuestro sistema solar es grande. La gran mancha roja de Júpiter es más grande que la Tierra". Los datos más mínimos quedan más grabados al ilustrarlos de una manera más amplia.

Fuente: J.A. Meltzer y otros, "Electrophysiological signatures of phonological and semantic maintenance in sentence repetition," *NeuroImage*, Elsevier.

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®

February 2024

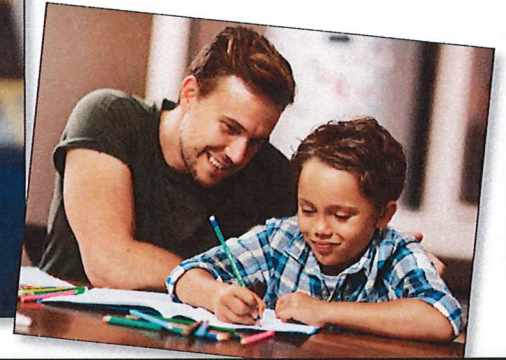
Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help Children Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- 1. Ask your child, "What would you do with a million dollars?"
- 2. It's International Friendship Month. Have your child plan to do a good deed for a friend.
- 3. Talk together about what your child does right. List as many things as you can.
- 4. Help your child make a bookmark. On a piece of thin cardboard, have your child draw a scene or write a quotation from a favorite book.
- 5. Ask your child to read to you while you make dinner.
- 6. Be creative in the kitchen. See who can invent the greatest-tasting new pizza topping.
- 7. Create a board game with your child. Use poster board, markers, index cards, dice and coins for game pieces.
- 8. Have your child write a Valentine's message to someone who is sick or lonely. Mail it to that person.
- 9. Help your child plan ahead. Talk about the weekend. What needs to be done to prepare for a family activity?
- 10. February is Great American Pie Month. Celebrate by reading a children's book about pies, such as *Pie* by Sarah Weeks.
- 11. With your child, spend a half hour writing about a special day.
- 12. Ask if your child has ever seen or experienced bullying in school. If so, alert the school.
- 13. Challenge your child to create a comic strip of a familiar story.
- 14. Show and tell family members that you love them.
- 15. Let your child pick what to wear and where to read today.
- 16. Have a Predictions Day. Predict how long it will take to get to the store, to fill the bathtub, etc.
- 17. Discuss ways you work with numbers at home—for example, when setting an alarm clock or the oven timer.
- 18. Dissolve some salt and water in a glass. Watch for a few days. Talk about what happens.
- 19. Improved report card? High grade on a test? Make your achiever Head of the House for the day.
- 20. Make a crossword puzzle to help your child review vocabulary words.
- 21. Talk with your child about what it means to be a responsible member of a community.
- 22. It's the birthday of George Washington. Take a virtual tour together of his home, Mount Vernon, at <https://virtualtour.mountvernon.org/>.
- 23. Look in the books and articles for interesting words. Help your child look them up in a dictionary.
- 24. Challenge your child to look through the house and make a list of everything that comes from plants.
- 25. Let your child clean some dirty pennies with ketchup. Research together why this works.
- 26. Have your child write a poem or story from the point of view of a family pet.
- 27. Ask about people your elementary schooler admires. Why does your child admire them?
- 28. Put on music and spend 15 minutes drawing or writing with your child. Let the music be your inspiration.
- 29. Explain that people learn when they try new things. Today, try a new food with your child or take a new route home together.

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®

Febrero 2024

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

- 1. Pregúntele a su hijo, "¿Qué harías si tuvieras un millón de dólares?"
- 2. Es el Mes Internacional de la Amistad. Dígale a su hijo que planifique hacer una buena acción por un amigo.
- 3. Hablen sobre lo que su hijo hace bien. Enumeren tantas cosas como puedan.
- 4. Ayude a su hijo a hacer un marcapáginas. Dígale que dibuje una escena o escriba una cita de un libro favorito en un pedazo de cartón fino.
- 5. Pídale a su hijo que le lea algo mientras usted prepara la cena.
- 6. Sea creativo en la cocina. Vea quién puede inventar el mejor ingrediente nuevo para ponerle a la pizza.
- 7. Haga un juego de mesa con su hijo. Usen cartulina, rotuladores, tarjetas, dados y monedas para armarlo.
- 8. Dígale a su hijo que le escriba un mensaje de San Valentín a alguien que esté enfermo o solo. Envíenselo por correo a la persona.
- 9. Ayude a su hijo a planificar con anticipación. Hablen sobre el fin de semana. ¿Qué deben hacer para prepararse para una actividad familiar?
- 10. Febrero es el Mes del Gran Pastel Americano. Celébralo leyendo un libro sobre pasteles para niños, como *Pie* de Sarah Weeks.
- 11. Con su hijo, pase media hora escribiendo sobre un día especial.
- 12. Pregúntele a su hijo si alguna vez ha visto o experimentado acoso en la escuela. De ser así, notifique a la escuela.
- 13. Rete a su hijo a crear una historietita sobre una historia familiar.
- 14. Muéstreles y dígales a los miembros familiares que los ama.
- 15. Deje que su hijo escoja qué ropa usar y qué leer hoy.
- 16. Hagan un día de predicciones. Predigan cuánto tiempo les tomará llevar a la tienda, llenar la bañera, etc.
- 17. Hablen de maneras en las que usan los números en casa. Por ejemplo, cuando programan la alarma del reloj o el temporizador del horno.
- 18. Disuelva un poco de sal en agua en un vaso. Obsérvenlo durante unos días. Hablen sobre lo que sucede.
- 19. ¿Mejóro la boleta de calificaciones de su hijo? ¿Obtuvo una buena nota en un examen? Deje que su estudiante sea Rey de la Casa por el día.
- 20. Make a crossword puzzle to help your child review vocabulary words.
- 21. Hable con su hijo sobre lo que significa ser un miembro responsable de la comunidad.
- 22. Hoy es el cumpleaños de George Washington. Hagan una visita virtual por su casa, Mount Vernon, en <https://virtualtour.mountvernon.org/>.
- 23. Busque palabras interesantes en libros y artículos. Ayude a su hijo a buscarlas en el diccionario.
- 24. Rete a su hijo a mirar alrededor de la casa y hacer una lista de todo lo que proviene de las plantas.
- 25. Deje que su hijo limpie algunas monedas de un centavo sucias con ketchup. Investiguen por qué funciona esto.
- 26. Dígale a su hijo que escriba un poema o una historia desde el punto de vista de una mascota de la familia.
- 27. Pregúntele a su escolar de primaria a qué personas admira. Luego pregúntele por qué.
- 28. Ponga música y escriba o dibuje con su hijo durante 15 minutos. Usen la música como fuente de inspiración.
- 29. Explique que las personas aprenden cuando prueban cosas nuevas. Hoy, pruebe una comida nueva con su hijo o tomen un camino nuevo.