

High School Parents

February 2025
Vol. 32, No. 6

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Foster character traits that lead to academic success

Studies show that several aspects of character lead to school success: *zest, resilience, self-control, social intelligence, gratitude, optimism and curiosity.* Students who possess these traits often succeed more than students who are equally as intelligent but don't display them.

To inspire:

- **Zest**, show enthusiasm for what your teen is learning. "I didn't know zebra fish can regrow their fins. That's really interesting!"
- **Resilience**, encourage persistence in the face of tough tasks. "I'm proud of how you stuck with that assignment until you figured it out."
- **Self-control**, assign meaningful responsibilities. Getting used to completing tasks at home without being reminded will make it easier

for your teen to take responsibility for learning.

- **Social intelligence**, suggest that your teen consider other's feelings. "Why do you think your classmate reacted like that?"
- **Gratitude**, discourage comparisons with others. Instead, talk about the things your teen can feel grateful for.
- **Optimism**, help your teen see the bright side of events. Meeting curfew may mean missing out on a late night with friends, but your teen will be well-rested going into that big test.
- **Curiosity**, suggest exploring subject matter in more depth. Encourage your teen to go to the library or research information online.

Source: P. Tough, *Helping Children Succeed: What Works and Why*, Houghton Mifflin Harcourt.

Attendance should always be top priority



Attendance can make the difference between graduating from high school and dropping out.

Educators talk about the importance of attendance, but that message is most effective when it's reinforced at home.

To support your teen's regular attendance:

- **Discuss the importance** of showing up on time—whether it's for school, a job or an appointment. Set an example for your teen by striving to be on time yourself.
- **Don't make** staying home a treat. Consider making a "no phone" rule on sick days. Your teen will be less likely to fake an illness just to get out of going to school. Make it clear that sickness means following up with the doctor.
- **Set a goal** and offer your teen a reward for reaching it. Start with a short-term goal at first—like perfect school attendance for an entire month. Then, decide on a reward. Even something as simple as a special lunch together can be an effective motivator.

Show your high schooler how to manage large school projects



Long-term projects often seem daunting to students. But with a bit of planning, your teen can conquer them.

To provide support:

- **Have your teen mark** the project's due date on the calendar. Then, suggest your teen work backwards, crossing out days when there won't be time to work on the project. How much time is left to complete the project?
- **Remain calm**—no matter how little time your teen has to do the work. Recommend breaking the project down into smaller chunks and setting deadlines for each part.
- **Offer assistance.** Of course you shouldn't do the project for your

teen. But you can support your teen by driving to the store to get supplies, proofreading a paper or listening to a presentation.

- **Provide motivation.** You'll be surprised at how helpful a simple "How's the project going?" or "I know you'll do a great job!" can be. Stick an inspiring quote on your teen's mirror.

"Ability is what you're capable of doing. Motivation determines what you do. Attitude determines how well you do it."

—Lou Holtz

Too much stress can decrease your teen's learning potential



High school students often have a lot on their plates—and on their minds. They can easily become overwhelmed, stressed and anxious. When their anxiety goes up, their grades can go down.

If your teen seems stressed out, suggest ways to relax. Your teen could:

- **Enjoy time with a friend.** Suggest they do something that makes them laugh, such as watching a favorite funny movie or making a silly dance video.
- **Participate in a hobby** (other than playing games online). Focusing on an enjoyable activity reduces stress.
- **Stretch.** Movement is linked to lower stress levels. Tell your teen to try a few minutes of slow, gentle stretches.
- **Breathe deeply.** A short session of slow, deep breathing can be calming when your teen feels overwhelmed. Practicing deep breathing for a brief time each day can lower overall stress levels.
- **Take a power nap.** Sleep is vital for stress reduction. A short 15- to 30-minute nap in the afternoon can give teens the boost they need to keep working.
- **Write in a journal.** Writing can help your teen clarify thoughts and feelings. It can also be an effective tool for solving problems.
- **Listen to favorite music.** Music can improve mood and reduce negative emotions.
- **Talk to a school counselor or therapist.** If stress is significantly impacting your teen's life, consider seeking professional help.

Do you help your teen focus on one task at a time?



Teens are multitaskers. They send text messages while listening to music and watch funny videos while studying for

history. Studies show that teens have trouble shutting out distractions. So they may be doing several things at once—but doing none of them well.

Answer *yes* or *no* to the questions below to see if you are helping your teen concentrate on the task at hand:

- ___ **1. Do you have your teen** turn off the TV, phone and other unneeded devices during study time?
- ___ **2. Do you sometimes check** to see how many different things your teen is doing while studying?
- ___ **3. Do you set an example** by focusing on one thing at a time?
- ___ **4. Do you help your teen** prioritize tasks and plan enough time to complete them?
- ___ **5. Do you encourage your teen** to read? Reading strengthens the brain's ability to focus.

How well are you doing?

More *yes* answers mean you are encouraging concentration. For *no* answers, try those ideas.

High School
Parents
still make the difference!

Practical Ideas for Parents
to Help Their Children.

For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 2025, The Parent Institute,
a division of PaperClip Media, Inc., an
independent, private agency. Equal
opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.
Editor: Rebecca Hasty Miyares.

Encourage your teenager to make time for pleasure reading



High school students typically spend more time on schoolwork than they did when they were in middle school. With the increased workload, reading for enjoyment may be pretty far down on their list of priorities.

However, research shows that teens who spend some of their free time reading benefit academically and socially. Offer motivation by explaining that reading can help your teen:

- **Travel.** Few people can afford to travel every place they'd like to go. But your teen can travel through a book—and gain knowledge that may help your teen get there in person someday.

- **Become an expert.** Reading is the best way for your teen to learn as much as possible about areas of interest.
- **Turn into a detective.** A cold winter day is a perfect time for your teen to grab a cup of hot chocolate and dive into a great mystery.
- **Laugh.** Appreciating the humor in books helps teens develop thinking skills. It can also improve your teen's sense of humor.
- **Meet like-minded people.** In books that feature teenage characters, your teen is likely to encounter people that think in similar ways and face similar issues.

Source: R. Martin, "Reading For Pleasure," Right for Education Foundation.

Q: My high schooler is very private and often keeps secrets. Last year, I wasn't aware of my teen's academic struggles until it was too late to address the issue. How can I encourage open communication and ensure my teen shares important information with me?

Questions & Answers

A: When students get to high school, it's not always easy to find out what's going on in school. You are right to make the effort. Talking about school is important for you and your teen.

However, as you learned last year, teens don't always have the best judgment about what you need to know. To open up communication with your teen:

- **Emphasize that your teen** can talk to you about anything without fear of punishment.
- **Be a good listener.** When your teen does open up, give your full attention.
- **Show empathy.** Let your teen know that you understand how difficult it can be to talk about certain things.
- **Avoid judgment.** Refrain from judging your teen for feelings or actions.
- **Set an example.** Be open with your teen about your own experiences and challenges.
- **Respect privacy.** Understand that most teens need a bit of privacy and space.

Meanwhile, stay in touch with the school. Is there an online gradebook you can monitor? Contact your teen's teachers if you have concerns about academics. Your high schooler may never be a chatterbox, but you can find out what you need to know.

Teach healthy relationship skills so your teen can focus on school



Many teens begin to date once they are in high school. Unfortunately, some teens don't really know what healthy relationships look like.

According to the Centers for Disease Control and Prevention, nearly 1.5 million high school students nationwide experience physical abuse from a dating partner in a single year. And only 33% of those teens tell anyone about the abuse. That's why it's vital for families to know the signs.

When teens are in unhealthy relationships, they often:

- **Do poorly in school** or miss school because they don't feel safe.
- **Doubt their self-worth,** feelings and decision-making ability.
- **Engage in unhealthy behaviors,** such as drug and alcohol use.

- **Become depressed** and anxious.
- **Think about suicide.** Talk with your high schooler about the importance of mutual respect. Explain that people who are in healthy relationships:
- **Can talk openly** to each other. Communication is the key to a healthy relationship.
- **Work together** to make decisions. They also support and balance each other.
- **Divide their time** between their relationship and their friends and family. A relationship where two people never see anyone but each other isn't healthy.
- **Feel free to be themselves.** People in healthy relationships accept each other's differences.

Source: "Teen Dating Violence," Centers for Disease Control and Prevention.

It Matters: Reading Skills

Reading speed affects students' comprehension



Students who are able to read quickly often have a better understanding of what they read. To improve

reading speed and comprehension, encourage your teen to:

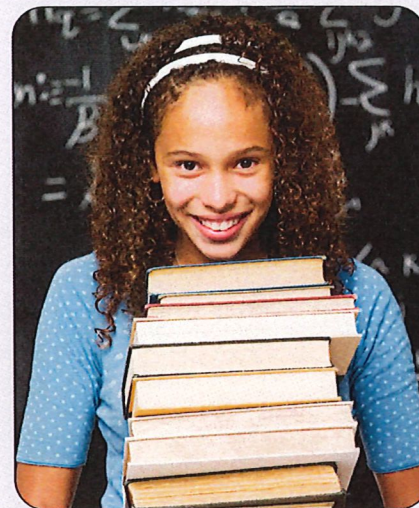
- **Read silently.** Sometimes slow reading happens because the reader is whispering words aloud. Breaking this habit will allow your teen to read faster and focus more on meaning and less on decoding.
- **Read the material all the way through** before going back to reread. Students who read slowly may lack confidence. They are so sure they missed something that they go back and reread a paragraph several times before going on to the next. This slows reading and rarely improves understanding. Most of the time, your teen will get what's needed from the first reading.
- **Read clusters of words** instead of single words. Meaning is easier to grasp from groups of words than it is from individual words.
- **Match reading speed** to the level of difficulty of the text. When teens read very challenging material, they should slow down. However, when they read light material, such as fiction and entertainment articles, they should do it as quickly as they can. The practice gained from reading quickly will eventually allow your teen to read everything more quickly.

Source: A. Gautam, "10 Simple Ways to Read Faster and Better," Success Consciousness.

Help your teen gain a deeper understanding while reading

As students begin to read more complex material in school, they will need to really think about what they're reading. Encourage your high school student to focus on:

- **The author's purpose.** Why did the author write this? Was it to inform the reader? To entertain? To influence thinking?
- **The sequence of events.** What happened first in the narrative? What happened next? What was the result?
- **The main idea and details.** What is the author's point or theme? What elements does the author include that strengthens and supports this idea?
- **Figurative language.** "The ocean sang to me," doesn't mean the ocean really *sang*. It means that the ocean was appealing.



- **Relationships** between things that happened in the story or in history and the outcome.
- **The characters' feelings.** What decisions did they make as a result of those feelings?

Challenging material helps teens build reading muscles



High school students benefit from reading challenging material. However, many popular books for teens are written at a fifth-grade reading level—or lower.

A steady diet of that type of reading won't prepare high schoolers for the kind of analytical reading they'll have to do in college or in many workplaces.

According to experts, the ability to read complex texts is one of the most important predictors of student success in college. To motivate your

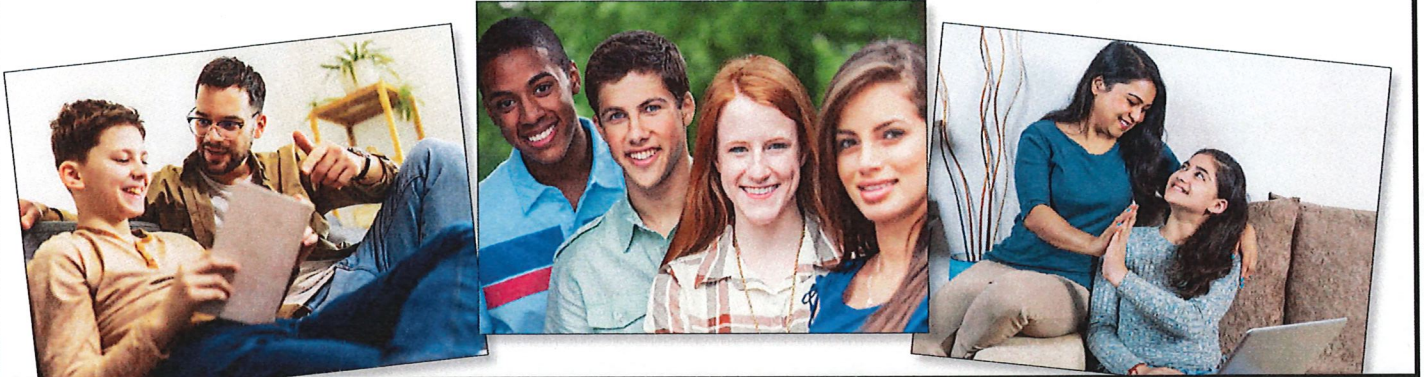
high schooler to tackle more challenging material:

- **Talk about building strength.** Making a muscle stronger involves lifting weights. Making reading muscles stronger involves reading harder content.
- **Make sure your student completes the reading** required for classes. Teachers often assign challenging works—and the only way to benefit from them is to actually read them.
- **Challenge your teen to read a difficult book for pleasure.** A librarian can offer suggestions.

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®

February 2025

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

- ☐ 1. Make sure your teen—and any passengers—wear a seat belt every time they're in the car.
- ☐ 2. Discuss a controversial issue with your teen. Ask, "What do you think?"
- ☐ 3. See if you can find someone in a career field that interests your teen. Could your student visit this person at work?
- ☐ 4. Remind your teen that there are no stupid questions. Students who really want to learn should ask questions in class.
- ☐ 5. Go to an office supply store with your teen to get some ideas for ways to keep schoolwork organized.
- ☐ 6. Encourage your teen to make decisions. Involve your student in decisions about family activities, plans and rules.
- ☐ 7. Assign your teen a chore with a wide time frame for completing it. Let your teen decide when to do it to meet the deadline.
- ☐ 8. Browse through the nonfiction section at the library with your teen.
- ☐ 9. Have your teen check the schedule of school board meetings. Attend one together, in person or online.
- ☐ 10. Call out words from the dictionary during breakfast. Take turns trying to spell them.
- ☐ 11. Challenge your teen to replace negative phrases with positive ones.
- ☐ 12. Say often that you believe your teen will succeed in school.
- ☐ 13. Social media makes it easy to hurt others. Make it clear that it's not OK to post anything your teen wouldn't say to someone's face.
- ☐ 14. Ask your teen to help you start a new family tradition.
- ☐ 15. Suggest a few screen-free recreational activities that your teen can do alone.
- ☐ 16. Encourage your teen to write a letter to a teacher or coach who has been a positive influence.
- ☐ 17. Avoid using problems with school as an excuse to criticize or argue with your teen about other issues.
- ☐ 18. Give your teen responsibilities that matter. Teens learn accountability when they know people are depending on them.
- ☐ 19. Ask your teen, "If you could meet anyone from the past, who would you choose?"
- ☐ 20. Index cards are great for memorizing information. The limited space forces students to identify the most important points.
- ☐ 21. Encourage your teen to double-check answers before turning in schoolwork.
- ☐ 22. Talk with your teen about a choice you have made. Then, talk about the consequences of that choice.
- ☐ 23. Help your teen review for a big test. Call out vocabulary words for your student to define or offer to time a practice test.
- ☐ 24. Ask your teen to take photos to record a day in the life of your family.
- ☐ 25. Try not to criticize or get angry with your teen in front of others. Wait until you can speak to your teen privately.
- ☐ 26. If your teen gets headaches, squints or holds books too close, make an appointment with an eye doctor for a vision check.
- ☐ 27. Exercise gives teens the energy to stay alert so they can study. Exercisers sleep better, too.
- ☐ 28. Talk about stereotypes with your teen. Discuss why they're unfair.

Escuela Secundaria Los Padres

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



Fomente valores positivos que conducen al éxito académico

Los estudios muestran que hay varios valores positivos que conducen al éxito académico: *entusiasmo, resiliencia, autocontrol, inteligencia social, gratitud, optimismo y curiosidad*. Los estudiantes con estas características suelen obtener mejores resultados que los estudiantes que son igual de inteligentes pero no las tienen.

Para inspirar:

- **El entusiasmo**, muestre entusiasmo por lo que está aprendiendo su joven. "No sabía que a los peces cebras les pueden volver a crecer las aletas. ¡Qué interesante!"
- **La resiliencia**, fomente la perseverancia al enfrentar tareas difíciles. "Estoy orgulloso de cómo seguiste intentando completar ese trabajo hasta que lo lograste".
- **El autocontrol**, asígnele responsabilidades significativas. Acostumbrarse a completar tareas en casa sin un recordatorio hará que sea más

fácil para su joven asumir la responsabilidad de su aprendizaje.

- **La inteligencia social**, sugiérale a su joven que considere los sentimientos de los demás. "¿Por qué crees que tu compañero reaccionó así?"
- **La gratitud**, desaliente las comparaciones con otros. En cambio, hable sobre las cosas por las que su joven podría sentirse agradecido.
- **El optimismo**, ayude a su joven a ver el lado bueno de los acontecimientos. Por cumplir un horario límite para volver a casa es posible que se pierda una salida tarde por la noche con amigos, pero su hijo estará descansado al rendir ese examen importante.
- **La curiosidad**, sugiérale que explore un tema en más profundidad. Anime a su joven a ir a la biblioteca o a investigar en internet.

Fuente: P. Tough, *Helping Children Succeed: What Works and Why*, Houghton Mifflin Harcourt.

La asistencia debería ser una prioridad principal



La asistencia puede marcar una diferencia entre graduarse y abandonar la escuela secundaria.

Los educadores hablan sobre la importancia de la asistencia, pero ese mensaje es más eficaz cuando se refuerza en casa.

Para respaldar la asistencia regular de su joven:

- **Hable sobre la importancia** de ser puntual, ya sea en la escuela, en un trabajo o en una cita. Esfuércese por ser puntual para darle el ejemplo a su joven.
- **No haga que quedarse en casa** sea un placer. Considere poner una regla de prohibición del celular los días en los que su hijo esté enfermo. Será menos probable que pretenda estar enfermo solo para lograr no ir a la escuela. Deje en claro que estar enfermo implica ir al médico.
- **Establezca una meta** y ofrézcale a su hijo una recompensa por alcanzarla. Comience con una meta a corto plazo primero, como lograr la asistencia perfecta durante todo un mes. Luego, elija una recompensa. Incluso algo tan simple como un almuerzo especial juntos podría ser una motivación eficaz.

Muéstrele a su joven cómo abordar proyectos escolares extensos



Los proyectos a largo plazo suelen parecerles abrumadores a los estudiantes. Pero con un poco de planificación su joven

podrá terminarlos.

Para brindar apoyo:

- **Pídale a su joven** que marque la fecha de entrega del proyecto en el calendario. Luego, sugiérale a su joven que vaya hacia atrás y tache los días en los que no habrá tiempo para trabajar en el proyecto. ¿Cuánto tiempo queda para completar el proyecto?
- **Mantenga la calma**, sin importar el poco tiempo que tenga su joven para hacer el trabajo. Recomiende dividir el proyecto en partes más pequeñas y fijar plazos para cada una de ellas.
- **Ofrézcale ayuda**. Obviamente no debería hacer el proyecto por

su joven, pero puede apoyarlo llevándolo a la tienda para comprar materiales, revisando el trabajo o escuchando su presentación.

- **Motívelo**. Lo sorprenderá cómo puede ayudar un simple “¿Cómo te está yendo con el proyecto?” o “¡Sé que vas a hacer un gran trabajo!” Pegue una cita inspiradora en el espejo de su joven.

“La capacidad es lo que eres capaz de hacer. La motivación determina lo que haces. La actitud determina qué tan bien lo haces”.

—Lou Holtz

El exceso de estrés puede disminuir el potencial de aprendizaje



Los jóvenes suelen tener mucho de que ocuparse y muchas cosas en la cabeza. Pueden sentirse abrumados, estresados y ansiosos

con facilidad. Cuando aumenta la ansiedad, a veces las calificaciones bajan.

Si su joven parece estresado, sugiérale que busque maneras de relajarse. Su joven podría:

- **Pasar tiempo con un amigo**. Sugiérale que hagan algo que los haga reír, como mirar su película de comedia favorita o hacer un video con un baile divertido.
- **Dedicarle tiempo a un pasatiempo** (que no sea jugar a juegos en internet). Centrarse en una actividad agradable reduce el estrés.
- **Elongar**. El movimiento se asocia con la disminución de los niveles de estrés. Dígle a su joven que intente hacer estiramientos lentos y suaves durante algunos minutos.
- **Respirar profundo**. Una sesión corta de respiraciones profundas y lentas

puede calmar a su joven cuando se sienta abrumado. Practicar la respiración profunda durante algunos minutos todos los días puede reducir los niveles de estrés.

- **Dormir una siesta reparadora**. Dormir es esencial para reducir el estrés. Una siesta breve de 15 a 30 minutos por la tarde puede darles a los jóvenes el impulso que necesitan para seguir trabajando.
- **Escribir en un diario**. Escribir puede ayudar a su joven a aclarar sus pensamientos y sentimientos. También puede ser una herramienta eficaz para resolver problemas.
- **Escuchar su música favorita**. La música puede mejorar el estado de ánimo y reducir las emociones negativas.
- **Hablar con un consejero escolar o terapeuta**. Si el estrés está afectando la vida de su joven de manera significativa, considere buscar ayuda profesional.

¿Ayuda a su joven a centrarse en una tarea a la vez?



Los jóvenes pueden hacer muchas cosas al mismo tiempo. Envían mensajes de texto mientras escuchan música y miran videos gra-

ciosos mientras estudian para historia. Los estudios muestran que los jóvenes tienen dificultades para evitar las distracciones. Entonces, podrían estar haciendo varias cosas a la vez, pero ninguna de ellas bien.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está ayudando a su joven a concentrarse en la tarea que está haciendo:

1. **¿Le pide a su joven** que apague el televisor, el teléfono y otros aparatos que no necesite mientras estudia?
2. **¿Se fija** ocasionalmente cuántas cosas diferentes está haciendo su joven mientras estudia?
3. **¿Da un buen ejemplo** centrándose en una cosa a la vez?
4. **¿Ayuda a su joven a priorizar** las tareas y planificar tiempo suficiente para completarlas?
5. **¿Anima a su joven a leer?** La lectura fortalece la capacidad del cerebro para concentrarse.

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está promoviendo la concentración. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡cómo 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 © 2025, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.

Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Anime a su joven a destinarle tiempo a la lectura por placer



Los estudiantes de secundaria suelen dedicarle más tiempo al trabajo escolar que cuando estaban en la escuela intermedia. Al aumentar la carga de trabajo, la lectura por placer podría quedar muy abajo en la lista de prioridades.

Sin embargo, las investigaciones revelan que los jóvenes que le dedican parte de su tiempo libre a leer obtienen beneficios académicos y sociales. Ofrezca motivación explicando que la lectura puede ayudar a su joven a:

- **Viajar.** Pocas personas pueden darse el gusto de viajar a todos los lugares que desean. Pero su joven puede viajar a través de un libro y obtener conocimientos que puedan ayudarlo viajar allí en persona algún día.
- **Convertirse en un experto.** Leer es la mejor manera de que su joven

aprenda todo lo posible sobre los temas que le interesan.

- **Convertirlo en un detective.** Un frío día de invierno es el momento perfecto para que su joven tome una taza de chocolate caliente y se sumerja en un gran libro de misterio.
- **Reírse.** Apreciar el humor de los libros ayuda a los jóvenes a desarrollar las habilidades de pensamiento. También puede mejorar el sentido del humor de su joven.
- **Conocer personas** que piensen de manera similar a él. En los libros protagonizados por adolescentes, es probable que su hijo se encuentre con personas que piensan de forma parecida y se enfrenten a problemas similares.

Fuente: R. Martin, "Reading For Pleasure," Right for Education Foundation.

P: Mi escolar de secundaria es muy reservado y suele guardar secretos. El año pasado, no me enteré de las dificultades académicas de mi joven hasta que ya era demasiado tarde para abordar el problema. ¿Cómo puedo fomentar la comunicación abierta y asegurarme de que mi joven comparta información importante conmigo?

Preguntas y respuestas

R: Cuando los estudiantes llegan a la secundaria, no siempre es fácil descubrir lo que sucede en la escuela. Usted tiene razón al hacer el esfuerzo. Hablar sobre la escuela es importante para usted y para su joven.

Sin embargo, como aprendió el año pasado, los jóvenes no siempre juzgan correctamente qué es lo que usted necesita saber. Para abrir la comunicación con su joven:

- **Haga hincapié** en que su joven puede hablar con usted sobre cualquier cosa sin miedo a un castigo.
- **Sea un buen oyente.** Cuando su joven se abra, préstele toda su atención.
- **Muestre empatía.** Hágale saber a su joven que entiende lo difícil que puede ser hablar sobre ciertas cosas.
- **Evite el juicio.** Evite juzgar a su joven por sus sentimientos o acciones.
- **Dé un buen ejemplo.** Sea abierto con su joven sobre sus propias experiencias y desafíos.
- **Respete la privacidad.** Comprenda que la mayoría de los jóvenes necesitan un poco de privacidad y espacio.

Mientras tanto, manténgase en contacto con la escuela. ¿Hay una boleta de calificaciones en línea que usted pueda consultar? Contacte a los maestros de su joven si le preocupa el desempeño académico. Es posible que su estudiante nunca sea un charlatán, pero usted puede averiguar lo que necesita saber.

Forjar relaciones sanas ayuda a su joven a enfocarse en la escuela



Muchos jóvenes comienzan a tener citas amorosas una vez que comienzan la escuela secundaria.

Lamentablemente, algunos jóvenes no tienen claro cómo son las relaciones sanas.

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, cada año, casi 1,5 millones de estudiantes de secundaria de todo el país son víctimas del abuso físico por parte de una pareja. Y solo 33 % de esos jóvenes le cuentan a alguien sobre el abuso. Es por eso que es esencial que las familias detecten las señales.

Cuando los jóvenes están en una relación tóxica, suelen:

- **Obtener malos resultados** en la escuela o faltar porque no se sienten seguros.
- **Dudar de su propio valor**, sus sentimientos o su capacidad para tomar decisiones.

- **Tener comportamientos poco saludables**, como consumir drogas o alcohol.
 - **Estar deprimidos y tener ansiedad.**
 - **Tener pensamientos suicidas.**
- Hable con su joven sobre la importancia del respeto mutuo. Explíquele que las personas que tienen una relación sana:
- **Pueden hablar con franqueza** con su pareja. La comunicación es la clave de una relación sana.
 - **Trabajan en conjunto** para tomar decisiones. También apoyan al otro y se equilibran entre sí.
 - **Dividen su tiempo** entre la relación y sus amistades y familiares. Una relación en la que dos personas no ven a nadie más que a su pareja no es sana.
 - **Se sienten libres** para ser quienes son. Las personas que están en una relación sana aceptan las diferencias del otro.

Fuente: "Teen Dating Violence," Centers for Disease Control and Prevention.

Enfoque: Habilidades de lectura

La velocidad de lectura afecta la comprensión



Los estudiantes que pueden leer rápido también suelen comprender mejor lo que leen. Para mejorar la velocidad de lectura y la comprensión, anime a su joven a:

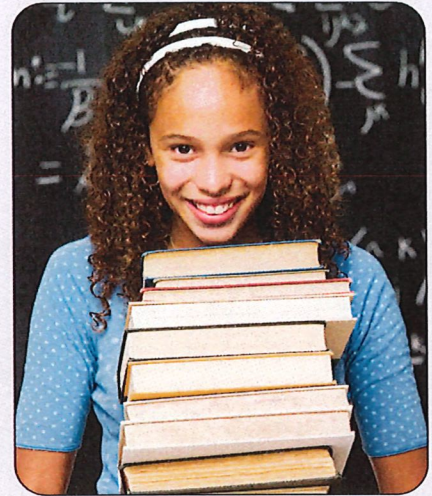
- **Leer en silencio.** A veces, la lectura lenta ocurre porque el lector susurra las palabras. Romper ese hábito le permitirá a su joven leer más rápido y concentrarse más en el significado y menos en la decodificación.
- **Leer todo el material** hasta el final antes de volver a leerlo. Es posible que los estudiantes que leen lento no sientan tanta confianza en ellos mismos. Están tan seguros de haberse perdido algo que vuelven atrás y releen un párrafo varias veces antes de pasar al siguiente. Esto ralentiza la lectura y rara vez mejora la comprensión. En la mayoría de los casos, su joven obtendrá lo que necesita de la primera lectura.
- **Leer grupos de palabras** en lugar de palabras sueltas. Es más fácil captar el significado de grupos de palabras que de palabras individuales.
- **Elegir la velocidad de lectura** según el nivel de dificultad del texto. Cuando los jóvenes leen material muy complicado, deberían leer más lento. Sin embargo, cuando leen material simple, como ficción y artículos de entretenimiento, deberían leer lo más rápido posible. La práctica de leer rápido eventualmente le permitirá a su hijo leer todavía más rápido.

Fuente: A. Gautam, "10 Simple Ways to Read Faster and Better," Success Consciousness.

Ayude a su joven a comprender los textos en mayor profundidad

Cuando los estudiantes comienzan a leer materiales más complejos en la escuela, necesitan pensar realmente en lo que están leyendo. Anime a su hijo de secundaria a centrarse en:

- **El propósito del autor.** ¿Por qué el autor escribió esto? ¿Lo hizo para informar al lector? ¿Para entretener? ¿Para influir en su pensamiento?
- **La secuencia de acontecimientos.** ¿Qué sucedió primero en la narración? ¿Qué sucedió después? ¿Cuál fue el resultado?
- **La idea principal y los detalles.** ¿Cuál es el punto o el tema del autor? ¿Qué elementos incluye el autor para fortalecer y respaldar esta idea?
- **El lenguaje figurado.** "El océano me cantó" no significa que el océano realmente *cantó*. Significa que el océano era atractivo.



- **Las relaciones entre las cosas** que sucedieron en el cuento o la historia y el resultado.
- **Los sentimientos** de los personajes. ¿Qué decisiones tomaron como resultado de esos sentimientos?

El material difícil ayuda a desarrollar músculos de lectura



Los estudiantes de secundaria se benefician de leer material difícil. Sin embargo, muchos libros populares para jóvenes están escritos para un nivel de quinto grado o menor.

Alimentarse constantemente de ese tipo de lectura no preparará a los estudiantes de secundaria para el tipo de lectura analítica que tendrán que hacer tanto cuando asistan a la universidad como en muchos lugares de trabajo.

Según los expertos, la capacidad para leer textos complejos es uno de los factores más importantes para predecir el éxito de los estudiantes

en la universidad. Para motivar a su escolar de secundaria para que se aborde material de lectura más difícil:

- **Hable sobre fortalecerse.** Fortalecer un músculo implica levantar pesas. Fortalecer músculos de lectura implica leer material más difícil.
- **Asegúrese de que su estudiante** complete las lecturas requeridas para las materias. Los maestros suelen asignar obras difíciles, y la única manera de beneficiarse de ellas es leerlas.
- **Rete a su joven** a leer un libro difícil por placer. El bibliotecario podría hacerle sugerencias.

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[®]

Febrero 2025

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

- ☐ 1. Asegúrese de que su joven, y cualquier pasajero, lleve puesto el cinturón de seguridad cada vez que vaya en el carro.
- ☐ 2. Debata un tema controvertido con su joven. Pregúntele, "¿Qué opinas?"
- ☐ 3. Busque a alguien que ejerza una profesión que interese a su joven. ¿Podría su estudiante visitar a esa persona en su trabajo?
- ☐ 4. Recuérdele a su joven que no hay preguntas tontas. Los estudiantes que realmente quieren aprender deben hacer preguntas en clase.
- ☐ 5. Vaya a una tienda de material de oficina con su joven para ver ideas sobre cómo mantener organizados los trabajos escolares.
- ☐ 6. Anime a su joven a tomar decisiones. Haga que participe en las decisiones sobre las actividades, los planes y las reglas familiares.
- ☐ 7. Asígnele a su joven una tarea con un plazo de tiempo amplio para realizarla. Deje que decida cuándo hacerla para cumplir el plazo.
- ☐ 8. Dele un vistazo con su joven a la sección de no ficción de la biblioteca.
- ☐ 9. Díglele a su joven que consulte el calendario de reuniones del consejo escolar. Asistan juntos a una, en persona o por internet.
- ☐ 10. Diga palabras del diccionario durante el desayuno. Túrnense para deletrearlas.
- ☐ 11. Rete a su joven a sustituir las frases negativas por otras positivas.
- ☐ 12. Diga con frecuencia que cree que su joven tendrá éxito en la escuela.
- ☐ 13. En las redes sociales es fácil herir a los demás. Deje claro que no está bien publicar nada que su joven no le diría a alguien a la cara.
- ☐ 14. Pídale a su joven que lo ayude a empezar una nueva tradición familiar.
- ☐ 15. Sugíerale a su joven algunas actividades recreativas sin pantalla que pueda hacer solo.
- ☐ 16. Sugíerale a su joven algunas actividades recreativas sin pantalla que pueda hacer solo.
- ☐ 17. Evite utilizar los problemas escolares como excusa para criticar o discutir con su joven sobre otros temas.
- ☐ 18. Asígnele a su joven responsabilidades significativas. Los adolescentes aprenden a cumplir cuando saben que alguien depende de ellos.
- ☐ 19. Pregúntele a su joven, "Si pudieras conocer a alguien del pasado, ¿a quién elegirías conocer?"
- ☐ 20. Las fichas son ideales para memorizar información. El espacio limitado obliga a los estudiantes a identificar los puntos más importantes.
- ☐ 21. Anime a su joven a revisar las respuestas antes de entregar los trabajos escolares.
- ☐ 22. Hable con su joven sobre una decisión que usted haya tomado. Luego, hable de las consecuencias de esa decisión.
- ☐ 23. Ayude a su joven a repasar para un examen. Díglele palabras de vocabulario para que las defina u ofrézcale hacer un examen de práctica.
- ☐ 24. Pídale a su joven que tome fotos para registrar un día en la vida de su familia.
- ☐ 25. Procure no criticar ni enfadarse con su joven delante de los demás. Espere a poder hablar con él en privado.
- ☐ 26. Si su joven tiene dolores de cabeza, entrecierra los ojos o sostiene los libros demasiado cerca, pida una cita con un oculista.
- ☐ 27. El ejercicio da a los jóvenes la energía necesaria para mantenerse alerta y poder estudiar. También los ayuda a dormir mejor.
- ☐ 28. Hable de los estereotipos con su joven. Comenten por qué son injustos.