

High School Parents

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Encourage your teen to stay in school by managing stress

Students who drop out of school limit their life choices forever. But every year, many teens make this destructive choice.

A Canadian study looked at teens who faced big challenges. All were low-income. Most had low grades. But only some of the students dropped out. What made the difference?

The study found that dropping out of school isn't always related to an issue in school. Often, a difficult life event or problem at home—death, divorce, health or legal problems, or even a move—can tip the scales and lead teens to drop out.

Adults can't control all of the stress that happens in their teens' lives. But they can recognize it and find effective ways to help them cope. Teens are often moody, but paying attention to

a major change, such as suddenly losing interest in old friends and things they used to enjoy, is vital.

If you notice signs of stress:

- **Encourage your teen** to take a break. Sometimes just listening to music or watching an old movie can offer some stress relief.
- **Discourage negative self-talk.** Teens under stress sometimes think that nothing will ever change. Help your teen see that even small changes can make a difference.
- **Help your teen** break big challenges into smaller parts. A project can seem overwhelming. So find one small thing your teen can finish today.

Source: V. Dupéré and others, "High School Dropout in Proximal Context: The Triggering Role of Stressful Life Events," *Child Development*, Society for Research in Child Development, Inc.

Responsibility prepares teens for adulthood



Teens are basically in training for adulthood. Assuming more responsibility for themselves is the

way they get there.

To promote responsibility, encourage your teen to:

- **Use a calendar** to manage time. Seeing school deadlines alongside other responsibilities helps teens plan when to accomplish everything.
- **Schedule appointments.** This gives teens more control over their schedules and lets them practice valuable social skills.
- **Set a budget** and stick to it. Teens may have spending money from an allowance or a part-time job. A budget helps them pay attention to their spending—and see that adding to savings can be rewarding.
- **Plan a family project.** Teens can research the steps to take and come up with a budget.
- **Read the news.** Learning about the issues world leaders deal with helps teens see that their responsibilities (such as studying for that history test) aren't that bad!

Use the media to teach your teen about consequences



High schoolers don't always take the time to consider the consequences of their actions. So it's important for

adults to help them learn how to plan ahead. That's where the media can be extremely helpful.

Look for stories that highlight poor life choices. You probably won't have to look far. When you come across a news item about a student, celebrity or politician getting into trouble, raise the topic with your teen. Then, have a discussion.

Ask questions like:

- **What was this person** doing that led to this negative consequence?
- **What might have happened** if the person had made different choices?

- **How will this event** affect the person's future?
 - **How will others** be affected by this person's mistakes?
- Talking about other people's poor decisions offers distance—and some perspective. It's a great way for your high schooler to think about consequences *before* a challenging situation arises.

“Without reflection, we go blindly on our way, creating more unintended consequences, and failing to achieve anything useful.”

—Margaret J. Wheatley

Studying a foreign language has many benefits for students



Many high school students consider foreign language courses only as something they are required take to earn a

diploma. Help your teen see the many other benefits of learning to speak another language.

Learning a foreign language:

- **Helps students improve skills** in their native language. For English-speaking students, a new language can sharpen vocabulary, grammar and writing skills.
 - **Improves students' memory** and gives them practice in speaking and listening.
 - **Prepares students** for the world outside of school. A new language exposes them to another culture and its traditions. Knowing another language also opens the door to more career options.
- To support your student's efforts in a foreign language course:
- **Ask your teen to teach you** a few simple phrases. Use them around the house.
 - **Stay involved in assignments.** Ask how your teen is doing in class at least once week.
 - **Look for news** and TV stories about the countries whose language your teen is studying.
 - **Search online** for videos, music and books in that language. Your teen look for materials at the library, too.
 - **Look for festivals** and cultural events related to the language your teen is studying. Make plans to attend one together.

Are you helping your teen avoid the senior slump?



Ask any teacher and you'll learn that “senior slump” affects many seniors.

They don't want to study. They have a hard time

paying attention in class. In fact, many don't want to attend class at all!

Answer *yes* or *no* to the questions below to find out if you are helping your teen avoid the senior slump:

___ **1. Have you talked** with your teen about why it's important to keep grades up? Colleges can take back their offers of admission.

___ **2. Are you making sure** your teen is attending all classes every day?

___ **3. Have you planned** some fun senior activities with other families that will give your teen a reason to want to stay involved?

___ **4. Are you helping** your teen find work experiences—such as interning and volunteering?

___ **5. Are you spending** time together and remaining engaged in what your teen is learning?

How well are you doing?

Each *yes* means you're helping your teen stay focused during senior year. For each *no* answer, try that idea.

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 © 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.

Research reveals the importance of having a success mindset



The music teacher handed out a difficult new piece. But your teen wasn't worried. "I'll just practice until I get it."

Then later, the math teacher introduced a new math skill. Your teen thought, "I can't learn this. I'm no good in math."

The truth is that the same strategy your teen learns to master music is the one that will help your teen learn the difficult math problems. But many students often do not see the connection between practice and results in the classroom.

Researchers at Stanford conducted a study on motivation. They divided students into two groups. They praised one group for their *ability* ("You must be smart to get that right").

They praised the other group for their *effort* ("You really worked hard to figure that out").

Over time, students in the group praised for their ability backed off a challenge. But the teens praised for their work effort said, "Bring it on."

Make it clear that you believe your teen can learn and succeed with hard work. This is what researchers call the "success mindset." It's critical to helping students stay motivated to face—and overcome—challenges.

Thomas Edison is reported to have said, "Genius is one percent inspiration and 99 percent perspiration." Share this formula for success with your teen!

Source: B. Goodwin, *Changing the Odds for Student Success: What Matters Most*, Mid-Continent Research for Education and Learning.

Q: My teen and I used to be close. But in the last few months, I feel like we are strangers. My teen gets annoyed and makes a face when I ask about school or anything else. I want to be involved, but my teen only wants to argue with me. What should I do?

Questions & Answers

A: You are smart to want to stay involved in your teenager's life. Experts agree that family engagement has a positive effect on teens' overall happiness and school success. And there is no need to panic.

Your teen is going through a normal phase—and has been through a similar phase before. Remember the toddler years? Back then your child shouted *no* and threw tantrums. Now your teen makes faces and argues.

It's the same basic behavior. And the things you did when your child was a toddler will, with some adjusting, also work now:

- **Don't take it personally.** Your teen is trying to carve out a new, independent life. Your student still needs you, but is not likely to admit it. So ignore as much as you can. Stay calm. Don't respond to anger with anger.
- **Set limits.** Family rules should always apply—such as no insults and no yelling. Say that you will listen when your teen speaks respectfully.
- **Emphasize that you will** always be there for your teen. If you were close before, chances are you'll be close again. Unless you suspect something is seriously wrong, for now, let your teen figure things out independently. Sooner or later, allowing your teen to grow will bring the two of you closer.

Show your teen how to reduce careless errors by proofreading



Your high schooler just turned in a big research paper after spending weeks researching and writing—impressive, right? Not if your teen turned it in without a second look.

Technology has come a long way in helping students with spelling and grammar, but spell-checking programs aren't perfect. If your teen types *their* instead of *they're*, the program may not notice anything is wrong—but the teacher will.

To improve writing and avoid careless errors, suggest your teen:

- **Include time for proofreading** when creating a schedule for completing a paper.
- **Slow down.** By slowing down when reading over written work,

your teen is more likely to catch errors. Our eyes tend to fill in missing letters or words. Your teen should also try reading it aloud. Often, the ear will catch what the eye skips over.

- **Proofread papers** more than once. Some students even read a paper from back to front so spelling errors are more likely to stand out.
- **Understand typical errors.** If your teen often misspells or misuses the words *effect* and *affect*, that is something to double-check before turning in an assignment.
- **Avoid becoming discouraged** by overlooked mistakes. Magazines and newspapers have many editors to proofread their copy, and they still make mistakes sometimes!

It Matters: Test Success

Taking better notes improves test performance



High school students know that they need to study to succeed on tests. But did you know that one of the most

effective ways students can improve their study skills is to strengthen their note-taking skills?

Taking detailed and complete notes not only promotes active learning, it also improves students' ability to recall the information presented in class accurately.

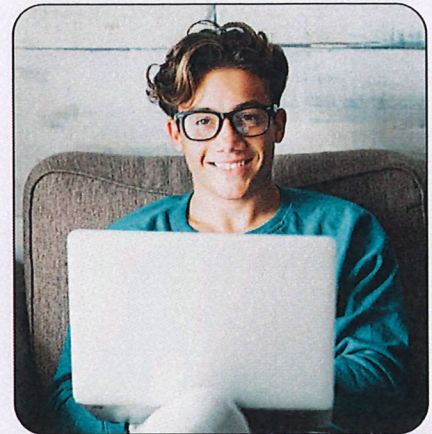
To get the most out of class notes, encourage your teen to:

- **Be concise.** Students shouldn't write down every word the teacher says. Instead, they should focus on recording the teacher's main points by listening for repetition and writing down vocabulary, formulas, dates and important facts. Students can also create a list of abbreviations to use for frequently-used words.
- **Use a standard format,** such as an outline. Using the same format helps students keep notes organized and can aid in recall.
- **Keep notes** in chronological order and use dividers for different subjects. Class notes are helpful if students can find them easily—and can figure out which notes go with which topic at hand.
- **Review notes** the day they are taken. Students are more likely to notice if anything was missed when the material is still fresh in their minds. Plus, daily reviewing will reinforce learning and eliminate the need to cram the night before the test.

Teach your high school student this five-day study program

A simple study program can help high school students study for all kinds of tests—from history unit tests to math final exams. Encourage your teen to follow these steps:

- **Four days before the test,** gather everything that will be covered on the test. This includes class notes, outlines, quizzes and handouts. Arrange them by date.
- **Three days before the test,** read everything over. Make a list of facts likely to be on the test. Did the teacher spend four days going over the parts of a cell? Odds are, that will show up on test day. Make flash cards of facts to memorize, or create a quiz and practice recalling the information. Visit quizlet.com for free online study tools.
- **Two days before the test,** look through assigned readings. What are the major headings? What are the most important topics? Make a list of essay questions that may show up on the test. Now, choose



several of these possible test questions and make notes of how to answer them.

- **One day before the test,** create and take a self-quiz. Try to recall and write memorized facts correctly. Apply math or science formulas by using them to solve sample problems.
- **The day of the test,** repeat the previous day's tasks. Collect and bring all allowed materials (notes, calculators, etc.) to class.

A pre-test organizer keeps high school students organized



Organization is key for test success. It's hard for students to do well on a test if they don't know when the test is, what to study or what materials they need.

Encourage your teen to create a pre-test organizer and refer to it often. For upcoming tests, your teen should write down:

- **The class** the test is in.
- **The date** of the test.
- **The format** of the test—essay, fill-in-the-blanks, multiple choice, etc.
- **The topics** that the test will cover.
- **The relevant pages** in the assigned reading.
- **The materials needed** to study—textbook, class notes, past assignments and quizzes.

Escuela Secundaria Los Padres TM

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



La responsabilidad prepara a su joven para la adultez



Los jóvenes básicamente están entrenando para la adultez. Asumir más responsabilidades es

la manera de lograrlo.

Para fomentar la responsabilidad, anime a su hijo a:

- **Usar un calendario** para administrar su tiempo. Ver las fechas de entrega de la escuela junto con las demás responsabilidades ayuda a los jóvenes a planificar cuándo hacer todo.
- **Programar citas.** Eso les da a los jóvenes un mayor control sobre sus cronogramas y les permite poner en práctica habilidades sociales valiosas.
- **Crear un presupuesto** y ajustarse a él. Es posible que los jóvenes tengan dinero para gastar de su mesada o de un trabajo a tiempo parcial. El presupuesto los ayuda a prestar atención a sus gastos y ver que ahorrar puede ser gratificante.
- **Planificar un proyecto familiar.** Los jóvenes pueden investigar los pasos que habría que seguir, y luego definir un presupuesto.
- **Leer las noticias.** Aprender sobre los problemas que enfrentan los líderes mundiales ayuda a los jóvenes a ver que sus responsabilidades (como estudiar para el examen de historia) no son tan graves.

Anime a su joven a seguir yendo a la escuela al manejar el estrés

Los estudiantes que abandonan la escuela limitan sus opciones de vida para siempre. Sin embargo, todos los años, muchos jóvenes toman esta decisión destructiva.

Durante un estudio realizado en Canadá, se hizo un seguimiento de jóvenes que estaban frente a grandes desafíos. Todos eran de pocos recursos. La mayoría tenía malas calificaciones. Pero solo algunos abandonaban la escuela. ¿Qué marcaba la diferencia?

Con el estudio se descubrió que el abandono de la escuela no siempre está relacionado con un problema en la escuela. Muchas veces, un suceso difícil de la vida o un problema en casa —una muerte, divorcio, salud, problemas legales, o incluso una mudanza— puede inclinar la balanza y llevar a los jóvenes a abandonar la escuela.

Los adultos no pueden controlar el estrés de los jóvenes, pero pueden reconocerlo y encontrar maneras eficaces de ayudarlos a superarlo. Los jóvenes

a menudo están de mal humor, pero prestar atención a los cambios grandes, como observar si su joven pierde repentinamente el interés en viejos amigos y en cosas que solía disfrutar, es esencial.

Si observa indicios de estrés:

- **Anime a su joven** a tomarse un descanso. A veces, escuchar música o mirar una película vieja podría ayudarlo a aliviar el estrés.
- **Desaliéntelo si habla** negativamente de sí mismo. Cuando están estresados, los jóvenes piensan que nada cambiará. Ayude a su joven a darse cuenta de que incluso los pequeños cambios marcan una diferencia.
- **Ayude a su joven** a dividir los proyectos difíciles en partes más pequeñas. Un proyecto podría parecer abrumador. Por lo tanto, busque alguna parte pequeña que su joven pueda terminar hoy.

Fuente: V. Dupéré y otros, "High School Dropout in Proximal Context: The Triggering Role of Stressful Life Events," *Child Development*, Society for Research in Child Development, Inc.

Use los medios para enseñarle a su joven sobre las consecuencias



Los estudiantes de secundaria no siempre se toman tiempo para considerar las consecuencias de sus acciones. Por lo tanto, es

importante que los adultos los ayuden a aprender cómo hacer planes con anticipación. Para eso, los medios pueden ser de gran ayuda.

Busque noticias que señalen malas decisiones de vida. Es probable que no tenga que buscar demasiado. Cuando encuentre una noticia sobre un estudiante, una persona famosa o un político que esté en problemas, aborde el tema con su hijo. Luego, débátelo.

Haga preguntas como las siguientes:

- **¿Qué es lo que estaba haciendo esta persona que lo condujo a esta consecuencia negativa?**
- **¿Qué podría haber sucedido si la persona hubiese tomado una decisión diferente?**

- **¿De qué manera este acontecimiento afectará el futuro de esta persona?**
- **¿Cómo se verán afectadas otras personas por los errores de esta persona?**

Hablar sobre las malas decisiones de otras personas permite que haya distancia y pone todo en perspectiva. Es una buena manera de que su escolar de secundaria piense sobre las consecuencias *antes* de que se presente una situación difícil.

“Sin reflexión, seguimos nuestro camino a ciegas, creando más consecuencias no deseadas y sin lograr nada útil”.

—Margaret J. Wheatley

Estudiar una lengua extranjera es beneficioso para los estudiantes



Muchos estudiantes de secundaria consideran que las clases de lengua extranjera son tan solo un requisito para obtener

un diploma. Ayude a su joven a darse cuenta de todos los demás beneficios de aprender a hablar otro idioma.

Aprender una lengua extranjera:

- **Ayuda a los estudiantes** a mejorar las habilidades en su idioma nativo. Para los estudiantes que hablan español, aprender un idioma nuevo puede fortalecer sus habilidades relacionadas con el vocabulario, la gramática y la escritura.
- **Mejora la memoria** de los estudiantes y les permite practicar la expresión oral y la escucha.
- **Prepara a los estudiantes** para el mundo fuera de la escuela. Un idioma nuevo también los expone a otra cultura y sus tradiciones.

Saber otro idioma también les abre la puerta a más opciones de carreras.

Para apoyar el esfuerzo de su estudiante en la clase de lengua extranjera:

- **Pídale que le enseñe** algunas frases simples. Úselas en casa.
- **Manténgase involucrado** en los trabajos. Pregúntele cómo le está yendo en clase al menos una vez por semana.
- **Busque noticias** y notas en televisión sobre los países cuyo idioma está estudiando.
- **Busque en internet** videos, música y libros en ese idioma. Su joven también podría buscar materiales en la biblioteca.
- **Busque festivales** y eventos culturales relacionados con el idioma que su joven está estudiando. Hagan planes para asistir a alguno juntos.

¿Está ayudando a su joven a evitar la crisis del último año?



Pregúntele a cualquier maestro y le dirá que la “crisis del último año” afecta a muchos estudiantes. No quieren estudiar.

Les cuesta prestar atención en clase. De hecho, muchos de ellos directamente no quieren asistir a clase.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si usted está ayudando a su hijo a evitar la crisis del último año:

- ___ **1. ¿Ha hablado con su hijo sobre por qué es importante mantener sus calificaciones altas?** Las universidades pueden revocar sus ofertas de admisión.
- ___ **2. ¿Verifica que su joven asista a todas las clases todos los días?**
- ___ **3. ¿Ha planeado actividades divertidas para el último año junto con otras familias que le den una razón a su hijo para mantenerse involucrado?**
- ___ **4. ¿Está ayudando a su joven a encontrar experiencias de trabajo, como pasantías o voluntariados?**
- ___ **5. ¿Están pasando tiempo juntos y continúa participando en lo que está aprendiendo su joven?**

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su joven a mantenerse concentrado durante el último año. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2024, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Las investigaciones revelan la importancia de enfocarse en el éxito



El maestro de música presentó una canción nueva muy difícil, pero a su joven no le preocupó. “Voy a practicar hasta lograrlo”.

Y luego, el maestro de matemáticas presentó una habilidad matemática nueva. Su joven pensó, “No puedo aprender esto. No soy bueno en matemáticas”.

Lo cierto es que la misma estrategia que aprende su joven para dominar la música es la que lo ayudará a aprender los problemas matemáticos difíciles, pero muchos estudiantes no suelen ver la relación entre la práctica y los resultados en la clase.

Los investigadores de Stanford llevaron a cabo un estudio sobre la motivación. Dividieron a los estudiantes en dos grupos. Elogiaron a uno de los grupos por sus *capacidades* (“Debes de ser muy inteligente para haberlo hecho

bien”). Elogiaron al otro grupo por su *esfuerzo* (“Realmente hiciste un gran esfuerzo para hallar esa respuesta”).

Con el tiempo, los estudiantes del grupo al que se elogió por su capacidad rechazaron un desafío, pero los jóvenes a los que se elogió por su esfuerzo dijeron “adelante”.

Deje claro que cree que su joven puede aprender y alcanzar el éxito si se esfuerza. Esto es lo que los investigadores denominan “mentalidad enfocada en el éxito”. Es esencial ayudar a los estudiantes a mantenerse motivados para enfrentar —y superar— los desafíos.

Se dice que Thomas Edison dijo, “El genio es uno por ciento inspiración y 99 por ciento transpiración”. Comparta esta fórmula para el éxito con su joven.

Fuente: B. Goodwin, *Changing the Odds for Student Success: What Matters Most*, Mid-Continent Research for Education and Learning.

P: Mi joven y yo solíamos tener una relación cercana, pero en los últimos meses, siento que somos extraños. Mi joven se enoja y hace muecas cuando le pregunto sobre la escuela o cualquier otra cosa. Quiero participar, pero mi joven quiere discutir conmigo. ¿Qué debería hacer?

Preguntas y respuestas

R: Querer seguir participando en la vida de su joven es una decisión inteligente. Los expertos coinciden en que la participación familiar tiene un efecto positivo en la felicidad general y el éxito escolar de los jóvenes. Y no hay necesidad de entrar en pánico.

Su joven está pasando por una fase normal, y ya ha pasado por una fase similar. ¿Recuerda cuando era un niño pequeño? En ese momento, su hijo gritaba *no* y hacía berrinches. Ahora hace muecas y discute.

Es el mismo comportamiento básico. Y las cosas que usted hacía en ese entonces cuando su hijo era pequeño también funcionarán ahora, con algunos ajustes.

- **No se lo tome personal.** Su joven está tratando de crear una vida nueva e independiente. Todavía lo necesita, pero no es probable que lo admita. Por lo tanto, ignórelolo tanto como pueda: Mantenga la calma. No responda a sus enojos enojándose.
- **Establezca límites.** Las reglas familiares, como no insultar y no gritar, deberían aplicarse siempre. Diga que escuchará cuando su joven hable respetuosamente.
- **Haga hincapié** en que usted siempre estará allí para su joven. Si antes tenían una relación cercana, es probable que recuperen esa cercanía más adelante. A menos que sospeche que algo anda muy mal, por ahora, deje que su joven resuelva las cosas de forma independiente. Permitirle a su joven crecer lo acercará a los dos tarde o temprano.

Muestre cómo reducir los errores por descuidos con una revisión



Su estudiante de secundaria acaba de entregar un trabajo de investigación extenso tras pasar semanas investigando y escribiendo. Impresionante, ¿no? No si su joven lo entregó sin darle una segunda mirada.

La tecnología ha mejorado y ayuda a los estudiantes con la ortografía y la gramática, pero los programas de revisión ortográfica no son perfectos. Si su joven escribe *ves* en lugar de *vez*, el programa podría no detectar el error, pero el maestro sí lo notará.

Para mejorar la escritura y evitar errores por descuidos, sugiera a su joven que:

- **Incluya tiempo** para la revisión al crear un cronograma para completar un trabajo.
- **No se apresure.** Si su joven no se apresura mientras relee un trabajo

escrito, será más probable que detecte errores. Los ojos suelen completar las letras o las palabras faltantes. Su joven también debería intentar leerlo en voz alta. Muchas veces, el oído detecta lo que el ojo pasa por alto.

- **Revise los trabajos** más de una vez. Algunos estudiantes incluso leen un trabajo desde el final hasta el principio porque, de esa manera, es más fácil detectar los errores ortográficos.
- **Comprenda los errores típicos.** Si su joven suele escribir o usar incorrectamente las palabras *haya* y *halla*, es algo que deberá revisar dos veces en un trabajo.
- **Evite desalentarse** si pasa por alto un error. Las revistas y los periódicos tienen muchos editores para revisar sus textos y, aun así, cometen errores a veces.

Enfoque: el éxito en los exámenes

Los apuntes mejoran el resultado en los exámenes



Los estudiantes de secundaria saben que deben estudiar para rendir bien en los exámenes. Pero ¿sabía usted que una de las maneras más eficaces en las que los estudiantes pueden mejorar sus habilidades de estudio es fortalecer sus habilidades para tomar apuntes?

Tomar apuntes detallados y completos no solo fomenta el aprendizaje activo, sino que también mejora la habilidad de los estudiantes para recordar la información presentada en la clase de manera precisa.

Para aprovechar al máximo los apuntes de clase, anime a su joven a:

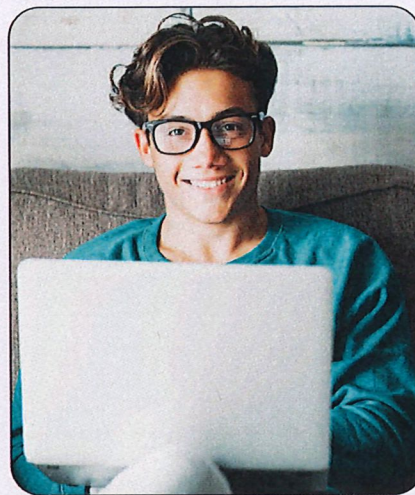
- **Ser conciso.** Los estudiantes no deberían escribir todas las palabras que dice el maestro. Deberían centrarse en anotar los puntos más importantes que menciona el maestro prestando atención a las repeticiones y escribiendo el vocabulario, las fórmulas, las fechas y los datos importantes. Los estudiantes también pueden crear una lista de abreviaturas para usar para las palabras usadas con frecuencia.
- **Usar un formato estándar,** como un esquema. Usar el mismo formato ayuda a mantener los apuntes organizados y a recordarlos.
- **Tomar apuntes** en orden cronológico y usar divisores para distintos temas. Los apuntes de clase son útiles si los estudiantes pueden encontrarlos con facilidad y saben a qué tema corresponden.
- **Repasar los apuntes** el día que se toman. Es más probable que los estudiantes se den cuenta si se omitió algo cuando el material aún está fresco en sus mentes. Además, repasar a diario refuerza su aprendizaje y permite no tener que estudiar intensivamente a último momento antes del examen.

Enseñe a su joven este cronograma de estudio de cinco días

Un cronograma de estudio simple es útil para estudiar para todo tipo de exámenes, desde los exámenes de las unidades de historia hasta los exámenes finales de matemáticas.

Anime a su joven a seguir estos pasos:

- **Cuatro días antes del examen,** reunir todo lo que abarcará el examen. Esto incluye los apuntes de la clase, los esquemas, las pruebas y los apuntes que le haya dado el maestro. Deberá ordenarlos por fecha.
- **Tres días antes del examen,** leer todo. Deberá hacer una lista de datos que podrían incluirse en el examen. ¿Ha repasado el maestro durante cuatro días las partes de una célula? Es probable que eso se incluya en el examen. Dígame que arme tarjetas con información que deberá memorizar o que cree un cuestionario y que practique para recordar la información. Visite quizlet.com para obtener herramientas de estudio gratuitas en línea.
- **Dos días antes del examen,** repasar las lecturas asignadas. ¿Cuáles son los títulos principales? ¿Los temas más importantes? Deberá hacer una lista de preguntas para desarrollar que posiblemente se incluyan en el examen. Luego,



pídale que escoja varias de las preguntas posibles y que tome nota de cómo responderlas.

- **Un día antes del examen,** crear una prueba y responder las preguntas. Dígame que intente recordar y escribir la información de manera correcta. Deberá aplicar las fórmulas matemáticas o científicas para resolver problemas de ejemplo.
- **El día del examen,** repetir las tareas de los días anteriores. Dígame que reúna los materiales que pueda tener en el examen y los lleve a la escuela (apuntes, calculadoras, etc.).

Un organizador para antes del examen fomenta la organización



La organización es esencial para alcanzar el éxito en los exámenes. Es difícil que a los estudiantes les vaya bien en un examen si no saben cuándo es, qué estudiar ni qué materiales necesitan.

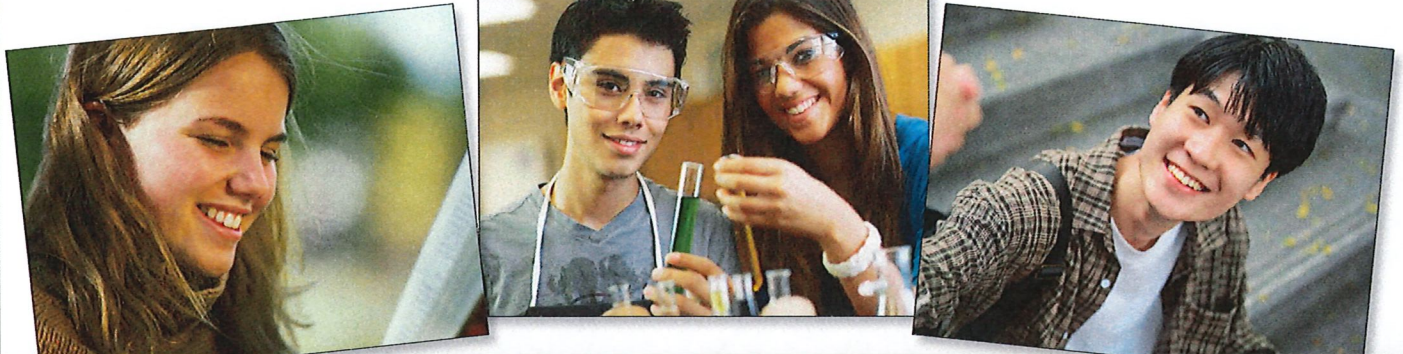
Anime a su joven a crear un organizador para antes del examen y a consultarlo a menudo. Para los próximos exámenes, debería anotar:

- La materia del examen.
- La fecha del examen.
- El formato del examen (ensayo, completar los espacios en blanco, preguntas de opción múltiple, etc.).
- Los temas que abarca el examen.
- Las páginas relevantes de las lecturas asignadas.
- Los materiales necesarios para estudiar (libro de texto, apuntes, trabajos anteriores, cuestionarios).

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 2024

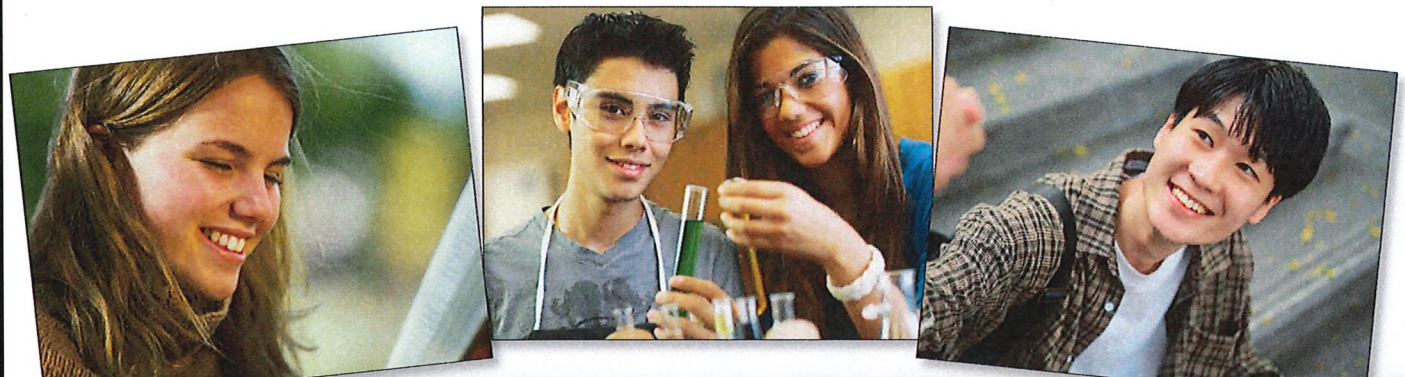
Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help Students Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- 1. Encourage your teen to stand up and stretch after every 15 minutes or so of studying. Frequent stretches help teens study more productively.
- 2. The next time you drop your teen off at school for a practice or rehearsal, stay a few minutes and watch if possible.
- 3. Teens know their shortcomings. They need you to remind them of their strengths.
- 4. If your teen has strong opinions on an issue, suggest writing a letter to the editor of a local newspaper.
- 5. Ask your teen, "When you are choosing music to listen to, what is more important to you—the sound or the lyrics?"
- 6. Call out words from the dictionary during breakfast. See who can spell them.
- 7. Tell your teen about something you did in high school that you would do differently now.
- 8. See if you can find someone in a career field that interests your teen. Could your teen interview this person or shadow them at work?
- 9. Ask your teen, "What is one thing you have never done that you would really like to do?"
- 10. Avoid saying, "I know how you feel." Teens believe their feelings are unique.
- 11. Encourage your teen to record "A day in the life of our family." Your student can take video or pictures, or write down notes.
- 12. Mention things you like about your teen's friends.
- 13. Ask what time period in history your teen would like to live in, if it time-travel were possible.
- 14. Encourage your teen to do a good deed for a neighbor or a teacher.
- 15. Help your teen focus on the positive aspects of failure. It teaches what not to do next time.
- 16. Play board or card games as a family tonight.
- 17. Make library trips a regular part of your family's schedule.
- 18. Does your teen have too much free time? Together, look into local volunteer opportunities.
- 19. No assignments? Have your teen use study time to review.
- 20. Challenge your teen to keep track of social media use today and write down how it affects your teen's mood.
- 21. Give your teen this important message: *Not* everyone is sexually active.
- 22. Look for a movie your teen might like that's based on a book. Read the book together before watching the film.
- 23. When your teen is making a decision, discuss the pros and cons of *all* available choices.
- 24. Help your teen sort through souvenirs and other keepsakes. Suggest that your teen make a scrapbook of favorite items.
- 25. Ask your teen to invent a law that should be passed.
- 26. Help your teen use small chunks of time to study or review.
- 27. Give your teen your last five grocery receipts. Ask, "What is the average amount we spend per visit?"
- 28. What country does your teen think it would be fun to visit? Find a book about it and encourage your teen to read it.
- 29. Check with your teen's counselor. Is your student on track to graduate? If not, what does your teen need to do to get there?

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 2024

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

- 1. Anime a su joven a pararse y estirar cada 15 minutos de estudio. Estirar con frecuencia ayuda a los jóvenes a estudiar de manera más productiva.
- 2. La próxima vez que lleve a su joven a la escuela para una práctica o un ensayo, quédese unos minutos para observar, si es posible.
- 3. Los jóvenes saben cuáles son sus defectos. Necesitan que usted les recuerde cuáles son sus fortalezas.
- 4. Si su joven tiene una opinión fuerte sobre un tema, sugiérale que le envíe una carta al editor de un periódico local.
- 5. Pregúntele a su joven, "A la hora de escoger música para escuchar, ¿qué te importa más, el sonido o la letra?"
- 6. Lea palabras del diccionario en el desayuno. ¿Quién puede deletrearlas?
- 7. Cuéntele a su joven sobre algo que usted hizo en la escuela secundaria y que haría de manera diferente hoy.
- 8. Fíjese si encuentra a alguien que se desempeñe en una carrera que le interese a su joven. ¿Podría entrevistarle o acompañarlo al trabajo?
- 9. Pregúntele a su joven, "¿Qué es algo que nunca has hecho y realmente te agradaría hacer?"
- 10. Evite decir, "Sé cómo te sientes". Los jóvenes creen que sus sentimientos son únicos.
- 11. Anime a su joven a registrar "Una noche en la vida de nuestra familia". Podría grabar un video, tomar fotos o escribir algunas notas.
- 12. Mencione cosas que a usted le agradan de los amigos de su joven.
- 13. Pregúntele a su joven en qué período histórico le agradaría vivir y por qué, si fuera posible viajar en el tiempo.
- 14. Anime a su joven a hacer una buena acción por un vecino o maestro.
- 15. Ayude a su joven a enfocarse en los aspectos positivos del fracaso. Nos enseña qué cosas no hacer la próxima vez.
- 16. Jueguen en familia juegos de mesa o cartas esta noche.
- 17. Haga que las visitas a la biblioteca sean una parte regular de la rutina familiar.
- 18. ¿Tiene su joven demasiado tiempo libre? Miren juntos oportunidades de voluntariado locales.
- 19. ¿No hay trabajos asignados? Dígale a su joven que use el tiempo de estudio para revisar.
- 20. Rete a su joven a llevar un registro del uso de los medios sociales hoy y escribir cómo afecta su estado de ánimo.
- 21. Comuníquese este mensaje importante a su joven: *No todos son sexualmente activos.*
- 22. Busque una película basada en un libro que podría agradarle a su joven. Lean juntos el libro antes de verla.
- 23. Cuando su joven deba tomar una decisión, hable de las ventajas y desventajas de *todas* las opciones disponibles.
- 24. Ayude a su joven a revisar los recuerdos que tiene guardados. Sugiérale que haga un álbum de recortes con sus artículos favoritos.
- 25. Pídale a su joven que invente una ley que debería aprobarse.
- 26. Ayude a su joven a usar los pequeños períodos de tiempo para estudiar o revisar.
- 27. Dele a su joven los últimos cinco recibos del supermercado que tenga. Pregúntele, "¿Cuál es el promedio de dinero gastado por compra?"
- 28. ¿Qué país desearía visitar su joven? Busque un libro sobre él y anímelo a leerlo.
- 29. Pregúntele al consejero escolar si su joven está encaminado hacia la graduación. De lo contrario, ¿qué debe hacer para encaminarse?