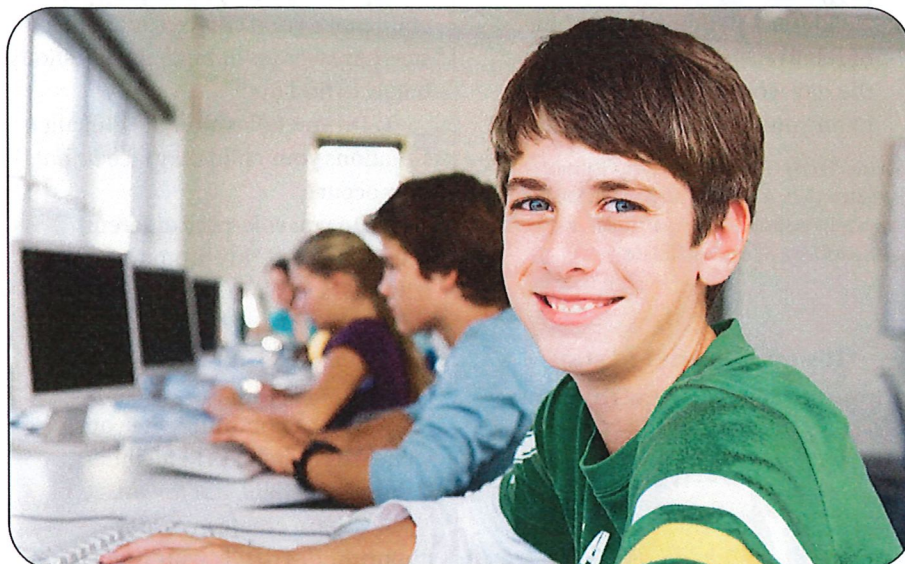


Middle School Parents

January 2025
Vol. 28, No. 5

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Physical activity is linked to academic gains



Exercise helps middle schoolers build the strong bodies they need for good health. And research links

exercise with other benefits that support performance in school.

Studies show that students who are active perform better in school than students who move less.

Exercise can help:

- **Increase the flow of oxygen** and blood to the brain. This can help your child stay alert and concentrate on learning.
- **Enhance mood.** Exercise is known to increase positive feelings and reduce stress. Stress and anxiety work against school progress.
- **Increase energy** so your child has more stamina to study.
- **Reinforce habits** that help your child do better in school. This is especially true if your child is on a sports team. Sports require players to follow rules, control their bodies and take turns. These actions are also associated with school success.

Source: A. Barbosa and others, "Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review," *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Help your middle schooler set mid-year academic goals

It's a new calendar year and a great time to help your child establish goals for the remainder of the school year. While your middle schooler should be the one to set goals, your support and guidance will help.

Encourage your child to do these five things:

1. **Be realistic.** If your student has struggled in the past, bringing every grade up to an A in one quarter may not be a realistic goal. Encourage your child to identify specific areas that need the most improvement, and set goals to address them.
2. **Write down goals.** One study found that when people wrote down their goals, they were 33% more successful in achieving them than those who didn't write them down.

3. **Plan.** Accomplishing goals takes vision, effort and time. If bringing up a science grade will take an extra 30 minutes of study each night, your child may need to cut down on time spent on other activities.

4. **Check progress** every few weeks. How is your child doing? What changes, if any, should your middle schooler make?

5. **Review goals** at the end of the next grading period. Your middle schooler should create a maintenance plan for achieved goals and an action plan for those haven't been met yet.

Source: M. Price-Mitchell Ph.D., "Goal-Setting Is Linked to Higher Achievement," *Psychology Today*, Sussex Publishers, LLC.

Supervised after-school activities can keep middle schoolers safe



Some families think middle schoolers don't need to be supervised when they are home alone. But studies show that kids with too much unsupervised time on their hands have a higher risk of substance abuse.

One study found that eighth graders who were unsupervised for 11 hours a week were twice as likely to use drugs and alcohol as those under some form of adult supervision.

Where can families find after-school supervision for their kids? Here are some suggestions:

- **Youth organizations.** Scouting, 4-H and many other student organizations have programs designed specifically for middle school students.
- **Volunteer work.** Your child can gain job skills while making

the world a better place. Visit dosomething.org for ideas.

- **School activities.** After-school sports and clubs keep kids involved in positive activities.
- **Community centers.** Check out programs for preteens.
- **Neighbors.** Perhaps a neighbor or relative who is home during the day would be willing to check in on your child every few hours.

Source: "Family Checkup: Supervision," National Institute on Drug Abuse and "Keeping Kids Safe and Supported in the Hours After School," MetLife Foundation Afterschool Alert, Afterschool Alliance.

"It's much easier to stay out of trouble now than to get out of trouble later."

—Warren Buffett

Promote lasting learning by encouraging note-taking



Experts agree that taking class notes can benefit students in many ways. Students might forget what the teacher says in class, but they will remember if they have a written record. Reviewing class notes is also an effective way to study for tests.

To get the most from note-taking, your child should:

- **Focus on important information.** Rather than writing down every word the teacher says, your middle schooler should listen for names, dates, times of events and other key facts. And if the teacher writes something on the board, your

middle schooler should definitely include it in the notes.

- **Review and revise notes at home.** Notes taken in a hurry are often sloppy and missing information. Reviewing them allows your child to fill in any gaps and clarify so the notes will be understandable later on. Reviewing notes also helps your child retain the information.
- **Enlist a friend.** If a classmate also takes notes, your child and that classmate can compare notes to ensure nothing was missed.
- **Stay organized.** Encourage your child to keep notes in a binder or notebook with a different section for each class.

Do you know how to talk about the tough issues?



Middle schoolers often face some sticky situations—from being offered alcohol to feeling pressured by a friend to skip a class. Are you helping your child make good choices under pressure? Answer *yes* or *no* to the questions below to find out:

___1. Do you talk about the difficult situations your child may face *before* they occur?

___2. Do you role-play different ways to say *no*? "My mom would kill me!" is a favorite standby.

___3. Have you told your child you expect honesty—especially about serious issues?

___4. Do you communicate your values to your child? Remember: Values are *caught*, not *taught*.

___5. Do you create everyday opportunities to talk with your child? Casual conversations often pave the way for more serious talks.

How well are you doing?

Mostly *yes* answers mean you are having positive talks with your child about tough issues. For *no* answers, try those ideas.

Middle 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.

Share this system to help your child prepare for unit tests



Some students tend to study by the “seat of their pants” whenever an end-of-unit test approaches. Instead, help your middle schooler develop a system for studying texts and other materials—one that can be used anytime a test looms.

Suggest that your child:

1. **Start by reading** the first section of the unit. Students are often tempted to race through and finish the whole thing, but tell your child to resist the urge. Students remember more by studying one section at a time.
2. **Imagine what questions** the teacher might ask about the material in that section. Your child should write down each question on a separate

index card and write its answer on the back of the card.

3. **Proceed section by section.** If one section is particularly long or tricky, or if your child can think of several questions the teacher may ask about it, suggest breaking that section into smaller parts.
4. **Identify new vocabulary words.** After making “question cards” for each section, have your child go back through the material and look for unfamiliar words and words in boldface. Your child should write each one on the front of an index card and its definition on the back.

Once your child has a unit’s worth of information-packed cards, it’s time to use them to study for the test. Better yet, you can use them to quiz your middle schooler!

Q: My eighth-grader is late for everything. This child turns in assignments late and stars projects at the last minute. How can I help my middle schooler break this self-sabotaging habit?

Questions & Answers

A: Unfortunately, time management doesn’t come naturally to most middle schoolers. Instead, families must teach them how to plan ahead.

Show your child how to:

1. **Get organized.** Insist that your middle schooler keep school bags and study spaces tidy. A child who can’t organize belongings is likely to have trouble organizing thoughts and actions as well.
2. **Prioritize.** Encourage your middle schooler to list tasks under one of three headings: *Must Do*, *Would Be Nice to Do* and *Can Skip This*. Remind your child that items on the must-do list (like schoolwork) have to come first.
3. **Make a schedule.** After your child sets priorities, it’s time to figure out when to complete those “must-dos.” That’s where a schedule comes in. Some students can plan ahead and draw up a schedule for the whole week. Others need to make a schedule every day.
4. **Stick to the schedule.** This may be the hardest step of all. Few middle schoolers want to spend a Saturday at the library doing research for an upcoming paper when five of their friends are planning to go see a movie together. Encourage and praise your middle schooler for staying on track. And don’t forget to leave some time in your child’s schedule for fun!

Five strategies for improving communication with your child



Remember that chatty elementary schooler you used to know? Well, that child has likely turned into a

guarded preteen. Suddenly, talking with your adolescent may feel like navigating a minefield. Ask one wrong question, and your middle schooler may explode or clam up.

To ensure you are keeping the lines of communication open with your middle schooler:

1. **Keep your questions brief.** To stay on top of what’s happening in school, avoid *yes-no* questions. Instead, ask open-ended ones: “What are you studying in science this week?”
2. **Be available.** Your child probably opens up occasionally. When that happens, it’s crucial that you be there to pay attention—and to *really* listen.
3. **Don’t be condescending.** Even if your middle schooler’s problems seem minor to you, they are *major* to your child. Belittle them, and your child will be even less likely to share next time.
4. **Offer alternatives.** Encourage your child to talk to another trusted adult if you aren’t available. Whether it’s a teacher, a coach, a relative or a friend’s parent, your child needs to talk about school and life with someone you both trust.
5. **Never give up.** These temperamental years won’t last forever, so hang in there. Stay optimistic, and keep being the reliable presence your middle schooler depends on.

It Matters: Emotional Intelligence

Family meetings teach leadership and cooperation



To be successful in school and the workplace, children need to know how to communicate,

listen, cooperate and solve problems with others. Family meetings are one effective way to help your middle schooler practice these skills—while making family life run more smoothly.

For productive meetings:

- **Establish a schedule.** Choose a regular time and place and keep meetings brief.
- **Plan an agenda.** Between meetings, ask family members to write down issues they'd like to address.
- **Set ground rules.** Remove any distractions and have everyone turn off their devices.

During your meeting:

1. **Highlight** family members' accomplishments and positive news. Share compliments.
2. **Encourage participation.** Give each family member a chance to talk uninterrupted. Ask one person to take notes.
3. **Brainstorm solutions** for any family concerns. Consider everyone's ideas.
4. **Discuss expectations** and set weekly goals.
5. **Coordinate schedules.** Review your family calendar and discuss who is doing what this week.
6. **End with a quick team-building activity.** Play a game, or make up a story or sing a song.

After a few meetings, let family members take turns being the meeting leader.

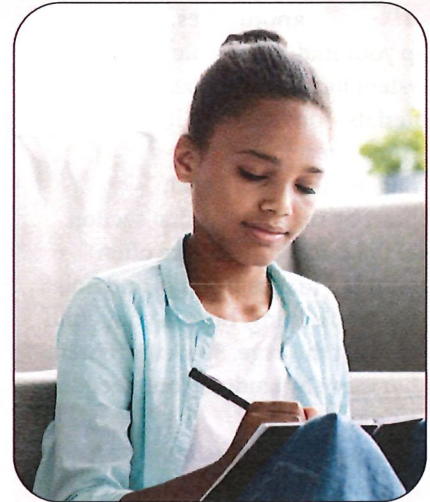
Promote self-reflection by encouraging journal writing

Students are able to make better decisions in school and in all areas of their lives when they are aware of their emotions, thoughts and behaviors.

Writing in a journal is one effective way for middle schoolers to express their feelings and process their emotions. Encourage your child to write or draw in a journal for a few minutes every day.

If your middle schooler can't think of something to write about, offer these prompts:

- *What's the most fun thing you did today?*
- *What did you learn that was new?*
- *Did anything make you angry? Sad?*
- *What do you like to do when you feel this way?*
- *If you had the power to help anyone in the world, who would you help, and why?*
- *List four true sentences that start with "I will always remember..."*



Teach your child to recognize and address bullying behavior



In the social structure of middle school, bullying is often difficult for students to recognize.

That's because middle school students tend to be much more forgiving if the bully is one of the "popular" kids.

Talk about bullying and encourage your child to:

- **Focus less on *who*** is bullying and more on *what* is happening. Are the actions dangerous or hurtful? Are the words mean or meant to cause a person sadness, fear or embarrassment? If so, it's bullying—even if the person who is doing it is

someone everybody likes, and the person being bullied is someone who doesn't have many friends.

- **Think about** how it would feel to be in the bullied child's place. When kids "walk in another's shoes," they begin to develop empathy.
- **React appropriately.** Your child should *never* be a bystander. Standing by and watching—or worse, laughing along with the bully—is almost as harmful as the actual bullying itself. Your child should ask the bully to stop, or slip away and tell an adult immediately.

Source: *Bullying—Engaging Parents, Students and Staff in Your Anti-Bullying Program*, The Parent Institute.

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®

January 2025

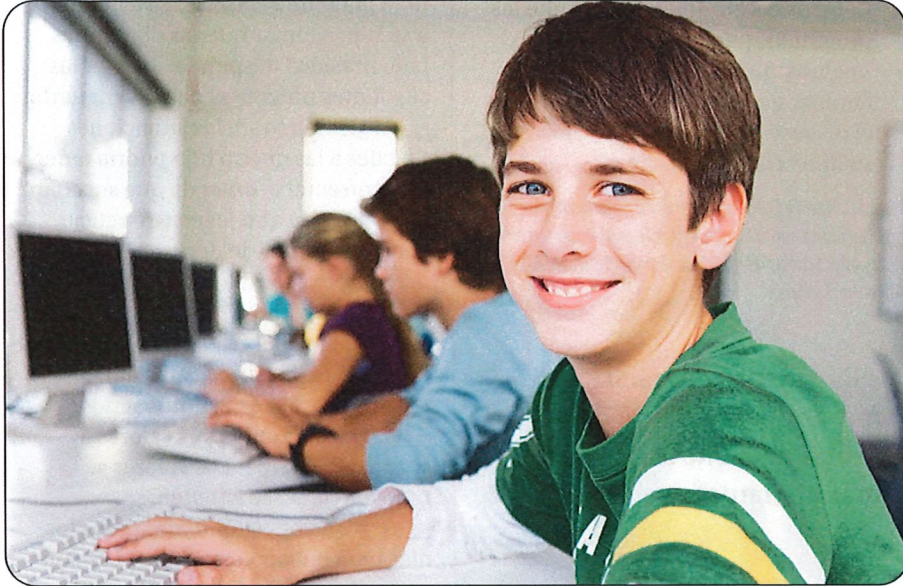
Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help Students Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- ☐ 1. Help your child set goals for 2025. Set some for yourself, too. Discuss steps you'll each take to reach them.
- ☐ 2. Ask your child to plan and schedule a fun family night this month.
- ☐ 3. Have your child take a five-minute break after every 30 minutes of homework or studying.
- ☐ 4. Make a list of the best times your family had during the last year. Schedule time on the calendar to do some of those activities again.
- ☐ 5. Suggest that your child write a letter to a teacher or coach who has been a positive influence.
- ☐ 6. Ask your child to brainstorm dinner ideas for the week.
- ☐ 7. Invent something with your child.
- ☐ 8. Offer praise when your child has studied hard. This encourages your middle schooler to keep it up.
- ☐ 9. Help your child rehearse ways to say *no* to things that are against the rules or just feel wrong.
- ☐ 10. Post an inspiring quotation where your child will see it.
- ☐ 11. Talk with your child about how rights come with responsibilities.
- ☐ 12. Visit the library and check out two copies of the same book for you and your child to read and discuss.
- ☐ 13. Encourage your child to participate in a volunteer activity.
- ☐ 14. Suggest that your child review class notes each evening and draw a picture or diagram to illustrate main ideas.
- ☐ 15. Encourage your child to break large tasks into small parts. This makes projects less overwhelming and easier to finish.
- ☐ 16. Make up trivia questions about your family. Quiz one another at the dinner table.
- ☐ 17. Has it been a challenging week at school for your child? Go out together for a treat.
- ☐ 18. Review your family's schedules. Do they reflect your priorities?
- ☐ 19. Ask about what your child likes most about this year's classes.
- ☐ 20. If your family is making a big purchase, have your child help you research options and make the best choice.
- ☐ 21. Make a household rule as a family. Write it down, along with the consequence for breaking it.
- ☐ 22. Share strategies with your child about how to remember facts for a test, such as setting them to music or linking them to familiar ideas.
- ☐ 23. Call out words from the dictionary during mealtime. Take turns guessing how to spell and define them.
- ☐ 24. Avoid using problems with schoolwork as an excuse to criticize or argue with your child about other issues.
- ☐ 25. Check on your child's grades. Do they meet your student's expectations and yours?
- ☐ 26. Try a new recipe with your child. Cooking is a tasty way for middle schoolers to practice following directions.
- ☐ 27. When your child faces challenges, say, "Go for it!" or, "You can do it!"
- ☐ 28. Acknowledge your child's feelings, but avoid saying "I know how you feel." Middle schoolers believe their feelings are unique.
- ☐ 29. Brainstorm about something with your child. For example, how could your family save money on groceries?
- ☐ 30. Have your child do some road math. How long did a car trip take? How many miles were driven? What was your average speed?
- ☐ 31. Suggest a few fun, screen-free activities that your child can do alone.

Escuela Intermedia **Los Padres**™

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



Ayude a su estudiante a trazarse metas académicas de mitad de año

El nuevo año calendario es un gran momento para ayudar a su hijo a trazarse metas para lo que resta del año escolar. Si bien debe ser su escolar de intermedia quien establezca sus metas, el apoyo y la orientación de parte de usted lo ayudarán.

Anime a su hijo a hacer estas cinco cosas:

1. **Ser realista.** Si su estudiante tuvo dificultades en el pasado, es posible que mejorar todas las calificaciones y solo obtener A en un trimestre no sea una meta realista. Anímelo a identificar áreas específicas en las que más necesite mejorar y establezcan metas para abordarlas.
2. **Escribir las metas.** Un estudio reveló que cuando las personas escriben sus metas, son un 33 % más exitosas que cuando no las escriben.

3. **Planificar.** Alcanzar metas requiere visión, esfuerzo y tiempo. Si mejorar la calificación de ciencias requerirá 30 minutos adicionales de estudio todas las noches, su hijo podría necesitar reducir el tiempo que les dedica a otras actividades.
4. **Verificar sus avances** cada algunas semanas. ¿Cómo le está yendo? ¿Qué cambios debería hacer su escolar de intermedia, si es que es necesario?
5. **Repasar sus metas** al final del próximo período de calificación. Su escolar de intermedia debería crear un plan de mantenimiento para las metas alcanzadas y un plan de acción para aquellas que no haya logrado.

Fuente: Dr. M. Price-Mitchell, "Goal-Setting Is Linked to Higher Achievement," *Psychology Today*, Sussex Publishers, LLC.

La actividad física tiene beneficios académicos



El ejercicio ayuda a los escolares de intermedia a desarrollar el cuerpo fuerte que necesitan para gozar de buena salud, y las investigaciones relacionan el ejercicio con otros beneficios que mejoran el desempeño escolar.

Los estudios demuestran que a los estudiantes activos les va mejor en la escuela que a los que se mueven menos.

El ejercicio puede ayudar a:

- **Aumentar el flujo de oxígeno** y sangre al cerebro. Esto puede ayudar a su hijo a mantenerse alerta y a concentrarse en el aprendizaje.
- **Mejorar el estado de ánimo.** Se sabe que el ejercicio aumenta los sentimientos positivos y reduce el estrés. El estrés y la ansiedad dificultan los avances en la escuela.
- **Aumentar la energía** para que su hijo tenga una mayor capacidad de estudio.
- **Reforzar hábitos** que ayudan a su hijo a que rinda mejor en la escuela. Esto es especialmente cierto si su hijo pertenece a un equipo deportivo. Los deportes exigen que los jugadores sigan reglas, controlen el cuerpo y se turnen. Estas acciones también se relacionan con el éxito escolar.

Fuente: A. Barbosa y otros, "Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review," *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Las actividades extracurriculares mantienen a los estudiantes seguros



Algunas familias piensan que los estudiantes de intermedia no necesitan supervisión cuando están solos en casa. Pero los estudios muestran que los niños que tienen mucho tiempo sin supervisión tienen un mayor riesgo de drogadicción.

Un estudio reveló que para los estudiantes de octavo grado que pasaban 11 horas sin supervisión, la probabilidad de que consumieran drogas o alcohol era dos veces mayor que la de aquellos que estaban supervisados por adultos.

¿Dónde pueden encontrar las familias supervisión para sus hijos después de la escuela? Estas son algunas sugerencias:

- **Organizaciones para jóvenes.** Las organizaciones de *scouting*, 4-H y otras organizaciones de estudiantes tienen programas diseñados específicamente para los estudiantes de intermedia.
- **Trabajo voluntario.** Su hijo puede adquirir habilidades laborales

mientras hace del mundo un lugar mejor. Ingrese a dosomething.org (en inglés) para buscar ideas.

- **Actividades escolares.** Los deportes y los clubes extraescolares mantienen a los niños involucrados en actividades positivas.
- **Centros comunitarios.** Consulte los programas para preadolescentes.
- **Vecinos.** Tal vez algún vecino o un familiar que esté en su casa durante el día esté dispuesto a ver cómo está su hijo cada algunas horas.

Fuente: "Family Checkup: Supervision," National Institute on Drug Abuse and "Keeping Kids Safe and Supported in the Hours After School," MetLife Foundation Afterschool Alert, Afterschool Alliance.

"Es mucho más fácil mantenerse alejado de los problemas que salir de ellos más adelante".

—Warren Buffett

Promueva el aprendizaje duradero fomentando la toma de apuntes



Los expertos están de acuerdo con que tomar apuntes en clase puede beneficiar a los estudiantes de muchas maneras. Es posible que los estudiantes olviden lo que el maestro dice en clase, pero lo recordarán si tienen un registro escrito. Repasar los apuntes de clase también es una manera eficaz de estudiar para los exámenes.

Para aprovechar la toma de apuntes al máximo, su hijo debería:

- **Centrarse en la información importante.** En lugar de escribir todas las palabras que dice el maestro, su escolar de intermedia debería prestar atención a los nombres, las fechas, el momento de los acontecimientos y otros datos clave. Y si el maestro escribe algo en el pizarrón, sin dudas

su hijo debería incluirlo en sus apuntes.

- **Repasar y revisar los apuntes en casa.** Los apuntes que se toman a las apuradas suelen ser descuidados y a veces les falta información. Repasarlos le permite a su hijo completar cualquier información faltante y hacer aclaraciones para que más tarde los apuntes sean comprensibles. También lo ayudará a retener la información.
- **Reclutar a un amigo.** Si un compañero de clase también toma apuntes, ambos podrían comparar sus notas para asegurarse de no haberse saltado nada.
- **Mantenerse organizado.** Anime a su hijo a guardar los apuntes en una carpeta o un cuaderno con una sección diferente para cada clase.

¿Sabe cómo hablar sobre asuntos difíciles?



Los estudiantes de intermedia suelen enfrentarse a algunas situaciones difíciles, desde que les ofrezcan alcohol hasta

sentirse presionados por un amigo para faltar una clase. ¿Está ayudando a su hijo a tomar buenas decisiones bajo presión? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___1. ¿Habla sobre las situaciones difíciles a las que su hijo podría tener que enfrentarse *antes* de que sucedan?

___2. ¿Ayuda a su joven a practicar distintas formas de decir *no*? "¡Mi mamá me mataría!" es uno de los recursos favoritos.

___3. ¿Le ha dicho a su hijo que espera honestidad de parte, especialmente cuando se trata de asuntos serios?

___4. ¿Le comunica sus valores a su hijo? Recuerde: Los valores se *transmiten*, no se *enseñan*.

___5. ¿Crea oportunidades todos los días para hablar con su hijo? Las conversaciones informales suelen allanar el camino para las charlas más serias.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está teniendo conversaciones positivas con su hijo sobre asuntos difíciles. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Intermedia
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.

Enseñe un sistema para prepararse para los exámenes de unidad



Algunos estudiantes suelen estudiar según sus instintos y sin seguir ningún plan cuando se acerca un examen de

final de unidad. En su lugar, ayude a su escolar de intermedia a desarrollar un sistema para estudiar textos y otros materiales, uno que pueda usar siempre que se acerque un examen.

Sugíerale a su hijo que:

1. **Comience por leer** la primera sección de la unidad. Los estudiantes suelen sentir la tentación de apresurarse para terminar todo el capítulo, pero dígle a su hijo que resista el impulso. Los estudiantes recuerdan mejor la información si estudian una sección a la vez.
2. **Imagine qué preguntas** podría hacer su maestro sobre el material de esa sección. Su hijo debería escribir cada pregunta en una tarjeta diferente y la respuesta en la parte de atrás.

3. Proceda sección por sección.

Si una sección es particularmente larga o complicada, o si puede pensar en varias preguntas que el maestro podría hacer al respecto, sugíerale que divida esa sección en partes más pequeñas.

4. Identifique vocabulario nuevo.

Una vez que haya hecho "tarjetas de preguntas" de cada sección, dígle a su hijo que vuelva a echarle un vistazo al material para buscar palabras que no conozca y palabras en negrita. Debería escribir cada una de ellas en el frente de la tarjeta y su definición en la parte de atrás.

Una vez que su hijo tenga toda la información de la unidad en las tarjetas, es hora de usarlas para estudiar para el examen. Y lo que es aún mejor, ¡podría usarlas usted para tomarle un examen a su escolar de intermedia!

P: Mi hijo de octavo grado llega tarde a todo. Entrega los trabajos tarde y comienza los proyectos a último momento. ¿De qué manera puedo ayudarlo a abandonar este hábito de autosabotaje?

Preguntas y respuestas

R: Lamentablemente, la capacidad para administrar el tiempo no es algo natural para la mayoría de los estudiantes de intermedia, sino que las familias deben enseñarles como planificar con anticipación.

Muéstrele a su hijo como:

1. **Organizarse.** Insista que su hijo mantenga los bolsos de la escuela y los espacios de estudio ordenados. Un niño que no puede organizar sus pertenencias probablemente tenga dificultad para organizar sus ideas y actos.
2. **Establecer prioridades.** Anime a su hijo a hacer una lista de tareas debajo de tres títulos: *Debo hacerlo*, *Sería bueno hacerlo* y *Puedo omitir esto*. Recuérdele que los puntos de la lista de cosas que debe hacer (como el trabajo escolar) tiene que ser una prioridad.
3. **Crear un cronograma.** Una vez que su hijo haya establecido sus prioridades, debe determinar cuándo podría completar las cosas que tiene que hacer. Ahí es donde entra en juego el cronograma. Algunos estudiantes pueden planificar con anticipación y elaborar un cronograma para toda la semana. Otros deben hacer un cronograma todos los días.
4. **Seguir el cronograma al pie de la letra.** Es posible que este sea el paso más difícil. Pocos escolares de intermedia quieren pasar un sábado en la biblioteca investigando para un trabajo que deben entregar en poco tiempo cuando cinco amigos están planeando ir a ver una película juntos. Anime a su hijo a mantenerse encaminado y felicítelo por hacerlo. ¡Y deje algo de tiempo en el cronograma de su hijo para actividades divertidas!

Cinco estrategias para mejorar la comunicación con su hijo



¿Recuerda a ese estudiante de primaria hablador que solía conocer? Bueno, es probable que ese niño se haya convertido en un

preadolescente reservado. De pronto, hablar con su adolescente se siente como caminar por un campo minado. Si hace una pregunta equivocada, su escolar de intermedia podría explotar o callarse.

Para mantener las vías de comunicación abiertas con su escolar:

1. **Haga preguntas breves.** Para mantenerse al tanto de lo que sucede en la escuela, evite las preguntas que se responden con *sí* o *no*. En su lugar, haga preguntas abiertas: "¿Qué estás estudiando en ciencias esta semana?"
2. **Esté disponible.** Es probable que su hijo se abra ocasionalmente. Cuando eso suceda, es esencial que usted

esté allí para prestar atención y escucharlo *en serio*.

3. **No sea condescendiente.** Incluso si los problemas de su hijo de intermedia a usted le parecen menores, para su hijo son *significativos*. Si los menosprecia, será aún menos probable que su hijo los comparta con usted la próxima.
4. **Ofrezca alternativas.** Anime a su hijo a hablar con otro adulto de confianza si usted no está disponible. Su hijo necesita hablar sobre la escuela y sobre la vida con alguien en quien ambos confíen, ya sea con un maestro, un entrenador, un pariente o el padre o la madre de un amigo.
5. **Nunca se rinda.** Estos años temperamentales no durarán por siempre, así que tenga paciencia. Mantenga el optimismo y siga siendo la presencia confiable de la que depende su escolar de intermedia.

Enfoque: Inteligencia emocional

Enseñe liderazgo y cooperación en las reuniones familiares



Para obtener buenos resultados en la escuela y en el trabajo, los niños deben saber cómo comunicarse, escuchar,

cooperar y resolver problemas con otros. Las reuniones familiares son una manera eficaz de ayudar a los escolares de intermedia a practicar estas habilidades y, a su vez, hacen que la vida familiar fluya sin problemas.

Para que las reuniones sean productivas:

- **Establezca un cronograma.** Escoja un horario y lugar fijos y mantenga las reuniones breves.
- **Planifique una agenda.** Entre reuniones, pídale a los miembros de la familia que anoten los problemas que desearían abordar.
- **Establezca reglas básicas.** Deshágase de cualquier distracción y pídale a todos que apaguen sus dispositivos digitales.

Durante la reunión:

1. **Destaque los logros** de los miembros de la familia y las noticias positivas. Elógielos.
2. **Fomente la participación.** Dele a cada miembro de la familia una oportunidad para hablar sin interrupciones. Tomen nota.
3. **Haga una lluvia de ideas** de soluciones para los problemas familiares. Considere las ideas de todos.
4. **Hablen sobre expectativas** y establezcan metas semanales.
5. **Coordine los cronogramas.** Revisen el calendario familiar y vean quién hará cada cosa esta semana.
6. **Terminen con una actividad rápida** de integración de equipo. Jueguen a un juego, inventen una historia o canten una canción.

Después de algunas reuniones, permita que los miembros de la familia se turnen para ser el líder de la reunión.

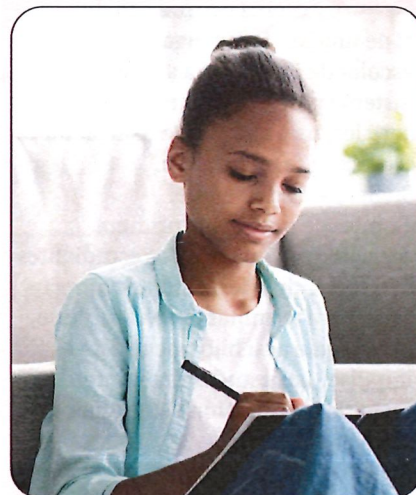
Fomente la escritura de un diario para promover la autorreflexión

Los estudiantes son capaces de tomar mejores decisiones en la escuela y en todas las áreas de la vida cuando son conscientes de sus emociones, pensamientos y comportamientos.

Escribir en un diario es una manera eficaz para los estudiantes de intermedia de expresar sus sentimientos y procesar sus emociones. Anime a su hijo a escribir o dibujar en un diario durante algunos minutos todos los días.

Si a su escolar de intermedia no se le ocurre nada sobre lo que escribir, ofrézcale estas preguntas:

- *¿Qué es lo más divertido que hiciste hoy?*
- *¿Qué cosas nuevas aprendiste?*
- *¿Hubo algo que te hiciera enojar?*
- *¿Algo que te puso triste?*
- *¿Qué te agrada hacer cuando te sientes de esa manera?*



- *Si tuvieras el poder de ayudar a cualquier persona en el mundo, ¿a quién ayudarías y por qué?*
- *Haz una lista de oraciones verdaderas que comiencen con "Siempre recordaré ...".*

Enséñele a su hijo a reconocer y abordar el acoso escolar



En la estructura social de la escuela intermedia, a menudo es difícil para los estudiantes reconocer el acoso escolar. Eso sucede porque los estudiantes de intermedia suelen ser mucho más indulgentes si el acosador es un niño "popular".

Hable sobre el acoso escolar y anime a su hijo a:

- **Centrarse menos en quién está acosando** y más en *qué* está sucediendo. ¿Las acciones son peligrosas o hirientes? ¿Las palabras son crueles o tienen la intención de provocarle a alguien tristeza, miedo o vergüenza? De ser así, hay acoso escolar, incluso si quien lo ejerce es

alguien que a todos les agrada y la persona acosada es alguien que no tiene muchos amigos.

- **Pensar en cómo se sentiría estar en el lugar del niño acosado.** Cuando los niños se ponen en los zapatos de otra persona, desarrollan empatía.
- **Reaccionar adecuadamente.** Su hijo *nunca* debería ser un espectador. Quedarse observando —o, incluso peor, reírse junto con el acosador— es casi tan dañino como el acoso en sí. Su hijo debería pedirle al acosador que frene o alejarse y avisarle a un adulto de inmediato.

Fuente: *Bullying—Engaging Parents, Students and Staff in Your Anti-Bullying Program*, The Parent Institute.

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®

Enero 2025

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

- ☐ 1. Ayude a su hijo a trazarse metas para el 2025. Haga lo mismo usted. Comenten los pasos que dará cada uno para alcanzarlas.
- ☐ 2. Pídale a su hijo que planifique y programe una noche divertida en familia este mes.
- ☐ 3. Dígale a su hijo que se tome un descanso de cinco minutos cada 30 minutos de hacer tareas o estudiar.
- ☐ 4. Haga una lista de los mejores momentos vividos en familia el año pasado. Programe tiempo en el calendario para repetir algunos.
- ☐ 5. Sugiera a su hijo que le escriba una carta a un maestro o entrenador que haya sido una influencia positiva.
- ☐ 6. Pídale a su hijo que proponga ideas para la cena de la semana.
- ☐ 7. Invente algo con su hijo.
- ☐ 8. Elogie a su hijo cuando haya estudiado mucho. Esto lo animará a seguir estudiando.
- ☐ 9. Ayude a su hijo a practicar formas de decir *no* a las cosas que van contra las normas o que simplemente le parecen mal.
- ☐ 10. Coloque una cita inspiradora donde su hijo la vea.
- ☐ 11. Hable con su hijo de que los derechos conllevan responsabilidades.
- ☐ 12. Vaya a la biblioteca y retire dos ejemplares del mismo libro para que usted y su hijo lo lean y lo comenten.
- ☐ 13. Anime a su hijo a participar en una actividad de voluntariado.
- ☐ 14. Sugiera a su hijo que repase los apuntes de clase cada tarde y que haga un dibujo o diagrama para ilustrar las ideas principales.
- ☐ 15. Anime a su hijo a dividir las tareas grandes en partes pequeñas. Así son menos abrumadores y más fáciles de terminar.
- ☐ 16. Invente preguntas triviales sobre su familia. Háganselas durante la cena.
- ☐ 17. ¿Ha sido una semana difícil en la escuela para su hijo? Salgan juntos a comer algo.
- ☐ 18. Revise los horarios de su familia. ¿Reflejan sus prioridades?
- ☐ 19. Pregunte qué es lo que más le agrada a su hijo de las clases de este año.
- ☐ 20. Si su familia va a hacer una compra importante, pídale a su hijo que le ayude a investigar opciones para tomar la mejor elección.
- ☐ 21. Establezcan en familia una regla. Escríbanla, junto con la consecuencia por incumplirla.
- ☐ 22. Comparta con su hijo estrategias para recordar datos para un examen, como ponerles música o relacionarlos con ideas conocidas.
- ☐ 23. Diga palabras del diccionario durante la comida. Túrnense para adivinar cómo se escriben y cuál es su definición.
- ☐ 24. Evite utilizar los problemas con las tareas escolares como excusa para criticar o discutir con su hijo sobre otras cuestiones.
- ☐ 25. Revise las calificaciones de su hijo. ¿Cumplen las expectativas de su hijo y las suyas?
- ☐ 26. Pruebe una nueva receta con su hijo. Cocinar es una forma sabrosa de que los escolares de intermedia practiquen cómo seguir instrucciones.
- ☐ 27. Cuando su hijo se enfrente a retos, dígame, "¡A por ello!" o "¡Tú puedes!"
- ☐ 28. Reconozca los sentimientos de su hijo, pero evite decirle "Sé cómo te sientes". Los niños de intermedia creen que sus sentimientos son únicos.
- ☐ 29. Haga una lluvia de ideas sobre algo con su hijo. Por ejemplo, ¿cómo podría su familia ahorrar dinero en la compra del supermercado?
- ☐ 30. Hágale preguntas matemáticas de carretera a su hijo. ¿Cuánto duró un viaje? ¿Cuántos kilómetros recorrieron? ¿Cuál fue la velocidad promedio?
- ☐ 31. Sugiera a su hijo algunas actividades divertidas, sin pantalla, que pueda hacer solo.

