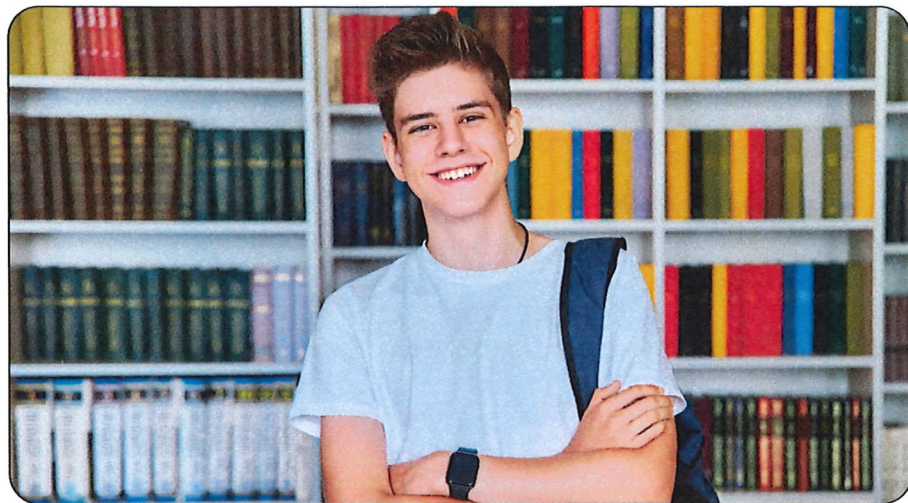


High School Parents[®]

March 2024
Vol. 31, No. 7

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Teach your teen how to take responsibility for academics

High school is a time to give teens more responsibility. Yet when it comes to academics, it can be hard for some adults to surrender control.

It's essential to be aware of what your teen is learning in school and to get involved when problems arise. However, it's also important to let your high school student take the lead.

Why? Because studies show that when families assume the majority of responsibility for their teen's school performance, academics can suffer. These teens are also more likely to become anxious and depressed.

To shift responsibility to your teen:

- **Expect your teen** to be in charge of assignments. Share time management strategies. Then, allow your teen some space to put them into action. Review progress once a day, rather than once every 15 minutes.

- **Encourage your teen** to solve school problems independently. Questions about a grade? Your teen should talk to the teacher. Failed a big test? Your teen should work with the teacher to create a plan for raising the grade. These are skills that lead to success in college and on the job, so let your teen learn what to say and do now.
- **Choose your words carefully.** "We" don't have a big paper due on Monday—your teen does. Always remember that it's your student's responsibility to fulfill commitments on time. If you hear yourself talking about *our* science project, it's time to take a step back.

Source: K. Reed and others, "Helicopter Parenting and Emerging Adult Self-Efficacy: Implications for Mental and Physical Health," *Journal of Child and Family Studies*, Springer US.

Help your teen create a positive digital footprint



Many teens don't realize that the choices they make online can affect their future.

Of course, students have the right to free speech. But courts have set limits on what students can say in school settings. And there's a big difference between what students are *allowed* to do and what they *should* do online. Colleges and employers look at students' social media activity.

To manage an online image, encourage your teen to:

- **Delete inappropriate posts.** While nothing ever completely goes away online, cleaning up social media accounts is a wise first step.
- **Practice polite and respectful interactions** online through comments, messages or posts.
- **Share content** that highlights achievements, positive experiences and community involvement.
- **Follow colleges** and business of interest. Your teen can comment on or share their posts.

Sources: E. Milovidov, "College-Bound Students: Create a Positive Digital Footprint," Family Online Safety Institute; National Coalition Against Censorship, "Watch What You Tweet: Schools, Censorship, and Social Media."

Consistency is essential when it comes to enforcing the rules



High school students pay close attention to the way the adults in their lives treat them.

This includes the way adults enforce discipline. Teenagers need consistent messages that show authority figures are serious and will follow through.

To promote consistent discipline, follow these guidelines:

- **Agree on rules** and consequences if you are parenting with another caregiver. Being on the same page can prevent your teen from taking advantage of either of you.
- **Discuss your rules** with relatives, neighbors or friends before your teen stays with them. For example, if you expect your teen to be home by a certain time on weekends, make it

clear that the rule applies no matter where your teen is staying.

- **Support school rules** and expectations for students. Make sure you and your teen understand teachers' policies regarding tests, assignments and turning in late work. Expect your high schooler to follow the rules. If you have questions or concerns, contact the teacher.

“Loving a child doesn't mean giving in to all his whims; to love him is to bring out the best in him, to teach him to love what is difficult.”

— *Nadia Boulanger*

Five strategies can help your teen study more effectively



Not all high school students know how to study. Those that don't may spend more time than they need to on their schoolwork. Or, they may get frustrated and stop studying completely.

Share these strategies to help study time pay off for your teen:

1. **Take class notes.** Writing down what the teacher emphasizes can help your teen see what the teacher thinks is important. Reviewing class notes each evening will also improve retention of the material.
2. **Break it up.** Research shows that studying material in short study sessions spaced out over time is more effective than one long study session.
3. **Study similar subjects at different times.** Putting new information
4. **Avoid getting sidetracked.** If your teen's mind tends to wander during study time, suggest keeping a notepad nearby. That way your teen can jot down reminders or random thoughts to consider later and then get right back to studying.
5. **Eliminate distractions.** The TV, a phone and a growling stomach will all distract your teen. Ensure your teen turns off unneeded digital devices and takes care of hunger and thirst before sitting down to study.

into the brain is a like pouring concrete. Your teen has to give it time to “set up.” So between a science lesson with a lot of formulas and a math lesson with a lot of formulas, your teen should study history or English—to allow the science lesson time to set.

Are you aware of what's happening in your teen's life?



Teens can be secretive people. But knowing what's going on in your teen's life supports school success. Answer *yes* or

no to the questions below to see if you are keeping the lines of communication open with your teen:

___ 1. **Do you expect** your teen to inform you of social plans? And if those plans change, your teen knows to call you with an update.

___ 2. **Do you spend** some time each day with your teen—even if it's in the car, preparing dinner or watching a show? These are times when communication happens most naturally.

___ 3. **Do you share stories** about silly or memorable things your teen did as a little kid?

___ 4. **Do you plan** activities for you and your teen to do together—whether it's a household project or a special outing?

___ 5. **Are you available** to talk when your teen comes to you with a problem?

How well are you doing?

More *yes* answers mean you're doing a great job of creating ways for your teen to keep in touch. 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 © 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.

Be alert for patterns when investigating substance abuse



When a high schooler is abusing alcohol and drugs, a pattern of signs often occurs.

Unfortunately, families don't always see the signs for what they are—until they are faced with a serious problem.

Substance abuse is a life-or-death issue. Suspect substance abuse, or the risk of it, if you see several of the following signs:

- **Social issues.** Teens who feel like they have no friends, who are very down on themselves, or who start hanging around peers who behave recklessly, could be at risk.
- **Sudden academic problems.** There are many reasons for a significant drop in grades. But if it happens along with other signs of substance abuse, it could be part of a dangerous pattern.

- **Leaving evidence.** Things like empty beer cans, vape pens and rolling papers don't just appear. If you find them, it is likely your high schooler knows exactly how they got there. It is also likely that your teen has used them.
- **Not caring.** Teens involved in drugs or alcohol eventually start ignoring what was once important to them: concern for what family members think, for what non-using peers do, and for their own appearance. They may also start skipping classes or activities.
- **Unusual events related to money.** Drugs and alcohol cost money. Teens sometimes take money from their homes to support their behavior. On the other hand, a high school student who suddenly has more money than usual may be selling drugs.

Q: My teen was set on going to a particular college, but did not get in. To make matters worse, several of my teen's friends did get in. My teen has some other colleges to choose from, but is just too sad to focus right now. How can I support my teen?

Questions & Answers

A: The time when the college notifications arrive is one of the most stressful for high school seniors. Students who have worked hard don't always get into their top-choice school.

To help your teen cope:

- **Validate feelings.** Let your teen know that you understand the disappointment.
- **Share some facts.** More kids are applying to more colleges than ever before. That means that it's getting tougher for students to get into their first-choice school.
- **Offer perspective** and reassurance. There is no one perfect school for any student, and a person's worth is not defined by the college they attend. Your teen will have a chance to grow personally and academically at any college.
- **Seek support.** Suggest your teen get advice from counselors, mentors or other students who have faced similar situations.
- **Explore the alternatives** and focus on the schools where your teen was admitted. Can you visit them together? Most schools have events for admitted students and their families. Encourage your teen to attend with an open mind.
- **Discuss transfer options.** If your teen is still pining away for that first-choice college after a year or two, there may be an opportunity to transfer.

Remind your teen of test-taking tips that work for all types of tests



Whether it's that all-important driver's test or a short quiz in math class, testing is a fact of life for today's

high school students. While there are specific ways to approach each kind of test, there are some general strategies that will help your teen succeed on *any* test.

When taking a test, remind your teen to:

1. **Read the instructions carefully**—and then read them again. Your teen should know exactly what students are expected to do.
2. **Look for direction words** that say what to do, such as *compare*, *list*, *describe*, *define* and *summarize*.

3. **Read through all the questions** quickly before beginning the test. Your teen should think about how much time is available and decide how much time to spend on each question.
4. **Read each question carefully.** Your student should think about the answer to the question *before* reading provided choices.
5. **Skip a question** if unsure of the answer. Your teen should answer all the “easy” questions first and then come back to the others.
6. **Allow time to go back** and check answers. Did your student answer every question? Do the answers make sense? Are sentences complete?

It Matters: Mental Health

Friends can provide needed support for teens



During the high school years, friends take on a new importance. Some friends help teens become their

best selves. They can encourage each other to do their best in school and out. They can offer support when times are tough.

To nurture positive friendships:

- **Ask your teen** to define the word *friend*. Discuss qualities that make someone a good friend—loyalty, supportiveness, reliability, etc. Do your teen's friends display those qualities? Does your teen?
- **Talk about online friends.** Can a social media friend fill the same need as an in-person friend? You may be surprised to learn that the answer can be *yes*. Researchers looked at a series of studies about teen friendships. They learned that, whether online or in person, good friends behaved in the same ways. They chatted about everyday life. They reached out in times of stress. As a result, the friendships had the same closeness and trust wherever the teens met.
- **Encourage your teen** to focus on quality not quantity. While many teens feel that having lots of friends is important, research shows that teens who have a few close friends do better over time. By age 25, they have a stronger sense of self-worth and are less likely to be depressed.

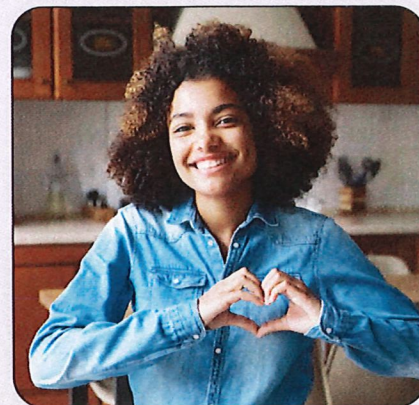
Sources: "Close friendships in high school predict improvements in mental health in young adulthood," *Science Daily*; S. Schwartz, "Teenagers' Friendships Online Provide Emotional Support, Study Finds," *Education Week*.

Kindness can make your teen happier and more successful

Research shows that people who are actively kind to others actually score higher on measures of happiness than people who don't go out of their way to be kind. And happier students tend to be more motivated in general—which ultimately helps them achieve academic success.

Encourage your teen to be:

- **Compassionate.** Kind people feel for others, even when they are not directly affected by a situation. Your teen can show compassion by reaching out to a student who seems upset, or by inviting a new student to connect on social media.
- **Grateful.** Kind people thank others. Did a counselor help your teen with college applications? Suggest writing the counselor a nice note.
- **Forgiving.** Kind people realize that holding grudges isn't effective. They are happier if they focus on solutions rather than blame.



- **Considerate.** Kind people take others' feelings, needs and wants into account. Showing up to class on time, sharing notes with a classmate who was absent, and contributing fairly to group projects are all ways your teen can show consideration.

Source: O. Curry and others, "Happy to Help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor," *Open Science Framework*, Center for Open Science.

Help your student set healthy social media boundaries



Social media helps teens stay connected with others, which is important for mental health.

But social media can

also have negative effects on mental health. Encourage your teen to:

- **Control content.** Suggest following people who are inspiring, like a favorite author. Explain that it's OK and healthy to unfollow people who make your teen feel sad or anxious.
- **Turn off notifications.** This strategy makes it less tempting to check social media constantly. Instead of

reacting to every ping, your teen can set aside specific times to go online.

- **Put posts into perspective.** Social media posts can make people's lives look ideal. Remind your teen that no one's life is perfect. People are much more likely to take and share photos of good times than of not-so-good ones.
- **Walk away.** Have your teen take breaks from social media. It can be refreshing to go "off the grid" for an evening, a day or a weekend.

Source: A. Zsila and M. Reyes, "Pros & cons: impacts of social media on mental health," *BMC Psychology*, Springer.

Escuela Secundaria

Los Padres ^{TV}

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



Enséñele a su joven cómo asumir la responsabilidad de lo académico

La escuela secundaria es un buen momento para delegarles a los jóvenes más responsabilidades. Sin embargo, cuando se trata de lo académico, puede ser difícil para algunos adultos ceder el control.

Es esencial estar al tanto de lo que su joven está aprendiendo en la escuela e involucrarse cuando surjan problemas. No obstante, también es importante permitir que su joven tome las riendas.

¿Por qué? Porque los estudios muestran que cuando las familias asumen la mayor parte de la responsabilidad por el desempeño escolar de los jóvenes, lo académico puede verse afectado. También es menos probable que estos jóvenes sientan ansiedad y depresión.

Para transferirle la responsabilidad a su joven:

- **Exíjale que se haga cargo** de los trabajos. Comparta estrategias de administración del tiempo. Luego, dele espacio a su joven para que las ponga en práctica. Repase el

progreso una vez por día en lugar de hacerlo cada 15 minutos.

- **Anímelo a resolver los problemas** escolares de manera independiente. ¿Tiene preguntas sobre una calificación? Su joven debería hablar con el maestro. ¿Le fue mal en un examen importante? Su joven debería trabajar con el maestro para crear un plan para mejorar la calificación. Estas son habilidades que conducirán a su joven al éxito en la universidad y el ámbito laboral. Por eso, permítale aprender qué decir y hacer ahora.
- **Escoja sus palabras con cuidado.** No “debemos” entregar un trabajo importante el lunes, su joven debe entregarlo. Recuerde siempre que es responsabilidad de su estudiante cumplir con sus compromisos de forma puntual. Si nota que usted dice *nuestro* proyecto de ciencias, es hora de dar un paso al costado.

Fuente: K. Reed y otros, “Helicopter Parenting and Emerging Adult Self-Efficacy: Implications for Mental and Physical Health,” *Journal of Child and Family Studies*, Springer US.

Ayude a su joven a crear una huella digital positiva



Muchos jóvenes no se dan cuenta de que lo que deciden hacer en internet puede afectar su futuro.

Obviamente, los estudiantes tienen el derecho a la libertad de expresión. Pero los tribunales han establecido límites sobre lo que pueden decir en el entorno escolar. Y hay una gran diferencia entre lo que se les *permite* hacer y lo que *deberían* hacer en internet. Las universidades y los empleadores miran la actividad de los estudiantes en las redes sociales.

Para controlar la imagen de su joven en línea, anímelo a:

- **Eliminar publicaciones** inapropiadas. Aunque nada desaparezca por completo de internet, hacer una limpieza de las redes sociales es un primer paso inteligente.
- **Ser cortés y respetuoso** en las interacciones en línea a través de los comentarios, los mensajes o las publicaciones.
- **Compartir el contenido** que destaque logros, experiencias positivas y participación comunitaria.
- **Seguir a las universidades** y las empresas de interés. Su joven puede comentar y compartir sus publicaciones.

Fuentes: E. Milovidov, “College-Bound Students: Create a Positive Digital Footprint,” Family Online Safety Institute; National Coalition Against Censorship, “Watch What You Tweet: Schools, Censorship, and Social Media.”

La coherencia es esencial a la hora de hacer cumplir las reglas



Los estudiantes de secundaria prestan mucha atención a la manera en la que los tratan los adultos que forman parte de su vida. Esto incluye la manera en la que aplican la disciplina. Los jóvenes necesitan mensajes coherentes que demuestren que las figuras de autoridad son serias y cumplirán con sus palabras.

Para promover una disciplina coherente, siga estas indicaciones:

- **Póngase de acuerdo** con las reglas y las consecuencias si usted comparte la paternidad con otra persona. Estar en la misma página evitará que su joven se aproveche de alguno de los dos.
- **Hable sobre sus reglas** con sus familiares, vecinos o amigos antes de que su joven se quede con ellos. Por ejemplo, si espera que su joven vuelva a casa en un cierto horario durante los fines de semana, deje

claro que la regla aplica independientemente de dónde se esté quedando su joven.

- **Apoye las reglas** y las expectativas que establece la escuela para los estudiantes. Asegúrese de que usted y su joven comprenden las políticas de los maestros sobre los exámenes y sobre entregar trabajos tarde. Exíjale a su estudiante que siga las reglas. Si tiene preguntas o inquietudes, póngase en contacto con el maestro.

“Amar a un niño no significa ceder ante todos sus caprichos; amarlo es sacar lo mejor de él para enseñarle a amar lo que es difícil”.

—Nadia Boulanger

Cinco estrategias que ayudarán a su joven a estudiar con más eficacia



No todos los estudiantes de secundaria saben cómo estudiar. Quienes no saben hacerlo, le suelen dedicar más tiempo del necesario a los trabajos escolares. O a veces se frustran y directamente dejan de estudiar.

Comparta estas estrategias para ayudar a que el tiempo de estudio dé sus frutos para su joven:

1. **Tomar apuntes en clase.** Escribir lo que el maestro enfatiza podría ayudar a su joven a darse cuenta de qué puntos el maestro considera que son importantes. Repasar los apuntes de clase todas las tardes también mejorará la retención del material.
2. **Dividirlo en partes.** Las investigaciones revelan que estudiar el material en sesiones cortas, separadas a lo largo del tiempo es más eficaz que una única sesión de estudio larga.
3. **Estudiar materias similares** en distintos momentos. Meter información
4. **Evitar distracciones.** Si la mente de su joven suele divagar durante el tiempo de estudio, sugiérale que tenga una libreta a mano. Así podrá anotar recordatorios o pensamientos aleatorios para considerarlos más tarde y luego volver al estudio.
5. **Deshacerse de las distracciones.** La televisión, el teléfono y el estómago vacío distraerán a su joven. Verifique que apague todos los aparatos electrónicos que no necesite y de que se ocupe de saciar el hambre y la sed antes de sentarse a estudiar.

¿Se mantiene al tanto de lo que sucede en la vida de su joven?



Muchas veces, los jóvenes guardan secretos. Pero saber qué está sucediendo en la vida de su joven apoya su éxito en la escuela. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está manteniendo abiertas las vías de comunicación con su joven:

- ___ 1. **¿Espera** que su joven le informe a usted sobre sus planes sociales? Y si esos planes cambian, su joven sabrá que debe llamarlo para avisarle.
- ___ 2. **¿Pasa tiempo** todos los días con su joven, sea en el carro, mientras prepara la cena o mientras miran un programa de TV? En esos momentos, la comunicación fluye con más naturalidad.
- ___ 3. **¿Comparte** historias sobre cosas alocadas o memorables que hizo su joven cuando era pequeño?
- ___ 4. **¿Planifica** actividades para hacer con su joven, ya sea un proyecto para el hogar o una salida especial?
- ___ 5. **¿Está disponible** para hablar cuando su joven recurre a usted con un problema?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está haciendo un gran trabajo para crear maneras en las que su joven pueda mantenerse en contacto. 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.

Cuando se trata de las drogas, preste atención para detectar patrones



Cuando un escolar de secundaria es alcohólico o drogadicto, suele observarse un patrón de señales.

Lamentablemente, las familias no siempre interpretan estas señales como tales hasta que no se enfrentan a un problema grave.

La drogadicción es un asunto de vida o muerte. Si observa varias de las siguientes señales, debería sospechar que su joven tiene problemas de drogadicción o que está en riesgo:

- **Problemas sociales.** Los jóvenes que sienten que no tienen amigos, están decepcionados consigo mismos o comienzan a juntarse con compañeros que se comportan imprudentemente podrían estar en riesgo.
- **Problemas académicos repentinos.** Hay muchas razones por las cuales las calificaciones de su joven podrían empeorar significativamente. Pero si este cambio se observa junto con otras señales de drogadicción, podría ser parte de un patrón peligroso.

- **Dejar evidencias.** Las latas de cerveza vacías, los vapeadores y el papel de fumar no aparecen solos. Si los encuentra, es probable que su escolar de secundaria sepa exactamente cómo llegaron allí. También es probable que su joven los haya usado.
- **Perder el interés.** Los jóvenes con problemas de drogadicción y alcoholismo tarde o temprano comienzan a perder interés por lo que antes les parecía importante: lo que piensan los miembros de la familia, lo que hacen sus compañeros que no consumen drogas ni alcohol y su apariencia. También podrían comenzar a saltarse clases o actividades.
- **Sucesos inusuales relacionados con el dinero.** Las drogas y el alcohol cuestan dinero. A veces, los jóvenes toman dinero de sus casas para poder mantener su comportamiento. Por otro lado, si un estudiante de secundaria repentinamente tiene más dinero del que suele tener, es posible que esté vendiendo drogas.

P: Mi joven estaba decidido a ir a una universidad en particular, pero no ingresó. Para empeorar las cosas, varios de sus amigos sí ingresaron. Mi joven tiene otras universidades para elegir, pero está demasiado triste para concentrarse en este momento. ¿Cómo puedo apoyarlo?

Preguntas y respuestas

R: El momento en el que llegan las notificaciones de las universidades es uno de los momentos más estresantes para los estudiantes de último año de la secundaria. Los jóvenes que se han esforzado no siempre ingresan a la universidad que eligieron como primera opción.

Para ayudar a su joven a afrontar las situaciones difíciles:

- **Valide sus sentimientos.** Hágale saber a su joven que comprende la desilusión.
- **Comparta algunos datos.** Más estudiantes están solicitando el ingreso a las universidades que nunca. Por eso es más difícil ingresar a la universidad que se escogió como primera opción.
- **Ofrezca perspectiva y tranquilidad.** No hay una única universidad perfecta para un estudiante, y el valor de una persona no está definido por la universidad a la que asiste. Su joven crecer personal y académicamente en cualquier universidad.
- **Busque ayuda.** Sugírela a su joven que hable con consejeros, mentores u otros estudiantes que enfrentaron situaciones similares.
- **Explore las alternativas y céntrate en las universidades que aceptaron a su joven.** ¿Pueden visitarlas? La mayoría organizan eventos para los futuros estudiantes y sus familias. Anime a su joven a ir con al mente abierta.
- **Hablen de las opciones de transferencia.** Si su joven aún anhela ir a la universidad que eligió en primer lugar luego de uno o dos años, es posible que pueda transferirse.

Enseñe estrategias que sirven para rendir cualquier tipo de examen



Los exámenes son una realidad para los estudiantes de secundaria, ya sea ese examen de conducir tan importante o un breve cuestionario de la clase de matemáticas.

A pesar de que hay maneras específicas de abordar cada tipo de examen, existen estrategias generales que ayudarán a su joven a alcanzar el éxito en *cualquier* examen.

Cuando su joven esté por rendir un examen, recuérdale que debe:

1. **Leer las instrucciones con atención** y luego volver a leerlas. Su joven debería saber exactamente lo que se espera que hagan los estudiantes.
2. **Buscar palabras indicativas** que le digan qué hacer, como *compara*, *menciona*, *describe*, *define* y *resume*.

3. **Leer todas las preguntas** rápidamente antes de comenzar el examen. Su joven debería pensar cuánto tiempo hay disponible y decidir cuánto tiempo puede dedicarle a cada pregunta.
4. **Leer todas las preguntas con atención.** Su estudiante debería pensar sobre la respuesta a la pregunta *antes* de leer las opciones proporcionadas.
5. **Saltar una pregunta** si no está seguro de cuál es la respuesta. Su joven debería responder primero todas las preguntas fáciles y luego volver al resto.
6. **Dejar tiempo para volver** y revisar las respuestas. ¿Respondió su estudiante todas las preguntas? ¿Tienen sentido las respuestas? ¿Las oraciones están completas?

Enfoque: salud mental

Los amigos pueden brindar el apoyo que necesitan los jóvenes



Durante los años de la secundaria, los amigos adquieren una nueva importancia. Algunos amigos ayudan a los

jóvenes a ser la mejor versión de sí mismos. Pueden animarse mutuamente a dar lo mejor de sí en la escuela y en otros ámbitos. Pueden ofrecer ayuda en momentos difíciles.

Para cultivar amistades positivas:

- **Pídale a su joven** que defina la palabra *amigo*. Analice las cualidades que hacen de alguien un buen amigo: lealtad, apoyo, confiabilidad, etc. ¿Los amigos de su joven muestran esas cualidades? ¿Y su joven?
- **Hablen sobre los “amigos” virtuales.** Un amigo de las redes sociales, ¿puede satisfacer las mismas necesidades que un amigo que ven de manera presencial? Es posible que se sorprenda al saber que la respuesta puede ser *sí*. Los investigadores analizaron una serie de estudios sobre las amistades entre los jóvenes. Descubrieron que los buenos amigos se comportaban de la misma manera, ya sea virtual o presencialmente. Hablaban sobre la vida diaria. Se ponían en contacto en momentos de estrés. La cercanía y la confianza de las amistades eran iguales, independientemente de dónde se encontraran los jóvenes.
- **Anime a su joven** a centrarse en la calidad y no en la cantidad. Si bien muchos jóvenes a veces sienten que tener muchos amigos es importante, los estudios revelan que a los jóvenes que tienen pocos amigos cercanos les va mejor. A los 25, tienen una autoestima más sólida y son menos propensos a sufrir depresión.

Fuentes: “Close friendships in high school predict improvements in mental health in young adulthood,” *Science Daily*; S. Schwartz, “Teenagers’ Friendships Online Provide Emotional Support, Study Finds,” *Education Week*.

La amabilidad puede hacer que su joven sea más feliz y exitoso

Los estudios revelan que las personas que son amables con los demás son más felices que aquellas que no se esfuerzan por ser amables. Y, en general, los estudiantes más felices suelen estar más motivados, lo que los ayuda a lograr el éxito académico.

Anime a su joven a:

- **Ser compasivo.** Las personas amables son empáticas con los demás, incluso cuando no se ven afectadas por una situación. Su joven puede mostrar compasión acercándose a un estudiante que parece molesto o invitando a un estudiante nuevo a conectarse en las redes sociales.
- **Ser agradecido.** Las personas amables dan las gracias. ¿Un consejero ayudó a su joven con las solicitudes de ingreso a la universidad? Sugíerale que le escriba una nota.
- **Perdonar.** Las personas amables saben que guardar rencor no sirve. Son más felices si se centran en las soluciones que en la culpa.
- **Ser considerados.** Las personas amables tienen en cuenta los



sentimientos, las necesidades y los deseos de los demás. Llegar puntual a clase, compartir los apuntes con un compañero de clases que estuvo ausente y contribuir de manera justa a los proyectos grupales son todas formas en que su joven puede mostrar consideración.

Fuente: O. Curry y otros, “Happy to Help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor,” *Open Science Framework*, Center for Open Science.

Ayude a su joven a establecer límites sanos para las redes sociales



Las redes sociales ayudan a los jóvenes a mantenerse en contacto con otros, que es importante para la salud mental. Pero también

pueden tener efectos negativos en la salud mental. Anime a su joven a:

- **Controlar el contenido.** Sugíerale que siga a personas inspiradoras, como uno de sus autores favoritos. Explíquele que está bien, y es sano, dejar de seguir a personas que lo hacen sentir triste o ansioso.
- **Desactivar las notificaciones,** para que sea menos tentador revisar las redes sociales. En lugar de mirar

cada notificación, podría hacerlo en momentos específicos del día.

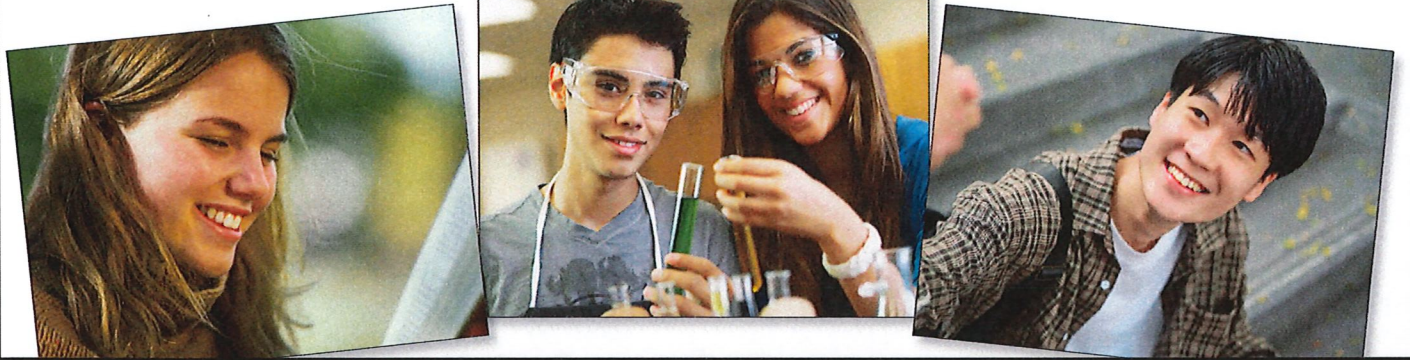
- **Poner las publicaciones en perspectiva.** Las publicaciones en redes sociales pueden hacer que la vida de las personas parezca ideal. Explique que nadie tiene una vida perfecta. La gente es más propensa a tomar y compartir fotos de los buenos momentos que de los no tan buenos.
- **Alejarse.** Pídale que se tome descansos de redes sociales. Puede ser refrescante desconectarse una tarde, un día o un fin de semana.

Fuente: A. Zsila y M. Reyes, “Pros & cons: impacts of social media on mental health,” *BMC Psychology*, Springer.

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 2024

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

- 1. Make a family commitment to read for at least 20 minutes every day.
- 2. Experience is a great teacher. As long as it's safe, replace the phrase "It won't work" with "Why not try it?"
- 3. Let your teen invite some friends over for dinner one night.
- 4. Did your teen earn money last year? Help your student get a tax form and file it.
- 5. Does your teen want to talk? Stop what you're doing and listen.
- 6. Have your teen make diagrams, time lines or flash cards when studying. Visual study aids can make information more memorable.
- 7. Ask your teen to plan a family activity and make all the arrangements.
- 8. Is your teen learning a new concept in math or science? Suggest searching online for related videos.
- 9. Urge your teen to strive for "personal bests" and to avoid comparisons with others.
- 10. It's Women's History Month. Help your teen find a biography of an inspiring woman.
- 11. Keep talking about school. Every day, ask what your student is doing and learning about.
- 12. Cut the title off a news article. Have your teen read the story and give it a title. Compare the two titles.
- 13. Enjoy a special snack together. Discuss your teen's short- and long-term goals.
- 14. Learn a fun tongue twister. At dinner, challenge family members to repeat it three times fast.
- 15. Talk with your teen about what makes you happy and what causes stress in your life.
- 16. Ask what your teen thinks would be the most rewarding aspects of being a parent. Share your own thoughts.
- 17. Have your teen tell you how to get from one place to another. Follow the directions together. Are they correct?
- 18. Encourage your teen to try something new, like writing a song or making a sculpture.
- 19. Go outside for some exercise with your teen.
- 20. Memorize something with your teen today. Try a poem or a quotation.
- 21. Ask your teen, "What do you think you'll care most about when you are 25?"
- 22. Share stories with your teen that convey your values and your family's history.
- 23. Watch an educational TV show with your teen.
- 24. Teach your teen to keep a spending record. It should include dates, prices, what was bought, and who your teen was with at the time.
- 25. Start a family book club. Give each person a turn making a selection.
- 26. Remain calm when your teen overreacts. Set a time to talk later when you both are in control.
- 27. Look over a completed assignment and ask questions to help your teen review.
- 28. Encourage your teen to write a nice note to a friend today.
- 29. Keep reading material in the car. When you're driving and stuck in traffic, have your teen read to you.
- 30. Share some memories with your teen.
- 31. Suggest that your teen look for a new book by a favorite author.

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 2024

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

- 1. Comprométanse a leer en familia al menos 20 minutos cada día.
- 2. La experiencia es una gran maestra. Siempre que sea seguro, sustituye la frase "No funcionará" por "¿Por qué no intentarlo?"
- 3. Deje que su joven invite a cenar a algunos amigos una noche.
- 4. ¿Ganó dinero su joven el año pasado? Ayúdelo a conseguir un formulario de impuestos y presentarlo.
- 5. ¿Su joven quiere hablar? Deje lo que está haciendo y escúchelo.
- 6. Dígale a su joven que haga diagramas, líneas de tiempo o fichas cuando estudie. Las ayudas visuales pueden facilitar la memorización.
- 7. Pídale a su joven que planifique una actividad familiar y haga todos los preparativos.
- 8. ¿Está su joven aprendiendo un nuevo concepto de matemáticas o ciencias? Sugíerale que busque en internet videos relacionados.
- 9. Inste a su joven a esforzarse por conseguir "marcas personales" y a evitar compararse con los demás.
- 10. Es el Mes de la Historia de la Mujer. Ayude a su joven a encontrar la biografía de una mujer inspiradora.
- 11. Siga hablando de la escuela. Cada día, pregúntele a su joven qué está haciendo y aprendiendo.
- 12. Recorte el titular de una noticia. Dígale a su joven que lea la noticia y le escriba un titular. Comparen las dos versiones.
- 13. Disfruten juntos una merienda especial. Hablen de las metas a corto y largo plazo de su joven.
- 14. Aprende un trabalenguas divertido. Durante la cena, rete a los miembros familiares a repetirlo tres veces rápido.
- 15. Pregúntele a su joven qué lo hace feliz y qué causa estrés en su vida.
- 16. Pregúntele a su joven cuáles cree que son los aspectos más gratificantes de ser padre. Comparta sus propias ideas.
- 17. Pídele a su joven que le diga cómo ir de un sitio a otro. Sigán juntos las instrucciones. ¿Son correctas?
- 18. Anime a su joven a probar algo nuevo, como escribir una canción o hacer una escultura.
- 19. Salga a hacer ejercicio al aire libre con su joven.
- 20. Memorice algo hoy con su joven. Prueben un poema o una cita.
- 21. Pregúntele a su joven, "¿Qué crees que te importará más cuando tengas 25 años?"
- 22. Comparta con su joven historias que transmitan sus valores y la historia de su familia.
- 23. Vea un programa de televisión educativo con su joven.
- 24. Enséñele a su joven a llevar un registro de gastos. Debe incluir fechas, precios, qué compró y con quién estaba en ese momento.
- 25. Creen un club de lectura familiar. Deje que cada persona escoja un libro.
- 26. Mantenga la calma cuando su joven reaccione de forma exagerada. Fijen una hora para hablar más tarde, cuando ambos estén tranquilos.
- 27. Revise un trabajo y haga preguntas para ayudar a su joven a reparar.
- 28. Anime a su joven a escribirle una nota bonita a un amigo.
- 29. Tenga material de lectura en el carro. Cuando esté conduciendo y se encuentre en un atasco, pídale a su joven que le lea.
- 30. Comparta algunos recuerdos con su joven.
- 31. Sugíerale a su joven que busque un nuevo libro de su autor favorito.