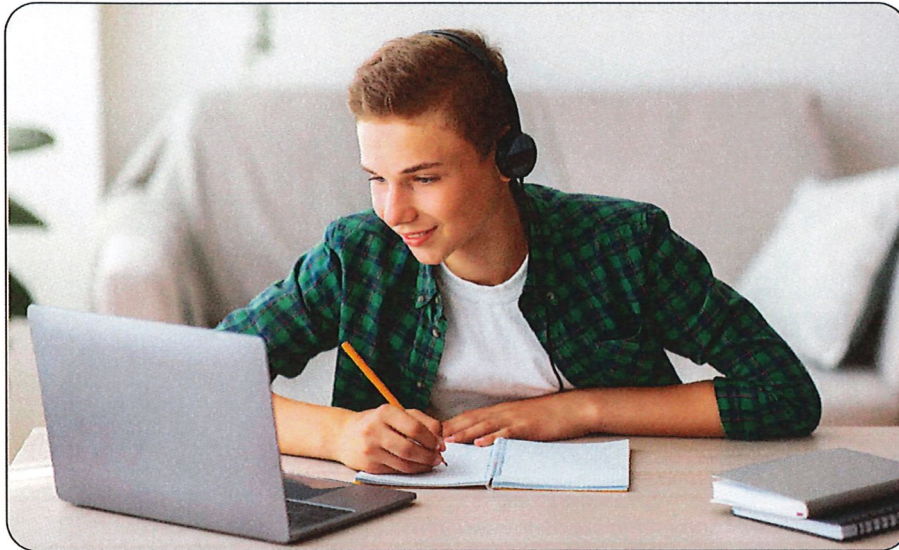


High School Parents[®]

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Relating facts to something meaningful improves recall

Brain research sheds light on how memory works. And that can make test time a little easier for your teen.

When it comes to studying, some methods work better than others. Memorization is a case in point. Teens often memorize by repeating something over and over. But one brain study says there's a better way to retain information.

Repetition can help with short-term memory. But long-term memory is what your teen needs to call up a fact on a test. Researchers found that the best way to store information long term is to relate it to other facts already stored in the brain.

To make new material more memorable, encourage your teen to:

- **Make a mental picture.** The Spanish word for *narrow* is *estrecho*. Think of

the word stretched out until it is very thin. The sillier the picture, the easier it may be for your teen to remember.

- **Link facts to prior knowledge.** Which spelling (*stationary* or *stationery*) means paper? "*Stationery* uses envelopes."
- **Use rhymes.** "Columbus sailed the ocean blue in fourteen hundred ninety-two" illustrates the power of a rhyme.
- **Create a sentence.** "I shouldn't battle again." The number of letters in each word correlates to the year the Civil War ended: 1865.

Spending time creating these memory links will help your teen study smarter and remember more.

Source: "Long-Term Memories Made with Meaningful Information," Science Daily.

Listen to your teen's ideas and opinions



"Could you please hear me out?" You've probably asked that question yourself in a dis-

cussion at work or with a family member. Even if you don't get your way, you want to know your point of view is being considered.

It should come as no surprise that teens feel the same way. Giving them a chance to express their opinions makes them happier, more engaged and more confident.

When your teen has something to say, take time to listen carefully. And when you hear a valid point, seriously consider it. For example, your teen might have a reasonable idea about switching up chores, or a compelling argument for staying up a bit later on Friday night.

You may not always agree with your teen, but by listening, you are demonstrating respect—and instilling the confidence your teen will need to speak up and contribute in school and in life.

Source: K.N. Marbell-Pierre and others, "Parental Autonomy Support in Two Cultures: The Moderating Effects of Adolescents' Self-Constructs," *Child Development*.

Increasing play reduces your high schooler's level of stress



If you think you're under stress, talk to your teen. Studies show that today's teens may be even more stressed than adults—and that can affect their sleep, grades and health.

One effective way to help manage stress is to encourage your teen to build in some time for fun and relaxation. Here are four ideas:

1. **Make study time playful.** Ask your teen to act out a scene from a reading assignment, or create a rap about a chemistry concept. Play can boost brain function. So, teens who learn through fun are more likely to remember what they study!
2. **Create art.** The act of making something beautiful can help your teen see things in a new

way. Suggest painting a picture, writing a short story or filming a video.

3. **Play family games.** Find a board game or video game your teen loves and carve out time each week to play as a family.
4. **Explore.** Teens are naturally curious. So, encourage your teen to be adventurous. Suggest going on a hike with a friend or checking out a virtual college tour.

Source: Z. Stavely, "How to Bring Playfulness to High School Students," *Mind/Shift*.

"It's not the load that breaks you down, it's the way you carry it."

—Lou Holtz

Encourage your teen to use a variety of resources for research



Knowing how to research is a must for high school students. At this point in school, students need more than answers. They need to know *how to find* the answers.

The internet and the library are great places to start. But your teen should consider going beyond these resources for major projects. Exploring additional types of resources will build interviewing skills, problem-solving skills and creative thinking skills.

Encourage your teen to:

- **Read published articles** on the topic. Sources of information are often named in the articles. Your teen might even call a reporter. Many are happy to share information and contacts with students.
- **Make phone calls** or send emails to experts in the field. To find experts, your teen can look online or call the public affairs offices of universities and businesses.
- **Conduct a short survey.** Your teen could ask people a series of questions about a certain topic and include the findings in the paper.
- **Talk with teachers** and other school staff, such as the librarian. This is a smart thing to do once your teen has already collected some materials. Then, your student could ask for suggestions on books, articles and other resources that offer a different point of view.

Are you helping your teen face school challenges?



About this time of the school year, some teens find themselves having difficulty in one class—or in several. Answer *yes*

or *no* to the questions below to find out if you are doing all you can to help if your teen is struggling:

- ___ 1. **Have you talked** with your teen about progress in classes and listened to any concerns?
- ___ 2. **Have you encouraged** your teen to talk to teachers about getting extra help before or after class?
- ___ 3. **Have you contacted** teachers to develop a plan to get your teen back on track?
- ___ 4. **Are you working** to get your teen study support through a tutor or a school-recommended program?
- ___ 5. **Have you helped** your teen develop study skills—sticking to a regular study time, establishing daily and long-term study goals, taking effective notes?

How well are you doing?

More *yes* answers mean you are doing what it takes to get your struggling teen back on track. For each *no* answer, consider trying 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 © 2023, 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.

Self-respect helps high school students learn to respect others



Self-respect is essential for high schoolers. Teens with self-respect believe they are worthy of being treated fairly and kindly.

And they know it would be out of character for them to treat others differently.

To foster a sense of self-respect:

- **Help your teen resist** negative peer pressure. Talk about ways to avoid situations your teen knows will lead to trouble.
- **Keep a positive attitude.** Everyone experiences bumps in the road. These are temporary. Encourage your teen to make a fresh start after a setback.
- **Point out your teen's strengths** and explain that people have different

strengths and weaknesses.

This awareness can help your teen control feelings of jealousy. The ability to be happy for others, rather than being envious, is an important part of self-respect.

- **Take a firm stance** against substance abuse. Tell your teen that self-respect includes respect for personal safety and health.
- **Model self-respect.** Remember to speak positively about yourself. Be honest and follow-through with commitments. Forgive yourself when you make mistakes. Take good care of your health and your relationships.

Source: Sean Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Fireside.

Support your teen's growing ability to think and analyze



As students get older, they learn to think in more complex ways. High school students have begun to develop:

- **Advanced reasoning skills.** They are able to think about multiple possibilities and hypothetical situations.
- **Abstract thinking skills.** They can think about intangible concepts, such as *integrity*.
- **The ability to think about thinking.** This allows students to consider *how* they are processing what they are learning and feeling. Changes in thought processes are often displayed in typical teen behavior, such as the belief that “no one” understands them. Teens also tend to become more concerned with the world around them. They

may start supporting a cause, or begin noticing differences between adults' words and actions.

To support your teen's advancing thinking skills:

- **Listen to concerns.** Try not to be offended if your teen says you don't understand. Instead, enlist the help of an older sibling or family friend, and suggest that your teen turn to that person for advice.
- **Listen to ideas.** Encourage your teen to offer opinions on family rules and consequences.
- **Discuss your teen's views** of the world—and talk about your own. Ask about political ideas and personal values. Withhold any judgment.
- **Encourage involvement** in causes your teen feels strongly about.

Q: My high schooler tends to put things off. If there is a big paper due, my teen waits until the night before—sometimes, until very late on the night before. How can I help my teen break the procrastination habit before it starts to affect grades?

Questions & Answers

A: Most teens put things off at one time or another. But some teens are regular procrastinators. In addition to driving their families crazy, these teens end up creating a lot of unnecessary stress—and they usually don't perform as well academically as they could.

To put an end to the procrastination habit:

- **Talk about it.** Ask your teen, “Why do you think you put things off? Are you afraid of failing? Do you like the thrill of dashing something off at the last minute? Or, are you just unmotivated?” Whatever the cause, let your teen know that this habit needs to change.
- **Demonstrate how to divide** large projects into smaller pieces and set deadlines for each piece. After getting started on a project, your teen may realize that it is easier to keep working. After finishing each task, your teen should do something enjoyable as a reward.
- **Encourage positive self-talk.** Saying things like, “There's no time like the present” can be very motivating!
- **Help your teen see assignments** in terms of long-term goals. Learning how to manage time will help your student be successful in high school and beyond.

It Matters: Reading Skills

Reading for enjoyment has many benefits



High school students do a lot of school-related reading. So why is it important for them to make time for pleasure

reading, too?

When teens read for fun, they don't worry about memorizing every detail for an upcoming test. They enjoy what they read and are likely to read faster.

Teens who are able to read quickly also tend to understand more of what they read. Their vocabularies grow—and these benefits carry over into success with school-related reading and standardized tests.

To encourage your teen to read for pleasure:

- **Demonstrate that reading is fun.** If you're reading something you enjoy, share it.
- **Read what your teen reads.** Ask to see an article your teen is reading. Talk about how it connects to something in your life. Ask your teen to do the same.
- **Listen to audiobooks.** Books that are too challenging to read alone can come to life when they are read aloud. When teens listen to a book, they are strengthening their vocabulary, fluency and listening skills. Suggest that your teen to listen to them while exercising, riding in the car or just relaxing.
- **Say that it's not necessary to finish every book your teen is reading for pleasure.** If the book is boring or too hard, your teen can just try another title. The key is for your teen to enjoy the time spent reading.

Take the 15-minute reading challenge with your teenager

High school students have a lot going on. But every teen needs strong vocabulary and reading comprehension skills—and the best way to improve those is through practice.

Make a pact with your teen that you will *both* spend 15 minutes each day reading. Fifteen minutes is easy. Your teen could wake up 15 minutes earlier and read in the morning, or spend 15 minutes reading before falling asleep at night. Your student could read during lunch or right after classes end.

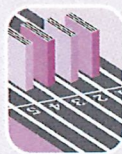
Those 15-minute sessions will add up quickly. Fifteen minutes a day is almost two hours each week—or over 90 hours a year! That's 90



hours of practicing skills that your teen will need in years to come!

Are you and your teen ready to take the challenge?

Recommend effective reading strategies for different classes



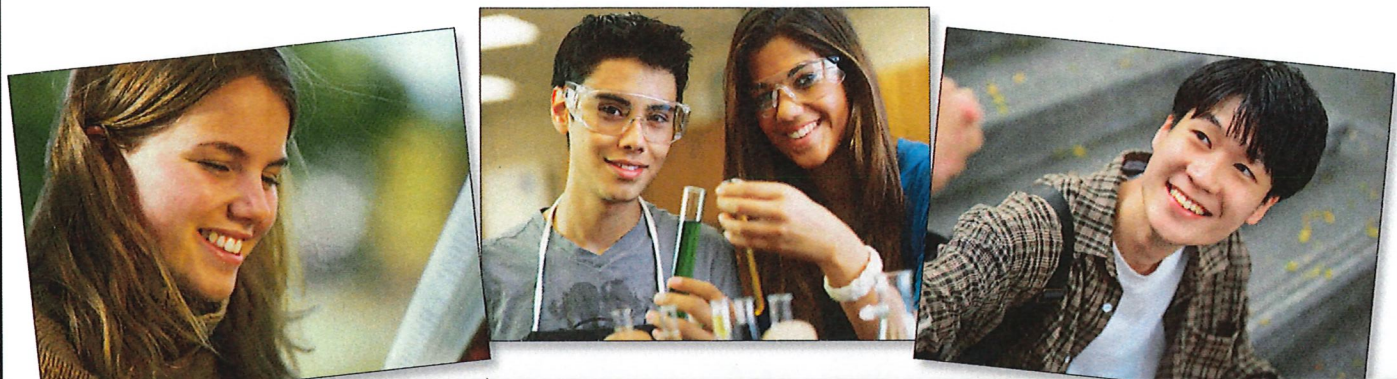
Does your teen know that different reading strategies can help in different classes? For example, when reading:

- **Math,** encourage your teen to read it at least twice. The first reading should be done quickly to get an overview. The second reading will take more time. Have your teen concentrate on the key points, take notes, and work through sample problems step by step. This will help your teen understand how to proceed when solving that type of problem in the future.
- **History,** suggest that your teen start at the last page and read the questions or summary. This will provide an idea of the key points of the chapter. Then, your teen should check the headings and words in boldface type, paying special attention to photos and graphs, which often contain critical information. Only after doing all these things should your teen start at the beginning and read to the end.
- **Science,** have your teen start with the vocabulary and write down unfamiliar words and learn their meanings. Then, your student can look for the parts of the words that appear in other science terms. A student who understands that *biology* is the study of living things can figure out that *geology* is the study of the earth.

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®

November 2023

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

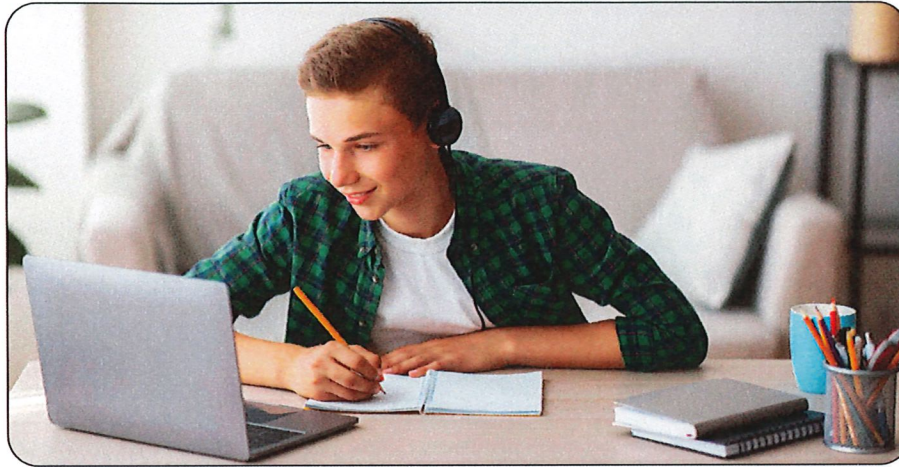
- 1. Discuss international events at dinner. How might they affect life here?
- 2. Keep talking about school. Every day, ask what your teen is learning.
- 3. Have a reading dinner. Let each family member bring a book to the table to tell everyone about.
- 4. Encourage your teen to draw a self-portrait.
- 5. Ask your teen, "What did you do that made you feel proud today?" Emphasize that the little things count.
- 6. Point out examples of prejudice to your teen. Talk about ways to deal with intolerance.
- 7. Is your home "teen friendly"? Ask your teen what you could do to make it a place where friends would want to spend time.
- 8. Make tonight Teen's Night in the Kitchen. Your teen will learn to cook, communicate and cooperate.
- 9. Teens can prepare for some jobs while in high school. Check out the school's career training courses.
- 10. Remind your teen that everyone makes mistakes. It's what they do next that matters.
- 11. Find an interesting word in the dictionary. Challenge the entire family to use it as often as possible today.
- 12. Is your teen having a issue at school? Together, brainstorm ways your student could solve it—without your help.
- 13. Ask what excites your teen most about the future.
- 14. Ask your teen to tell you some of the things you've done together that were particularly enjoyable. What would your student like to do again?
- 15. Discuss the dangers of substance abuse. Counterfeit drugs, for example, may contain fentanyl, which can kill the first time it is used.
- 16. Choose a number, then have your teen list things that come in that number.
- 17. When you hear your teen's morning alarm, walk past and say "Good morning." An upbeat mood is contagious.
- 18. Have everyone in the family spend 30 minutes cleaning up the house. Many hands make light work.
- 19. Look at art with your teen, in person, online or in a book. Which artists or styles does your student prefer? Why?
- 20. Help your teen create a monthly budget. Discuss the need to plan for unexpected expenses.
- 21. Encourage your teen to use graph paper when working with columns of numbers. It helps reduce errors.
- 22. Look for books that match your teen's interests. Bring some home from the library.
- 23. Make a list of all the things that make your family members thankful.
- 24. Encourage your teen to take pictures at a family outing.
- 25. Compliment something about your teen's appearance today.
- 26. If you're making a major purchase, ask your teen to research the best brands and prices.
- 27. Talk with your teen about a choice you have made. Then talk about the consequences of that choice.
- 28. Resist labeling your teen (Jordan is the shy one). Kids tend to live up to roles cast for them by their families.
- 29. Look for a volunteer activity you can do as a family.
- 30. Avoid paying your teen compliments that really aren't—"You'd be great if only ..."

Escuela Secundaria

Los Padres TM

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



Escuche las ideas y opiniones de su estudiante



“¿Podrías escucharme, por favor?”
Es probable que usted haya hecho esa pregunta en una

discusión en el trabajo o con un miembro de la familia. Incluso cuando no consigue lo que quiere, desea saber que su punto de vista se está teniendo en cuenta.

No debería sorprenderse de que los jóvenes sienten lo mismo. Darles la oportunidad de expresar sus opiniones los hace más felices, más comprometidos y más seguros.

Cuando su joven tenga algo que decir, tómese el tiempo para escucharlo con atención. Y cuando escuche un punto válido, considérello seriamente. Por ejemplo, su joven podría tener una idea razonable sobre intercambiar tareas domésticas o un argumento convincente para acostarse más tarde el viernes por la noche.

Es posible que usted no siempre esté de acuerdo con su joven, pero si lo escucha, le estará demostrando respeto y desarrollará la confianza que su joven necesita para expresarse y participar en la escuela y en la vida.

Fuente: K.N. Marbell-Pierre y otros, “Parental Autonomy Support in Two Cultures: The Moderating Effects of Adolescents’ Self-Concepts,” *Child Development*.

Relacionar datos con algo significativo mejora la memorización

Las investigaciones sobre el cerebro permiten vislumbrar cómo funciona la memoria, y eso podría hacer que el momento de los exámenes sea más fácil para su joven.

Cuando de estudiar se trata, algunos métodos funcionan mejor que otros. La memorización es un caso puntual. Los jóvenes suelen repetir las cosas una y otra vez para memorizarlas, pero un estudio sobre el cerebro indica que hay una manera mejor para retener información.

La repetición puede ayudar con la memoria a corto plazo, pero lo que su joven necesita para recordar un dato en un examen es la memoria a largo plazo. Los investigadores descubrieron que la mejor manera de retener información a largo plazo es relacionarla con otros datos que ya están almacenados en el cerebro.

Para hacer que el material nuevo sea más memorable, anime a su estudiante a:

- **Crear una imagen mental.** La palabra en inglés para *estrecho* es *narrow*. Pídale a su joven que imagine la palabra estirada hasta que quede muy finita. Cuanto más alocada sea la imagen, más fácil será de recordar.
- **Relacionar datos con conocimientos previos.** ¿Cómo se escribe la palabra que significa sugerencia, *consejo* o *consejo*? “Los *consejos* deben ser *sensatos*”.
- **Usar rimas.** “Colón al viejo continente le dijo adiós y llegó a América en 1492” ilustra el poder de una rima.
- **Crear una oración.** “Y Santiago durmió mucho”. El número de letras de cada palabra se relaciona con el año en el que terminó la Guerra Civil: 1865.

Destinar tiempo a crear estas relaciones para memorizar las palabras ayudará a su joven a estudiar de manera más inteligente y recordar más.

Fuente: “Long-Term Memories Made with Meaningful Information,” *Science Daily*.

Jugar más reduce el nivel de estrés de su estudiante de secundaria



Si cree que usted está estresado, hable con su joven. Los estudios revelan que, en la actualidad, los jóvenes están aún más estresados que los adultos, y eso puede afectar negativamente el sueño, las calificaciones y la salud de su joven.

Una manera eficiente de ayudar a su joven a lidiar con el estrés es animarlo a destinarle tiempo a divertirse y relajarse. Estas son cuatro ideas que podría probar:

1. **Convertir el tiempo de estudio en un momento de juego.** Pídale a su joven que represente una escena de una asignación de lectura o que cree un rap sobre un concepto de química. Jugar puede mejorar el funcionamiento del cerebro. Por lo tanto, los jóvenes que aprenden a través del juego tienen más probabilidades de recordar lo que estudian.
2. **Crear arte.** Hacer algo hermoso puede ayudar a su joven a ver

las cosas de una manera nueva. Sugíerale que pinte un cuadro, escriba un cuento o filme un video.

3. **Jugar en familia.** Busque juegos de mesa o videojuegos que le encanten a su joven y destine tiempo todas las semanas a jugar en familia.
4. **Explorar.** Los jóvenes son curiosos por naturaleza. Entonces, anime a su joven a ser aventurero. Sugíerale que salga de excursión con un amigo o haga un recorrido virtual por la universidad.

Fuente: Z. Stavelly, "How to Bring Playfulness to High School Students," Mind/Shift.

"No es la carga lo que te derriba, sino la manera en la que la llevas".

—Lou Holtz

Anime a su joven a usar una variedad de recursos en sus investigaciones



Saber cómo investigar es esencial para los estudiantes de la escuela secundaria. En esta etapa de la escuela, los estu-

diantes necesitan más que las respuestas. Necesitan saber *cómo encontrar* las respuestas.

Internet y la biblioteca son buenos lugares donde podría comenzar, pero su joven debería considerar ir más allá de estos recursos para proyectos importantes. Explorar tipos de recursos adicionales le permitirá desarrollar habilidades necesarias para las entrevistas, habilidades de resolución de problemas y habilidades de pensamiento creativo.

Anime a su joven a:

- **Leer artículos publicados** sobre el tema. Las fuentes de información suelen nombrarse en los artículos.

Su joven incluso podría llamar a un periodista. Muchos de ellos están dispuestos a compartir información y contactos con estudiantes.

- **Hacer llamados** o enviar correos electrónicos a expertos en el campo. Para encontrar expertos, su joven puede buscar en internet o llamar a las oficinas de asuntos públicos de universidades y empresas.
- **Hacer una breve encuesta.** Su joven podría hacer una serie de preguntas sobre un tema en particular e incluir sus hallazgos en el trabajo.
- **Hablar con sus maestros** y otros miembros de la escuela, como el bibliotecario. Esta es una buena idea una vez que su joven ya haya reunido algo de material. Podría pedir sugerencias sobre libros, artículos y otros recursos que le ofrezcan un punto de vista distinto.

¿Está ayudando a su joven a enfrentar las dificultades escolares?



En esta época del año, algunos jóvenes tienen dificultades en una materia o en varias. Responda *sí* o *no* a las siguientes

preguntas para averiguar si usted está haciendo todo lo que está a su alcance para ayudar a su joven si está teniendo dificultades:

- ___ 1. **¿Ha hablado** con su joven sobre su progreso en las clases y ha escuchado sus preocupaciones?
 - ___ 2. **¿Ha animado** a su joven a hablar con sus maestros para obtener ayuda adicional antes o después de clase?
 - ___ 3. **¿Se ha puesto en contacto** con el maestro para armar un plan que ayude a su joven a volver a encaminarse?
 - ___ 4. **¿Está trabajando** para lograr que su joven reciba ayuda en el estudio a través de un tutor o un programa recomendado por la escuela?
 - ___ 5. **¿Ha ayudado** a su joven a desarrollar habilidades de estudio, como mantener un horario de estudio fijo, establecer metas de estudio diarias y a largo plazo, y tomar buenos apuntes?
- ¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está haciendo todo lo posible para ayudar a su joven a volver a encaminarse. 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 © 2023, 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 respeto por uno mismo ayuda a los jóvenes a respetar a los demás



El respeto por uno mismo es esencial para los estudiantes de secundaria. Los jóvenes que se respetan a sí mismos creen

que merecen ser tratados de manera justa y amable. Y saben que no sería propio de ellos tratar a los demás de otra manera.

Para inculcar un sentido de respeto por uno mismo:

- **Ayude a su joven** a resistir la presión negativa de sus compañeros. Hable sobre maneras de evitar situaciones que su joven sabe que conducirán a problemas.
- **Mantenga una actitud positiva.** Todos encontramos piedras en el camino. Son temporales. Anime a su joven a volver a empezar luego de un contratiempo.
- **Señale las fortalezas** de su joven y explique que cada uno tiene

distintas fortalezas y puntos débiles. Ser consciente de eso puede ayudar a su joven a controlar sus sentimientos de celos. La capacidad de alegrarse por los demás, en lugar de ser envidioso, es una parte importante del respeto por uno mismo.

- **Tome una postura firme** contra la drogadicción. Dígale a su joven que el respeto por sí mismo incluye el respeto por su propia seguridad y salud.
- **Dé un ejemplo de respeto** por usted mismo. Recuerde hablar sobre usted mismo de manera positiva. Sea honesto y cumpla sus compromisos. Perdónese a sí mismo por los errores que cometa. Cuide su salud y la sus afectos.

Fuente: Sean Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Fireside.

Apoye la creciente capacidad de pensamiento y análisis de su joven



A medida que los estudiantes crecen, aprenden a pensar de una manera más compleja. Los estudiantes de secundaria han

comenzado a desarrollar:

- **Habilidades de razonamiento** avanzado. Son capaces de pensar sobre múltiples posibilidades y situaciones hipotéticas.
- **Habilidades de pensamiento** abstracto. Pueden pensar sobre conceptos intangibles, como la *integridad*.
- **La habilidad de pensar** sobre el pensamiento. Esto les permite a los estudiantes considerar *cómo* están procesando lo que están aprendiendo y sintiendo.

A menudo, los cambios en los procesos de pensamiento se reflejan en el comportamiento típico de los jóvenes, como la creencia de que “nadie” los comprende. Los jóvenes también

suelen preocuparse más por el mundo que los rodea. Es posible que comiencen a apoyar una causa o a notar diferencias entre las palabras y las acciones de los adultos.

Para apoyar el progreso de las habilidades de pensamiento de su joven:

- **Escuche sus preocupaciones.** Intente no ofenderse si su joven dice algo que usted no comprende. En cambio, pida ayuda a un hermano mayor o a un amigo de la familia y sugiérale a su joven que recurra a esa persona para pedirle su consejo.
- **Escuche ideas.** Anime a su joven a ofrecer opiniones sobre reglas familiares y consecuencias.
- **Comente las perspectivas** de su joven del mundo y hable sobre la suya propia. Hágale preguntas sobre sus ideas políticas y valores personales. No emita un juicio de valor.
- **Fomente la participación** en causas que le interesen.

P: Mi escolar de secundaria suele posponer las cosas. Si tiene que entregar un trabajo importante, espera hasta la noche anterior, e incluso hasta las últimas horas de la noche anterior. ¿Cómo puedo ayudar a mi joven a romper con el hábito de la procrastinación antes de que comience a afectar sus calificaciones?

Preguntas y respuestas

R: La mayoría de los jóvenes posponen cosas en algún momento. Pero algunos jóvenes son procrastinadores frecuentes. Además de volver locas a sus familias, estos jóvenes terminan creando un montón de estrés innecesario y, por lo general, no se desempeñan tan bien académicamente como podrían.

Para terminar con el hábito de la procrastinación:

- **Hablen sobre el tema.** Pregúntele a su joven, “¿Por qué crees que pospones las cosas? ¿Te da miedo fracasar? ¿Te agrada la emoción de hacer algo a último momento? ¿O simplemente estás desmotivado?” Sea cual sea la causa, hágale saber a su joven que este hábito tiene que cambiar.
- **Muestre cómo dividir** los proyectos extensos en partes más pequeñas y establecer plazos para cada parte. Una vez que comience un proyecto, su joven se dará cuenta que es más fácil seguir trabajando. Después de terminar cada tarea, debería hacer algo que disfrute como recompensa.
- **Anímelo a hablar positivamente** de sí mismo. Decir cosas como “No hay mejor momento que el presente” puede ser muy motivador.
- **Ayude a su joven** a ver los trabajos en relación con sus metas a largo plazo. Aprender a administrar el tiempo ayudará a su estudiante a obtener buenos resultados en la escuela secundaria y más adelante.

Enfoque: habilidades de lectura

Leer por placer ofrece muchos beneficios



Los estudiantes de secundaria leen mucho para la escuela. Entonces, ¿por qué es importante que destinen tiempo a leer por placer también?

Cuando los jóvenes leen para entretenerse, no se preocupan por memorizar cada detalle para un examen próximo. Disfrutan de lo que leen y suelen leer más rápido.

Los jóvenes que pueden leer rápido también suelen comprender mejor lo que leen. Su vocabulario aumenta, y esos beneficios los conducen a lograr el éxito en exámenes estandarizados y de lecturas relacionadas con la escuela.

Para fomentar la lectura por placer en su joven:

- **Demuestre que leer es divertido.** Si usted está leyendo algo que disfruta, compártalo.
- **Lea lo que lee su joven.** Pídale que le permita echarle un vistazo a lo que está leyendo. Hablen sobre cómo se relaciona con algo de su vida. Pídale a su joven que haga lo mismo.
- **Escuchen audiolibros.** A veces, los libros que son difíciles de leer toman vida cuando se leen en voz alta. Cuando los jóvenes escuchan un libro, refuerzan su vocabulario, su fluidez y sus habilidades auditivas. Sugiera a su joven que los escuche mientras hace ejercicio, viaja en carro o se relaja.
- **Diga que no es necesario** terminar todos los libros que su joven esté leyendo por placer. Si el libro es aburrido o demasiado difícil, puede elegir otro título. La clave es que su joven disfrute el tiempo que pasa leyendo.

Acepte el reto de lectura de 15 minutos con su estudiante

Los estudiantes de secundaria tienen mucho que hacer. Pero todo joven necesita un vocabulario sólido y habilidades de comprensión lectora, y la mejor manera de mejorar esas áreas es a través de la práctica.

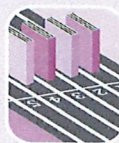
Haga un pacto con su joven para que ambos dediquen 15 minutos por día a leer. Quince minutos es fácil. Su joven podría despertarse 15 minutos antes y leer por la mañana o leer 15 minutos antes de dormir por la noche. Su estudiante podría leer durante el almuerzo o al terminar una clase.

Esas sesiones de 15 minutos se acumularán rápidamente. Quince minutos por día son casi dos horas por semana, o más de 90 horas por año. Eso es 90 horas de práctica de habilidades que su joven necesitará en los próximos años.



¿Están usted y su joven listos para aceptar el reto?

Recomiende estrategias de lectura eficaces para distintas clases



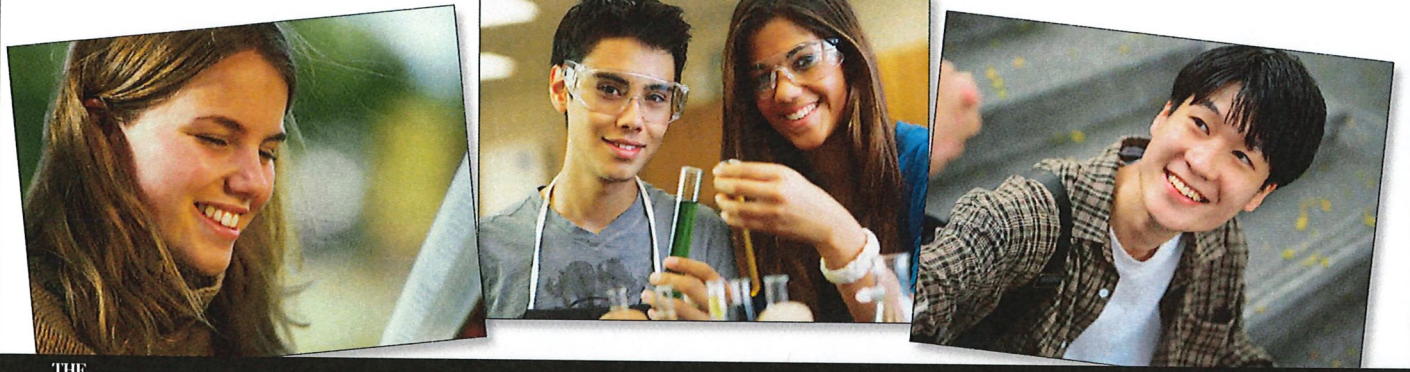
¿Sabe su joven cómo lo pueden ayudar las distintas estrategias de lectura en cada materia? Por ejemplo, al leer sobre:

- **Matemáticas**, anime a su joven a leer al menos dos veces. La primera lectura debería hacerse rápidamente para tener una idea general. La segunda lectura le llevará más tiempo. Pídale a su joven que se concentre en los puntos clave, tome apuntes y trabaje en los problemas de ejemplo paso por paso. Esto lo ayudará a comprender cómo proceder al resolver ese tipo de problemas en el futuro.
- **Historia**, sugiera a su joven que comience por la última página y lea las preguntas o el resumen. Eso le dará una idea de los puntos clave del capítulo. Luego, su joven debería mirar los títulos y las palabras en negrita, prestándole especial atención a las fotos y los gráficos, que suelen contener información crítica. Recién una vez que haya hecho eso, debería comenzar por el principio y leer hasta el final.
- **Ciencias**, pídale a su joven que comience con el vocabulario y escriba las palabras con las que no está familiarizado y aprenda su significado. Luego, puede buscar las partes de las palabras que aparecen en otros términos de ciencias. Un estudiante que comprende que la *biología* es el estudio de los seres vivos puede deducir que la *geología* es el estudio de la tierra.

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

Noviembre 2023

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

- 1. Hablen sobre sucesos internacionales en la cena. ¿Cómo podrían afectar la vida aquí?
- 2. Pregúntele a su joven todos los días que está aprendiendo en la escuela.
- 3. Organice una cena de lectura. Deje que cada miembro familias lleve un libro a la mesa para mostrar y compartir con todos.
- 4. Anime a su joven a dibujar un autorretrato.
- 5. Pregúntele a su joven, "¿Qué hiciste hoy que te hizo sentirte orgulloso de ti mismo?" Haga hincapié en que las cosas pequeñas cuentan.
- 6. Muéstrelle a su joven ejemplos de prejuicios. Hablen sobre maneras de lidiar con la intolerancia.
- 7. ¿Es su hogar un lugar apto para jóvenes? Pregúntele a su hijo cómo podría convertirla en un lugar donde sus amigos querrían pasar tiempo.
- 8. Haga de hoy la Noche de los Jóvenes en la Cocina. Su joven aprenderá a cocinar, comunicarse y cooperar.
- 9. Los jóvenes pueden prepararse para ciertos empleos en la secundaria. Averigüe sobre los cursos de formación profesional en la escuela.
- 10. Recuérdele a su joven que todos cometemos errores. Lo que importa es lo que hacemos luego.
- 11. Busque una palabra interesante en el diccionario. Rete a toda la familia a usarla hoy con tanta frecuencia como sea posible.
- 12. ¿Está su joven atravesando alguna situación en la escuela? Piensen juntos maneras de que la resuelva sin que usted lo ayude.
- 13. Pregúntele a su joven qué le entusiasma más del futuro.
- 14. Pregúntele a su joven cuáles de las actividades que han hecho juntos disfrutó más. ¿Cuáles le agrada volver a hacer?
- 15. Hablen de los peligros del abuso de sustancias. Por ejemplo, las drogas falsas podrían contener fentanilo, que puede ser mortal la primera vez.
- 16. Escoja un número, y luego dígame a su joven que enumere cosas que vengan en esa cantidad.
- 17. Cuando escuche la alarma de su joven en la mañana, camine por su dormitorio y dígame "Buen día". El optimismo es contagioso.
- 18. Dígame a todos en la familia que dediquen 30 minutos a limpiar la casa. Muchas manos hacen que el trabajo sea ligero.
- 19. Observen juntos obras de arte en persona, en línea o en un libro. ¿Qué artistas o estilos prefiere su joven? ¿Por qué?
- 20. Ayude a su joven a crear un presupuesto mensual. Hablen de la necesidad de planificar un margen para gastos inesperados.
- 21. Anime a su joven a usar papel cuadriculado cuando trabaje con columnas de números. Ayuda a reducir los errores.
- 22. Buque libros relacionados con los intereses de su joven. Traiga algunos a casa de la biblioteca.
- 23. Hagan una lista de todas las cosas por las que su familia está agradecida.
- 24. Anime a su joven a tomar fotografías en una salida familiar.
- 25. Elogie un aspecto de la apariencia de su joven hoy.
- 26. Si debe hacer una compra importante, pídale a su joven que investigue cuáles son las mejores marcas y los mejores precios.
- 27. Hable con su joven sobre una decisión que usted haya tomado. Luego mencione las consecuencias de esa decisión.
- 28. No encasille a su joven (José es el tímido). Los niños suelen comportarse según los roles que sus familias les asignan.
- 29. Busque una actividad familiar para hacer en familia.
- 30. Evite hacerle elogios a su joven que en realidad no lo son: "Serías estupendo si tan solo ...".