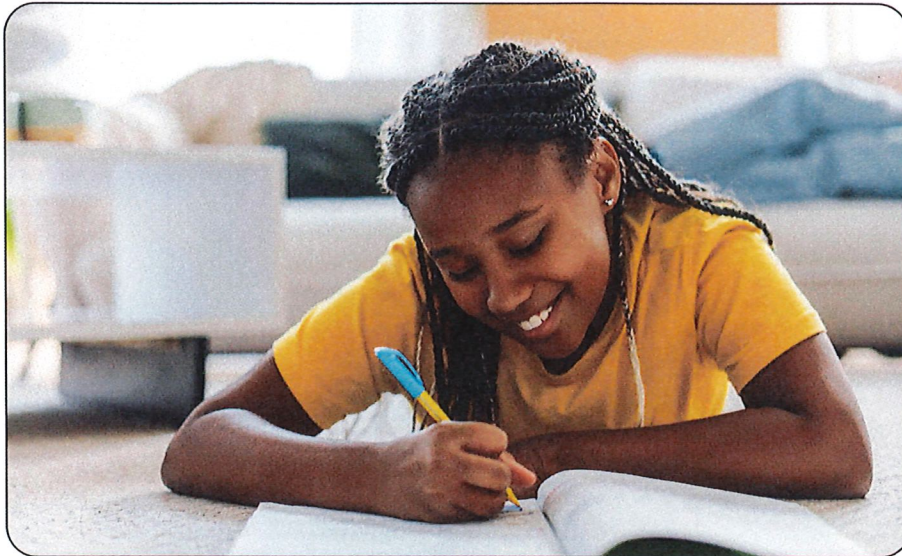


High School Parents[®]

March 2025
Vol. 32, No. 7

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Research shows 'interleaving' is effective for learning

When high school students work on assignments at home, most take it one subject at a time. They do math until it's finished. Then, they move on to Spanish and then history.

This technique is called *blocked practice*. But new research shows it is less effective than a technique called *interleaving*. To interleave, students mix several subjects or topics while they are doing their homework. Instead of AAA-BBB-CCC, they do ABC-ABC-ABC.

Here's how to put interleaving to work: Instead of doing 20 math problems, have your teen do seven or eight, then move to a different subject. After changing subjects, students have to work a little harder to remember what they know. ("What is the Spanish

word for to try?") That effort will actually help your teen recall the material the next time it's needed. And long-term retention should be the goal of any study session.

It's important; however, that students don't just use interleaving as an excuse to quit when something seems hard. Instead, they should keep returning to the subject until they feel a sense of mastery.

There's no question that your teen will work harder when using this study technique. But stronger recall power is worth it. As one teacher says, "It may feel worse now. But it will feel better when they take the test!"

Source: G.M. Donoghue and J.A.C. Hattie, "A Meta-Analysis of Ten Learning Techniques," *Frontiers in Education*, Frontiers Media S.A.

Family time is still a priority for most teens



As teenagers grow older, they naturally seek more independence. However, they still value strong

family bonds. By spending quality time together, you can maintain a positive and supportive relationship with your teen.

To bolster your connection:

- **Devote time each day** to your teen. Turn off digital devices and offer your undivided attention. Your teen may want to talk about something, share a new song with you or go for a short walk together. It doesn't matter what you do, as long as you are completely engaged.
- **Show an interest** in your teen's life. Ask about school, friendships and extracurricular activities. Attend performances and games when families are invited.
- **Be welcoming.** Get to know your teen's friends. Offer to drive them to an activity. Make your home a place where they can feel comfortable hanging out. You will get to know the people important to your teen—and know they are all in a safe place.

Help an underachieving student get back on track with three tips



It's frustrating when you know your teen has the ability to succeed but seems not to want to. This is the trap of underachievement.

Experts suggest families do three things to motivate teens:

- 1. Show you care** about your teen as a *person*, not just a student. If a long lecture about getting better grades were the trick to motivation, there would be no such thing as an underachiever. Make time to talk to your teen about life, watch a favorite movie together, play a board game together. This helps your teen feel valued—a key step in boosting motivation.
- 2. Recognize improvements.** You may not be thrilled when your teen brings home a low C on a

world history quiz. But if the last quiz grade was a D, your teen has made progress. A pat on the back with a simple, "You brought your grade up. I believe in you!" can work wonders.

- 3. Harness the power of friends.** If your teen doesn't want your help, consider enlisting the help of one of your teen's friends. "Darren is in your history class. Maybe you could study for the next test together."

"I can't change the direction of the wind, but I can adjust my sails to always reach my destination."

—Jimmy Dean

Recommend activities that help your teenager enjoy time alone



The teenage years are a time of social connection. It may seem as if your teen can't make a move unless accompanied by a friend who is doing the exact same thing.

While peer relationships are important, it's equally crucial for teens to cultivate independence and self-reliance. To foster these qualities, encourage your teen to engage in solo activities such as:

- Reading.** Your teen is less likely to feel lonely when immersed in a good book, or any other enjoyable reading material.
- Exercise.** Suggest daily walks when your teen can listen to music or an audiobook.
- Cooking.** Growing teens are usually drawn to the kitchen. Cooking is a life skill that involves reading, math and time management. And as a bonus, your teen can eat the creations!
- Arts and crafts.** Teens are often wonderfully creative and can produce beautiful work when they give it the time.
- Journaling.** Encourage your teen to capture thoughts each day. Writing helps teens reflect on their ideas, feelings and experiences.
- Daydreaming.** Let your teen know it's OK to spend some time just thinking and imagining. Daydreaming gives teens a much-needed mental escape.

Are you instilling kindness in your high schooler?



When students are responsible and caring members of the school community, everyone benefits. Are you promoting kindness in your household? Answer *yes* or *no* to the questions below to find out:

- 1. Do you model** kindness by treating your teen and others with consideration and respect?
- 2. Do you teach** your teen to be kind on social media? It is never OK to post mean or hurtful comments online.
- 3. Do you promote** empathy by saying things like "Remember how you felt when you didn't get invited to that event?"
- 4. Do you offer** praise when you see your teen being kind to others?
- 5. Do you encourage** your teen to befriend a wide variety of students—even if others don't welcome them as easily?

How well are you doing?

More *yes* answers mean you are promoting kindness in your high schooler. 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 © 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.

Sleep impacts your teenager's health and school performance



A lack of sleep can significantly impact your teen's ability to learn, focus and perform well in school. To ensure your teen's academic success and overall well-being, it's crucial to prioritize quality sleep.

Share these research-based facts with your teen:

- **Teens need 8 to 10 hours of sleep** each night to function well the next day. Only 15 percent of teens report getting 8.5 hours of sleep each night.
- **A consistent sleep schedule** helps teens feel less tired. Your teen may be tempted to sleep until noon on weekends, but that only makes waking up harder on Monday morning. Create a routine for going to bed and waking up.
- **Nothing replaces good sleep.** Vitamins, pills and drinks with caffeine are not substitutes for a night of restful sleep.
- **Sleep deprivation** causes the same impairment as having a blood alcohol content of .08 percent. This means that driving while sleepy is dangerous.
- **A lack of sleep** causes many teens to feel depressed and stressed.
- **Using technology**, eating, drinking and exercising in the hours right before bedtime makes it harder to sleep. Suggest quiet, calm activities that will relax your teen's brain. Taking a warm bath or shower right before bedtime can help your teen's body relax and get into sleep mode.

Source: E. Suni, "Teens and Sleep," Sleep Foundation, OneCare Media, LLC.

Q: My high schooler is overweight and is being teased by students in several classes and on the bus. My teen doesn't want to ride on the bus to school anymore and has started skipping some classes. How can I support my teen and turn this around?

Questions & Answers

A: Sadly, your teen is not the only student facing this issue. Students who are overweight are often taunted by their classmates.

What's happening to your high schooler is bullying—which can have a significant negative effect on self-confidence and academic achievement. It's important to take this issue seriously.

To support your teen:

- **Have a discussion.** Sometimes, teens who are targets of bullying start to feel that it's their fault. Say that bullying behavior is never OK and you are here to support your teen.
- **Encourage your teen to talk** to the school counselor about the weight-shaming. The school needs to be aware of what's going on so they can address it.
- **Focus on your teen's interests and strengths.** Encourage activities that your teen excels at and enjoys. This can boost self-esteem and provide a sense of accomplishment. It can also help your teen connect with like-minded individuals and build positive relationships.
- **Make a family health plan.** Talk with your teen's doctor to set appropriate goals. Could your family make better food choices? Could you add more activity to your day? The results won't be immediate, but over time, you and your teen may see a big change.

Suggest creative ways for your teen to strengthen writing skills



Help your teen build important writing skills by encouraging writing every day. It's the best way for students to improve.

To spark your teen's interest, suggest these fun writing activities:

- **Start a family story.** Have your teen write the opening paragraph in a notebook, then pass it on to another family member to continue. Keep the cycle going so that everyone contributes to the story.
- **Invent "mad libs."** Have your teen write a two-paragraph story and replace 10 of the words with blank spaces. Your teen should look up each missing word's part of speech and write it in the blank space. Jake ran to the window and saw a (*noun*). It (*verb*) from the (*adjective*) tree and was never seen again!" Then, your teen can ask family members to supply corresponding words to fill the blanks and create a funny tale.
- **Write letters.** Suggest that your teen write to a family member or friend who lives in a different town. Or your teen could write a fan letter to a favorite author, athlete or celebrity.
- **Keep a scrapbook.** When storing photos, ticket stubs, notes from friends and other mementos, your teen can write descriptions of why they are meaningful.
- **Write a family newsletter.** Give your teen the task of reporting on big events. Suggest conducting interviews, writing articles and sending out a newsletter to family members and friends.

It Matters: Study Skills

Help your teen prepare for all types of tests



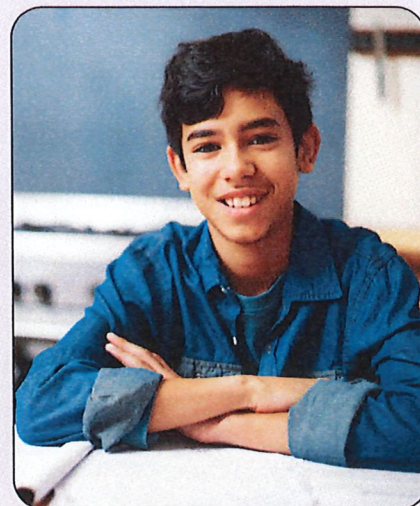
The tests your high schooler takes will likely be longer and more complex than tests were in middle school. There may also be different formats. Share these hints to help your teen prepare for:

- **Essay tests.** Your teen should create sample questions based on the main ideas in the material. Then, your teen can practice writing answers to these questions in paragraph form. Remind your teen to write clear, complete sentences.
- **Short-answer tests.** For fill in the blank and other short-answer questions, your teen needs to know facts. Memory techniques, such as making a mental picture of material, can help. Chunking, which is learning facts in groups instead of one at a time, is also an effective technique.
- **Problem-solving.** Problem-solving tests are usually in math and science. To do well, your teen will need to know how to set up equations and how to do the calculations. Daily practice, even when there is no assigned work, is the key to studying for these types of tests. See the article on this page for more math test-taking tips!
- **Multiple choice.** Your teen should read each question carefully and eliminate incorrect answers to narrow down options. Key words, like *always*, *never*, *all* and *none* often signal incorrect answers. When unsure of an answer, your teen should make an educated guess.

Your teen can conquer math tests with these test-taking tips

Test anxiety can be a common challenge for many students, especially when it comes to math. To help your teen approach math tests with confidence, share these effective test-taking strategies:

1. **Read through the test.** Your teen should take a few minutes to skim the math problems and place a check beside problems that will be easy to answer.
2. **Answer easy questions first.** Getting those out of the way will build confidence and leave more time for your teen to answer the tougher problems.
3. **Pace yourself.** Your teen should count how many questions are left and divide the remaining time available. This will help your student avoid spending too much time on any one problem and ensure there is enough time to complete the entire test.



4. **Show all work.** Even if your teen doesn't get the right answer, the teacher may award partial credit.
5. **Don't waste time erasing.** Instead, your teen should cross through the work the teacher should ignore.
6. **Ask, "Does this make sense?"** about every answer.

Share strategies to help your high schooler get organized



There is a big test tomorrow and your teen's class notes are nowhere to be found.

Your student must have left them somewhere, or accidentally throw them away. Either way, they are gone—and cannot be used as a study aid for your teen.

Being organized is vital for school success. To promote organization, encourage your teen to:

- **Tidy up after study sessions.** When things are where they belong, your

teen will avoid wasting time looking for them.

- **Schedule a Friday clear out.** Your teen should throw away trash and file school papers.
- **Use sticky notes.** Your teen can place one on the spine of each book that needs to come home from school. Your teen can also use them to jot down reminders.
- **Prepare for tomorrow tonight!** Each night, your teen can make lunch and place everything needed for school by the door.

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

March 2025

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

- ☐ 1. Ask your teen, "What do you think are your three best qualities?"
- ☐ 2. If your teen wants a part-time job, limit it to 10 hours a week at the start. Encourage your student not to work on school nights.
- ☐ 3. Is there a college near your home? If so, walk around the campus with your teen. Look through the campus store.
- ☐ 4. Bow out of power struggles with your teen. Instead, let your student experience the consequences of breaking rules (unless safety is at stake).
- ☐ 5. When was the last time you said "I love you" to your teen? Say it today.
- ☐ 6. Discuss the connection between rights and responsibility. Rights are earned by behaving responsibly.
- ☐ 7. Invite your teen to run an errand with you. Use the time to talk.
- ☐ 8. Have dinner as a family by candlelight tonight.
- ☐ 9. Friend groups leave many teens on the sidelines. Talk to your teen about reaching out to include others.
- ☐ 10. Is your teen studying a foreign language? Encourage looking online to find publications and videos in that language.
- ☐ 11. Remind your teen that earning a B in a tough course is more impressive than earning an A in an easy course.
- ☐ 12. Does your teen have strong opinions on a community issue? Suggest writing a letter to the editor of your local newspaper.
- ☐ 13. Say to your teen, "Name something you would like to learn more about." Research the topic together.
- ☐ 14. Think of a location anywhere in the world. Take turns with your teen telling one thing you would like to see there.
- ☐ 15. At dinner, challenge family members to repeat a tongue twister fast.
- ☐ 16. Encourage your teen to draw a self-portrait.
- ☐ 17. Talk about a mistake you once made. Explain what you did to fix it and how you have avoided making it again.
- ☐ 18. Talk with your teen about new words that should be in the dictionary.
- ☐ 19. Be on the lookout for responsible behavior from your teen. When you see it, offer a compliment.
- ☐ 20. Have your teen tell you about the assignments that are due this week.
- ☐ 21. Help your teen open a checking account.
- ☐ 22. Take a walk with your teen.
- ☐ 23. Notice and talk about the positive qualities of your teen's friends.
- ☐ 24. Bring up a sticky situation before it occurs. Ask what your teen might do. Listen and ask questions.
- ☐ 25. When helping with schoolwork, stay positive, even if your teen gets discouraged.
- ☐ 26. Listen with your teen to a piece of music that has no lyrics. Have your student write words to the song.
- ☐ 27. Encourage your teen to ask a school counselor for information about career aptitude assessments.
- ☐ 28. When your teen tells you something important, restate it to confirm your understanding.
- ☐ 29. The next time you drop your teen off at practice or rehearsal, stay for a while and watch.
- ☐ 30. Does your teen need more responsibility? More time to talk? More privacy? Ask what your student thinks.
- ☐ 31. Cook dinner as a family tonight.

Escuela Secundaria **Los Padres**™

Marzo 2025
Vol. 32, No. 7

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



La familia todavía es una prioridad para los jóvenes



A medida que los jóvenes crecen, naturalmente buscan más independencia. Sin embargo, todavía

valoran los lazos familiares sólidos. Al pasar tiempo de calidad juntos, pueden mantener una relación positiva y de apoyo.

Para reforzar esa conexión:

- **Destínele tiempo** todos los días a su joven. Apague los dispositivos digitales y ofrézcale toda su atención. Tal vez su joven quiera hablar sobre algo, compartir una canción nueva o salir a caminar un rato con usted. No importa qué hagan, siempre y cuando estén completamente involucrados en la actividad.
- **Muestre interés** por la vida de su joven. Pregúntele sobre la escuela, sus amistades y las actividades extracurriculares. Asista a actuaciones y juegos cuando se invite a las familias.
- **Sea hospitalario.** Conozca a los amigos de su joven. Ofrézcales llevarlos a una actividad. Convierta su hogar en un lugar cómodo donde puedan pasar tiempo juntos. Conocerá a las personas que son importantes para su joven y sabrá que están en un lugar seguro.

Las investigaciones revelan que el intercalado es eficaz para aprender

Cuando los estudiantes de secundaria hacen trabajos en casa, la mayoría aborda una materia a la vez. Hacen la tarea de matemáticas hasta que la terminan. Luego pasan a español y después a historia.

Esta técnica se denomina *práctica en bloques*. Pero nuevas investigaciones muestran que es menos eficaz que la técnica de *intercalado*. Para intercalar, los estudiantes mezclan varias materias o temas mientras hacen la tarea. En lugar de AAA-BBB-CCC, hacen ABC-ABC-ABC.

A continuación, le indicamos cómo implementar la técnica de intercalado. Pídale a su joven que, en lugar de resolver 20 problemas de matemáticas, haga siete u ocho y luego pase a una materia diferente. Luego de cambiar de materia, los estudiantes tienen que hacer un mayor esfuerzo para recordar lo que saben. ("¿Cómo se dice "intentar" en

francés?") Ese esfuerzo ayudará a su joven a recordar el material la próxima vez que lo necesite. Y la retención a largo plazo debería ser el objetivo de cualquier sesión de estudio.

Sin embargo, es importante que los estudiantes no usen el intercalado simplemente como una excusa para rendirse cuando algo les resulte difícil. En cambio, deben volver una y otra vez al tema hasta que experimenten una sensación de haberlo dominado.

No hay dudas de que su joven hará un mayor esfuerzo cuando use esta técnica de estudio. Pero vale la pena tener una mayor capacidad para recordar. Como dice un maestro, "Puede parecer peor en este momento. ¡Pero se sentirá mejor cuando rindan el examen!"

Fuente: G.M. Donoghue y J.A.C.J. Hattie, "A Meta-Analysis of Ten Learning Techniques," *Frontiers in Education*, Frontiers Media S.A.

Ayude a un estudiante de bajo rendimiento a volver a encarrilarse



Es frustrante ver que su joven tiene la capacidad de obtener buenos resultados pero que parece no querer hacerlo. Esta es la trampa del bajo rendimiento.

Los expertos les sugieren a las familias que hagan tres cosas para motivar a los jóvenes:

1. **Muéstrele que se preocupa** por su joven como *persona*, no solo como estudiante. Si un sermón largo sobre obtener mejores calificaciones fuera el secreto para motivar a alguien, no habría personas que rinden menos de lo que son capaces. Destine tiempo a hablar con su joven sobre la vida, mirar su película favorita con él o jugar a un juego de mesa juntos. Eso ayuda a su joven a sentirse valorado, un paso clave para fomentar la motivación.
2. **Reconozca las mejoras.** Es posible que no le entusiasme que su

joven obtenga una C un examen de historia mundial, pero si la última calificación que obtuvo fue una D, ha mejorado. Una palmadita en la espalda con un simple "Mejoraste la calificación. ¡Creo en ti!" puede hacer maravillas.

3. **Aproveche el poder de los amigos.** Si su joven no quiere su ayuda, considere usar la ayuda de un amigo. "Damián está contigo en la clase de historia. Tal vez puedan estudiar juntos para el próximo examen".

"No puedo cambiar la dirección del viento, pero puedo ajustar las velas para llegar siempre a destino".

—Jimmy Dean

Actividades que ayudarán a su joven a disfrutar tiempo a solas



Los años de la adolescencia son un momento de conexión social. Puede parecer que su joven no es capaz de moverse a menos que esté acompañado por un amigo que esté haciendo exactamente lo mismo.

Si bien las relaciones con los compañeros son importantes, es igualmente crucial que los jóvenes cultiven la independencia y la autosuficiencia. Para fomentar estas cualidades, anime a su joven a participar de actividades como:

- **La lectura.** Su joven tiene menos probabilidades de sentirse solo cuando está inmerso en un buen libro o cualquier otro material que disfrute leer.
- **Hacer ejercicio.** Sugiera caminatas diarias en las que su joven pueda escuchar música o un audiolibro.
- **La cocina.** Los jóvenes en etapa de crecimiento suelen sentirse atraídos por la cocina. Cocinar es una habilidad para la vida que implica leer, hacer cálculos y administrar el tiempo. Y como beneficio adicional, ¡su joven podrá comer sus creaciones!
- **Hacer arte y manualidades.** Los jóvenes suelen ser muy creativos y pueden crear obras preciosas cuando tienen el tiempo para hacerlo.
- **Escribir en un diario.** Anime a su joven a escribir sus pensamientos todos los días. Escribir ayuda a los jóvenes a reflejar sus propias ideas, sentimientos y experiencias.
- **Soñar despierto.** Díglele a su joven que está bien si pasa tiempo simplemente pensando e imaginando. Soñar despiertos les da a los jóvenes un escape mental muy necesario.

¿Está inculcando la amabilidad en su joven de secundaria?



Cuando los estudiantes son miembros responsables y bondadosos de la comunidad escolar, todos se benefician.

¿Está promoviendo usted en su casa la amabilidad? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Le da el ejemplo de amabilidad** a su joven tratándolo a él y a los demás con consideración y respeto?
2. **¿Le enseña a su joven a ser amable** en las redes sociales? Nunca está bien publicar comentarios crueles o hirientes en internet.
3. **¿Promueve la empatía** diciendo cosas como, "¿Recuerdas cómo te sentiste cuando no te invitaron a ese evento?"
4. **¿Felicitas a su joven** cuando ve que está siendo amable con otras personas?
5. **¿Anima a su joven a hacerse amigo** de una variedad de estudiantes, incluso si los demás no los aceptan tan fácilmente?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está fomentando la amabilidad en su joven de secundaria. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

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 © 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.

El sueño afecta la salud y el desempeño escolar de su joven



La falta de sueño puede afectar la capacidad de su joven para aprender, concentrarse y desempeñarse bien en la escuela. Para

garantizar el éxito académico y el bienestar general de su joven, es fundamental priorizar el sueño de calidad.

Comparta estos datos basados en investigaciones con su joven:

- **Los jóvenes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño** todas las noches para desempeñarse bien al día siguiente. Solo el 15 por ciento de los jóvenes dicen dormir 8 horas y media todas las noches.
- **Tener un horario fijo para dormir** ayuda a los jóvenes a sentirse menos cansados. Su joven podría sentir la tentación de dormir hasta el medio día los fines de semana, pero eso solo hace que despertarse el lunes por la mañana sea más difícil. Cree una rutina para dormir y despertarse.

- **Nada reemplaza dormir bien.** Las vitaminas, las pastillas y las bebidas con cafeína no son sustitutos de una noche de sueño reparador.
- **La falta de sueño causa el mismo efecto** que tener un nivel de alcohol de 0,08 por ciento. Esto significa que conducir con sueño es peligroso.
- **La falta de sueño hace que muchos jóvenes se sientan deprimidos y estresados.**
- **Usar tecnología, comer, beber y hacer ejercicio durante las horas previas a irse a dormir hace que sea más difícil conciliar el sueño.** Sugírela a su joven actividades silenciosas y tranquilas que relajen su cerebro. Darse un baño o una ducha caliente antes de dormir podría hacer que su joven se relaje y entre en modo sueño.

Fuente: E. Suni, "Teens and Sleep," Sleep Foundation, OneCare Media, LLC.

P: Mi escolar de secundaria tiene sobrepeso y los estudiantes se burlan de él en varias clases y en el autobús. Ya no quiere viajar en autobús a la escuela y ha comenzado a faltar a algunas clases. ¿Cómo puedo apoyar a mi joven y revertir esta situación?

Preguntas y respuestas

R: Lamentablemente, su joven no es el único estudiante que enfrenta este problema. Los estudiantes que tienen sobrepeso suelen recibir burlas por parte de sus compañeros.

Lo que le sucede a su joven es acoso escolar, que puede tener un efecto negativo significativo sobre la confianza en sí mismo y el desempeño académico. Es importante tomar este problema en serio.

Para ayudar a su joven:

- **Conversen.** A veces, los jóvenes que son víctimas del acoso escolar sienten que es su culpa. Diga que el comportamiento de acoso nunca está bien y que usted está aquí para apoyar a su joven.
- **Anime a su joven a hablar con el consejero escolar** sobre las burlas por el peso. Es necesario que la escuela esté al tanto de lo que está sucediendo para que puedan resolverlo.
- **Céntrese en los intereses y las fortalezas de su joven.** Fomente las actividades en las que su joven se destaque y disfrute. Esto puede aumentar su autoestima y proporcionarle un sentido de logro. También puede ayudar a su joven a conectarse con personas que tengan ideas afines y construir relaciones positivas.
- **Haga un plan de salud familiar.** Hable con el médico de su joven para establecer metas adecuadas. ¿Podría su familia escoger alimentos más saludables? ¿Podrían sumar más actividad física durante el día? Los resultados no serán inmediatos, pero con el tiempo usted y su joven verán un gran cambio.

Maneras creativas de que su joven fortalezca sus destrezas de escritura



Ayude a su joven a desarrollar habilidades de escritura importantes fomentando la escritura a diario. Es la mejor manera

de que los estudiantes mejoren.

Para despertar el interés de su joven, sugiera estas actividades de escritura:

- **Escribir un cuento en familia.** Pídale a su joven que escriba el párrafo inicial en un cuaderno y luego se lo pase a otro miembro familiar para que lo continúe. Siga con el ciclo para que todos contribuyan a la historia.
- **Inventar "bibliotecas locas".** Pídale a su joven que escriba un cuento de dos párrafos y reemplace 10 de las palabras con espacios en blanco. Debería buscar la categoría gramatical de cada palabra que falta y escribirla en el espacio en blanco. "Jake corrió hasta la ventana y vio un

(sustantivo). (Verbo) desde el árbol (adjetivo) y desapareció para siempre". Luego, su joven podría pedirles a los miembros familiares que digan las palabras correspondientes para completar los espacios en blanco y crear una historia divertida.

- **Escribir cartas.** Sugírela a su joven que le escriba a un miembro familiar o un amigo que viva en otra ciudad. O podría escribirle una carta a su autor, deportista o celebridad favoritos.
- **Hacer un álbum de recortes.** Si su joven guarda fotografías, boletos, notas de amigos y otros recuerdos, podría escribir descripciones de por qué son significativos.
- **Escribir un boletín de noticias familiar.** Dele a su joven la tarea de informar los sucesos importantes. Sugírela que haga entrevistas, escriba artículos y envíe un boletín de noticias a familiares y amigos.

Enfoque: Habilidades de estudio

Ayude a su joven a prepararse para todo tipo de exámenes



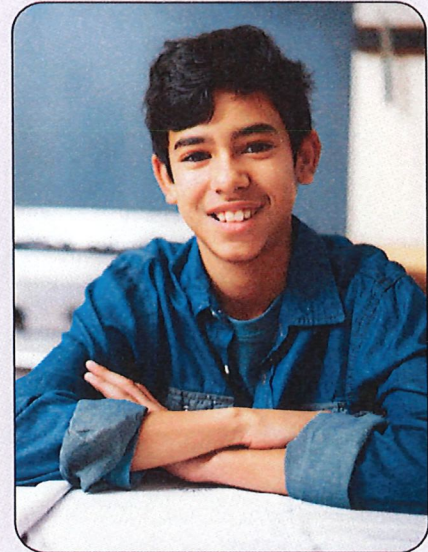
Probablemente, los exámenes que rinda su estudiante de secundaria serán más largos y complejos que los de la intermedia. También podría haber distintos formatos. Dele estas pistas a su joven para ayudarlo a prepararse para:

- **Exámenes con preguntas para desarrollar.** Su joven debería crear preguntas de ejemplo basadas en las ideas principales del material. Luego, podrá practicar responder a estas preguntas en un párrafo. Recuérdele a su joven que escriba oraciones claras y completas.
- **Exámenes de respuestas breves.** Para ejercicios de completar los espacios en blanco y otras preguntas de repuestas breves, su joven debe saber la información. Las técnicas de memoria, como formar una imagen mental del material, pueden ser útiles. La agrupación, que consiste en aprender datos en grupos en lugar de uno a la vez, también es una técnica eficaz.
- **Resolver problemas.** Los exámenes de resolución de problemas suelen ser de matemáticas y ciencias. Para rendir bien, su joven deberá saber cómo plantear ecuaciones y cómo hacer cálculos. La práctica diaria, incluso cuando no hay trabajo asignado, es la clave para estudiar. ¡Lea el artículo de esta página para obtener más consejos sobre cómo rendir exámenes de matemáticas!
- **Preguntas de opción múltiple.** Su joven debe leer cada pregunta cuidadosamente y eliminar las respuestas incorrectas para limitar las opciones. Las palabras clave, como *siempre*, *nunca*, *todos* y *ninguno* suelen indicar respuestas incorrectas. Si su joven no está seguro de una respuesta, podría hacer una conjetura fundamentada.

Recomendaciones para aprobar los exámenes de matemáticas

La ansiedad ante los exámenes puede ser un desafío para muchos estudiantes, especialmente cuando se trata de matemáticas. Para ayudar a su joven a afrontar los exámenes de matemáticas con confianza, dele estas estrategias eficaces para rendirlos:

1. **Leer todo el examen.** Su joven debería tomarse unos minutos para revisar los problemas de matemáticas y marcar los problemas que sean fáciles de responder.
2. **Responder primero las preguntas fáciles.** Sacarlas del camino generará confianza y le dejará más tiempo a su joven para responder las preguntas más difíciles.
3. **Controlar el ritmo.** Su joven debe contar cuántas preguntas quedan y dividir el tiempo restante. Esto ayudará a que su estudiante evite dedicarle demasiado tiempo a un solo problema y garantizará que haya tiempo suficiente para completar todo el examen.
4. **Mostrar todo el trabajo.** Incluso si a su joven no le toman la respuesta



como correcta, el maestro podrá darle un puntaje parcial.

5. **No perder el tiempo borrando.** En su lugar, su joven debería tachar el trabajo que el maestro debería ignorar.
6. **Preguntar "¿Tiene sentido?"** para todas las preguntas.

Comparta estrategias para ayudar a su joven a organizarse



Mañana hay un examen importante y los apuntes de clase de su joven no están por ningún lado. Es probable que su estudiante los haya olvidado en algún lugar o los haya tirado accidentalmente. De cualquier manera, ya no están disponibles y su joven ya no puede usarlos como ayuda de estudio.

Ser organizado es esencial para alcanzar el éxito. Para fomentar la organización, anime a su joven a:

- **Ordenar después de las sesiones de estudio.** Si las cosas están donde

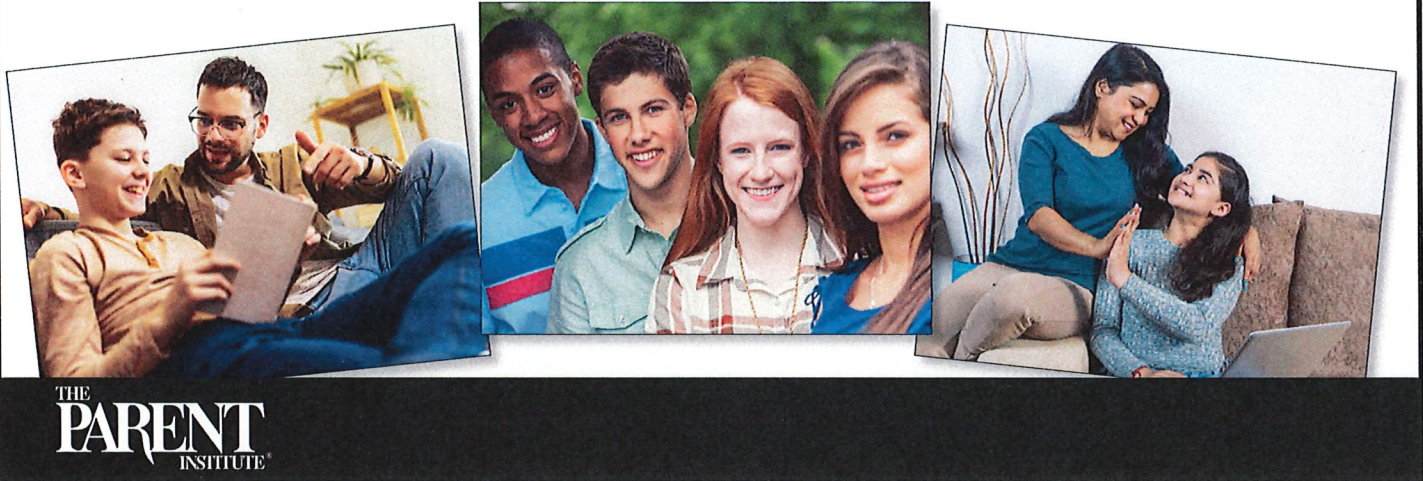
deben estar, su joven evitará perder el tiempo buscándolas.

- **Destinar todos los viernes a ordenar.** Su joven debería tirar la basura y archivar los papeles de la escuela.
- **Usar notas autoadhesivas.** Podría colocar una en el lomo de cada uno de los libros que tiene que llevar a casa. Podría usarlas para anotar recordatorios.
- **Prepararse para mañana esta noche.** Todas las noches, su joven podría preparar el almuerzo y colocar todo lo necesario para la escuela cerca de la puerta.

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™

Marzo 2025

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

- ☐ 1. Pregúntele a su joven, "¿Cuáles crees que son tus tres mejores cualidades?"
- ☐ 2. Si su joven quiere un trabajo a tiempo parcial, al principio límtelo a 10 horas semanales. Anímelo a no trabajar las noches escolares.
- ☐ 3. ¿Hay alguna universidad cerca de su casa? De ser así, recorra el campus con su joven. Denle un vistazo la tienda del campus.
- ☐ 4. Evite las luchas de poder con su joven. Deje que asuma las consecuencias de romper las reglas (a menos que la seguridad esté en juego).
- ☐ 5. ¿Cuándo fue la última vez que le dijo "Te quiero" a su joven? Dígaselo hoy.
- ☐ 6. Hable de la relación entre los derechos y las responsabilidades. Los derechos se ganan comportándose responsablemente.
- ☐ 7. Invite a su joven a hacer un recado con usted. Aproveche para hablar.
- ☐ 8. Cenen en familia a la luz de una vela esta noche.
- ☐ 9. Los grupos de amigos dejan a muchos jóvenes al margen. Hable con su joven para que incluya a otros.
- ☐ 10. ¿Su joven está estudiando un idioma extranjero? Anímelo a buscar en internet publicaciones y videos en ese idioma.
- ☐ 11. Recuérdele a su joven que sacar una B en una materia difícil es más impresionante que sacar una A en una fácil.
- ☐ 12. ¿Tiene su joven opiniones firmes sobre algún asunto de la comunidad? Sugírela que le escriba una carta al director del periódico local.
- ☐ 13. Dígale a su joven, "Nombra algo sobre lo que desearías aprender más". Investiguen juntos el tema.
- ☐ 14. Piensen en un lugar del mundo. Túrnese con su joven para nombrar una cosa que desearían ver allí.
- ☐ 15. En la cena, rete a todos a repetir rápido un trabalenguas.
- ☐ 16. Anime a su joven a que dibuje un autorretrato.
- ☐ 17. Hable sobre un error que usted haya cometido en el pasado. Explique qué hizo para solucionarlo y cómo ha evitado cometerlo de nuevo.
- ☐ 18. Hablen sobre palabras nuevas que deberían estar en el diccionario.
- ☐ 19. Esté atento al comportamiento responsable de su joven. Cuando lo vea, felicítelo.
- ☐ 20. Pregúntele a su joven sobre los trabajos que debe entregar esta semana.
- ☐ 21. Ayude a su joven a abrir una cuenta corriente.
- ☐ 22. Salga a caminar con su joven.
- ☐ 23. Fíjese y hable de las cualidades positivas de los amigos de su joven.
- ☐ 24. Plantee una situación difícil antes de que ocurra. Pregúntele a su joven qué podría hacer. Escuche y haga preguntas.
- ☐ 25. Cuando ayude a su joven con el trabajo escolar, manténgase positivo, aunque él se desanime.
- ☐ 26. Escuche con su joven una pieza musical que no tenga letra. Dígale a su joven que escriba la letra de la canción.
- ☐ 27. Anime a su joven a pedirle información sobre los exámenes de admisión a la universidad a un consejero escolar.
- ☐ 28. Cuando su joven le diga algo importante, repítalo para verificar su comprensión.
- ☐ 29. La próxima vez que deje a su joven en un entrenamiento o ensayo, quédese un rato y observe.
- ☐ 30. ¿Necesita su joven más responsabilidad? ¿Más tiempo para hablar? ¿Más privacidad? Pregúntele qué piensa él.
- ☐ 31. Cocinen la cena en familia esta noche.