

High School Parents

May 2024
Vol. 31, No. 9

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Show your high schooler how to get organized for exams

There's probably only one thought on high school students' minds right now: summer! However, for many kids, final exams stand between them and that nice, long break. So encourage your teen to start preparing for those exams sooner rather than later.

To get a jump start, recommend that your teen:

- **Talk with teachers.** Many teachers will offer hints about what to focus on when studying. A comment like, "Remember how often we referred to the concepts in Chapter 6," means your teen should give it extra attention.
- **Organize class materials.** Your teen should make sure notes, past tests and assignments are in one place and in an order that makes sense.
- **Create a study plan.** Most tests require serious study and practice applying concepts. Encourage your teen to use a calendar to block out study time as well as time to work on assignments or projects that will be due before the end of the school year.
- **Stock up on materials.** Ask what your high schooler needs for studying—paper, markers, index cards, sticky notes, highlighters. Replenish supplies now if they are running low.

Then, do your part to help your teen get ready for those final exams! Minimize distractions during study time and make sure your teen gets a good night's sleep and a healthy breakfast before tests.

Share tips to help your teen maintain focus



Some students begin to lose momentum as the school year comes to an end.

To spark motivation, encourage your teen to:

1. **Follow a consistent routine** that includes doing schoolwork and studying. Doing schoolwork means completing assigned work. Studying means making an effort to learn and remember the material. Make sure your teen allows enough time for both each day.
2. **Manage time.** Does your teen always put things off until the last minute? Demonstrate how to break down those big papers and projects into smaller, more manageable parts.
3. **Take regular breaks.** Have your teen set schedule 10-minute breaks for every one hour of work. Breaks help prevent burnout and support your teen's well-being.
4. **Address concerns head on.** Is your teen worried about a grade in a class or a particular assignment? Rather than just hoping for the best, suggest that your teen talk with the teacher. Taking action is key!

Talk to your high schooler about making difficult decisions



Sometimes, it's easy to do the right thing. If everyone is driving safely down a road, there's less temptation for your teen to speed.

However, there are other times when it's not so easy to do the right thing. Your teen is taking a test and a friend asks for the answer to one of the questions. Does your teen give the answer to the friend?

It's during those hard times when it's even more important for your teen to be prepared to do the right thing. Sometimes, the choices involved may seem unimportant, such as whether to get up when the alarm clock beeps or roll over and miss a class. But even these minor choices can have big consequences. If your teen misses

class today, it will be that much harder to catch up tomorrow.

Talk with your teen about these hard moments. Say that everyone has to make choices. Often, by choosing the option that seems harder at the time (getting up and heading to class), your teen will actually have an easier time in the future.

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

"It is very important to know who you are. To make decisions. To show who you are."

—Malala Yousafzai

Teach your teen to follow four steps after making a mistake



While it may be comforting for students to hear, "Don't worry. You'll learn from this mistake," that's not always the case.

Sometimes, students just keep making the same mistakes over and over again.

In order to really learn from mistakes, students need to think about them. Here are four steps your teen can take to do just that:

- 1. Look at what was right.** Say, "Your test wasn't perfect. But let's see where you succeeded." Pointing out that all is not lost motivates students to take the next step.
- 2. Figure out what went wrong.** It's hard to fix a problem if you don't know what caused it. Sometimes, the solution is easy: *I didn't follow the directions.* But other times, it requires more analysis.

- 3. Take steps to correct the problem.** Perhaps your teen didn't learn all of the content. In that case, your teen may need to ask the teacher for help. Encourage your teen to work with the teacher to create a plan outlining what to do differently next time. Express confidence in your teen's ability to improve.
- 4. Apply knowledge to a new situation.** For example, have your teen try a problem that is similar to the ones missed on the test. After stopping at the place where the mistake was made, your teen should try something different. Successfully solving the problem will prove that your teen really did learn from the mistake.

Source: H.S. Schroder and others, "Neural evidence for enhanced attention to mistakes among school-aged children with a growth mindset," *Developmental Cognitive Neuroscience*, Elsevier B.V.

Are you stressing the value of your teen's effort?



Every student is capable of a "personal best."

Answer *yes* or *no* to the questions below to find out if you are

encouraging your teen's best effort:

___ **1. Do you comment** on your teen's work ethic? "I'm impressed that you decided to spend the weekend working on your research paper!"

___ **2. Do you encourage** your teen to take pride in effort and work? "You must feel great knowing that you put the time in to strengthening your conclusion. It's so persuasive."

___ **3. Do you celebrate** the progress your teen makes as the result of effort? "That extra 30 minutes of studying each night has really paid off!"

___ **4. Do you avoid** focusing too much on grades, as long as your teen is working hard?

___ **5. Do you model** consistent and diligent effort? "I am working on my report for work each day this week so I can get it completed by Friday."

How well are you doing?

If most of your answers are *yes*, you are encouraging your teen to strive. 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.

Outdoor activities can lower your teen's stress and boost learning



Research shows that being outside is a natural stress reliever—and the wonders of nature can motivate teens to learn.

Here are a few outdoor learning activities your teen can try this summer:

- **Go on a photo scavenger hunt.** Suggest that your teen make a list of things to photograph. Examples might include a cumulus cloud, a spider web, a reflection in water and a tree's shadow.
- **Create a map** of a park or nature area. Include trails, streams, water crossings, fallen logs, etc.
- **Identify plants and animals** using a field guide or an app like Seek. Then, go outside at night to identify

planets, stars and constellations. Your child can use a star chart or an app such as Sky Map or Night Sky.

- **Use the sun as a tool for science and engineering.** Encourage your teen to research how to make a sundial with sidewalk chalk. Or, have your teen look up how to turn a pizza box into a solar oven!
- **Make art.** Encourage your teen to create sun prints by arranging leaves on colored construction paper and leaving the project in the sun for a few hours. Your teen can also squash berries to make paint.

Source: K. Weir, "Nurtured by Nature," Monitor on Psychology, American Psychological Association.

Summer is a great time for rising seniors to work on college essays



For many students, senior year means it's time for college applications. Students can reduce the stress

of the application process by getting their essays written during the summer before their senior year.

Share these four tips from college admissions officers on how to write great application essays:

1. **Start early.** More than 1,000 colleges use the Common Application. Encourage your teen to visit www.commonapp.org and check out the 2024-25 application essay prompts. There is even an app, so your teen can work on the go!
2. **Be yourself.** College essays are an effective way for colleges to get to know applicants. But it's important that essays show who teens really are, not who they think the college

would like them to be. Some parents are tempted to write essays for their teens. This is never a good idea. Admissions committees know what teens sound like—and that's who they want to hear from.

3. **Tell a story.** Every teen has a story to tell, and the college essay can be the place to tell it. Be creative. One student wrote a great essay about reading the morning announcements at school!
4. **Write. Edit. Rewrite. Repeat.** A solid essay takes time. It's not something that can be dashed off the night before the application is due. So encourage your teen to write a few drafts during the summer. That way, there will be a polished draft ready to show to a trusted teacher for feedback when school starts in the fall.

Source: A. Pannoni, "Top College Officials Share Notes on Great Application Essays," *US News and World Report*.

Q: I am so frustrated with how ungrateful my teenager acts. No matter what I do, it never seems to be enough. How can I get my teen to be more thankful and stop taking people and things for granted?

Questions & Answers

A: Behavioral psychologists say all children are born with feelings of gratitude. Unfortunately, teens can lose this natural inclination.

Gratitude strengthens relationships, reduces depression and lessens anxiety. It is also linked to academic achievement. Students who practice gratitude tend to be more engaged and motivated to learn—which can result in a deeper understanding of the material.

To foster a grateful attitude:

- **Model gratitude.** Let your teen see you writing thank-you notes or returning a favor. Thank your teen for things, too.
- **Prioritize appreciation.** Focus attention on the necessities your family has. Downplay family discussions of material possessions.
- **Sensitize your teen** to others who have less. Kids realize how fortunate they are when they see others with less.
- **Start a tradition** of sharing gratitude. Have everyone around the dinner table tell what they feel grateful for in the last week.
- **Discuss kind gestures.** Note how wonderful it was for someone to take the time to do or give something nice.
- **Separate privileges and gifts** from rights.
- **Offer praise** whenever your teen does show gratitude.
- **Don't ignore** times when your teen isn't thankful. Instead, remind your teen again why gratitude is important.

It Matters: Summer Learning

Try six strategies to encourage summer reading



Studies have long shown that when students read for pleasure they benefit academically. While some students may not

be assigned summer reading, they should still plan to spend some time reading.

To motivate your teen:

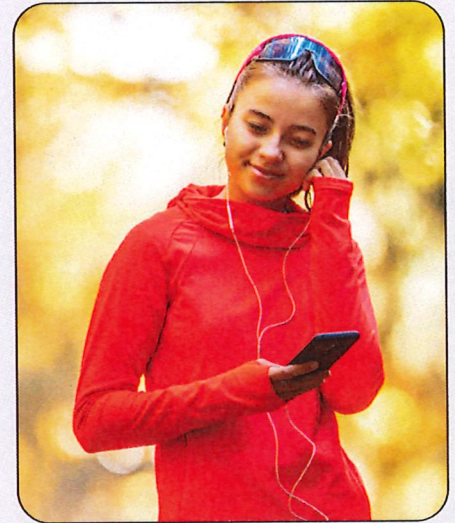
1. **Focus on reading for pleasure.** The most important lesson your teen may learn over the summer is that there are things that are enjoyable to read. Whether it's pop fiction or news articles about a favorite athlete or even the Sunday comics, be sure your teen keeps reading.
2. **Visit the library regularly.** Encourage your teen to browse through books and other reading material to see what stands out and looks interesting.
3. **Connect on a different level.** Reading is one way to show you are aware of your teen's growing maturity. Look for an article on a more mature subject and discuss it together. Or, pass along a book you have enjoyed.
4. **Listen to an audiobook in the car.** This may spark your teen's interest in listening to books. Suggest downloading an audiobook app so your teen can listen on the go.
5. **Read some books written for high schoolers yourself.** You may learn more about the things that are on your teen's mind. These books can also open the door to interesting conversations.
6. **Set an example.** Let your teen see you reading for pleasure often.

Maintain a consistent schedule over the summer months

Summer is a time to relax—but not a time to relax important routines. Routines help teens develop responsibility and become self-disciplined. They also make it easier to adjust when school starts again.

Maintain family routines for:

- **Sleep.** When school is out, your teen's bedtime and rising time may be later than usual. Agree on a reasonable summer sleep schedule and stick with it.
- **Reading.** Schedule time for it. Keep your home stocked with reading material and encourage reading every day.
- **Meals.** Make it a priority to have at least one meal as a family each day. This is a chance to catch up and enjoy one another's company.
- **Screen time.** Extra free time should not mean more time



for screen media. Have your teen track and reduce the time spent passively watching screens.

- **Exercise.** Encourage your teen to spend at least one hour each day being physically active.

Fill your teen's summer with engaging learning activities



Too many teens turn a summer off from school into a summer off from learning. It's OK to let your teenager spend a week or so de-stressing from the school year, but don't let this last all summer long.

Use the break to help your teen reinforce skills in:

- **History.** If you're going on a trip this summer, ask your teen to do research on the area. Your teen may be surprised to find out that a sleepy seaside town was once the hideout of a pirate captain.
- **Science.** Challenge your high schooler to plant a flower or vegetable garden. Your teen will learn about what plants need in order to grow—and might even be interested enough to look up the details on photosynthesis or how new varieties of plants are developed.
- **Writing.** Encourage your teen to keep a summer journal and to write in it daily. Having "nothing to write about" because days are "so boring" might encourage your teen to strike out on a new learning adventure.

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®

May 2024

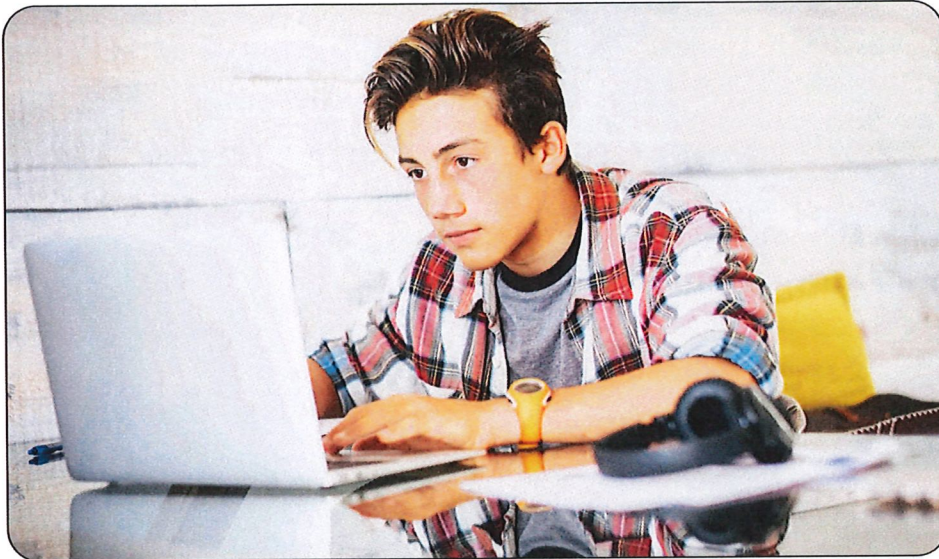
Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help Students Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- 1. Encourage self-evaluation. Have your teen consider, "Is this the best work I can do?"
- 2. Post a meaningful quotation where your teen is likely to see it.
- 3. Compliment your teen for a responsible action today.
- 4. Ask who your teen's role models are, and why.
- 5. Encourage your teen to proofread in different ways: by reading aloud, by reading back to front, etc. Both can help errors stand out.
- 6. Tuck an encouraging note in your teen's backpack.
- 7. Challenge your teen to combine exercise and learning by listening to an audiobook while working out.
- 8. Ask your teen, "What are 10 things you know now that you didn't at the beginning of the school year?"
- 9. Help your teen open a checking account.
- 10. Give family members marshmallows and toothpicks. See who can build the tallest tower.
- 11. Have your teen figure how much time is available to complete remaining schoolwork and studying before the school year ends.
- 12. Prepare an old family recipe with your teen. Talk about the special dishes handed down through the years.
- 13. Encourage your teen to save regularly for a long-term goal, such as college tuition or a car.
- 14. Today, talk to your teen as you would to a friend or co-worker. How does your teen respond?
- 15. Ask your teen about a recent test. Was it an effective measure of how well your student knew the material?
- 16. Give your teen a genuine and specific compliment.
- 17. Ask what your teen likes about school life.
- 18. Volunteering to host a year-end dinner for your teen's team or club is a great way to observe other teens and gain insight into yours.
- 19. Challenge family members to memorize a short poem to share at dinner.
- 20. Students are very busy at this time of year. Make sure your teen gets plenty of sleep.
- 21. Look for a class you and your teen can take together this summer.
- 22. Ask your teen, "What one thing do you wish we did differently at home?" Be open to your teen's suggestions.
- 23. When communicating with your teen, listen more than you talk.
- 24. Ask your teen, "Which assignments from this past school year do you think you'll remember five years from today?"
- 25. Watch a TV program about the arts with your teen.
- 26. Introduce your teen to historical fiction. It's a great way to put a human face on history.
- 27. Talk with your teen about the best movies you each ever saw. What made them great?
- 28. Remind your teen: A positive attitude toward learning, a strong work ethic and a balanced outlook on life are as essential as grades.
- 29. With your teen, plan a special activity to celebrate the end of the school year.
- 30. In many schools, teens pull year-end pranks. Talk about what's acceptable and what isn't.
- 31. If your teen could change one thing about the world, what would it be?

Los Padres TM

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



Muéstrele a su joven cómo organizarse para los exámenes

Es probable que en la cabeza de los estudiantes haya solo una idea en este momento: el verano. Pero, para muchos niños, entre ellos y ese descanso agradable y largo se interponen los exámenes de fin de año. Por lo tanto, anime a su joven a comenzar a prepararse para los exámenes lo antes posible.

Para comenzar, recomiéndele a su joven que:

- **Hable con los maestros.** Muchos maestros lo guiarán y le dirán en qué centrarse a la hora de estudiar. Un comentario como "Recuerda cuántas veces hicimos referencia a los conceptos del Capítulo 6" significa que su joven debería prestarles atención adicional.
- **Organice los materiales** de las clases. Su joven debería asegurarse de tener los apuntes, los exámenes anteriores y los trabajos en un solo lugar y en un orden que tenga sentido.

- **Cree un plan de estudio.** La mayoría de los exámenes requieren estudiar mucho y practicar cómo aplicar conceptos. Anime a su joven a usar un calendario para reservar tiempo para el estudio y para ocuparse de los trabajos o proyectos que deba entregar antes de que termine el año escolar.
- **Se abastezca de materiales.** Pregúntele a su escolar de secundaria qué necesita para estudiar: papel, rotuladores, tarjetas, notas autoadhesivas, rotuladores fluorescentes. Reponga los útiles ahora si quedan pocos. Luego, no olvide hacer su parte para ayudar a su joven a prepararse para los exámenes finales. Minimice las distracciones durante el tiempo de estudio y asegúrese de que su joven duerma bien y tome un desayuno sano antes de los exámenes.

Dé sugerencias para mantener la concentración



Algunos estudiantes comienzan a perder el ritmo a medida que se acerca fin de año. Para motivar a

su joven, anímelo a:

1. **Seguir una rutina fija** que incluya hacer trabajo escolar y estudiar. Hacer el trabajo significa completar los trabajos que le dan. Estudiar significa hacer un esfuerzo para aprender y recordar el material. Asegúrese de que su joven les dedique tiempo suficiente a ambas tareas todos los días.
2. **Administrar el tiempo.** ¿Su joven pospone todo hasta el último minuto? Muéstrele cómo dividir trabajos y proyectos grandes en partes más pequeñas y manejables.
3. **Hacer una pausa** con frecuencia. Dígale a su joven que programe descansos de 10 minutos por cada hora de trabajo. Los descansos previenen el agotamiento y contribuyen al bienestar de su joven.
4. **Abordar las preocupaciones** sin rodeos. Su joven, ¿está preocupado por la calificación de una clase o por un trabajo en particular? En lugar de limitarse a esperar lo mejor, sugiérale que hable con el maestro. ¡La clave está en tomar medidas!

Hable con su joven de secundaria sobre tomar decisiones difíciles



A veces, es fácil hacer lo que está bien. Si todos en la carretera conducen con prudencia, su joven no se sentirá tentado a conducir a gran velocidad.

Sin embargo, hay otras ocasiones en las que no es tan fácil tomar la decisión correcta. Si su joven está haciendo un examen y un amigo le pide la respuesta de una de las preguntas, ¿se la dará?

Es durante esos momentos difíciles que es incluso más importante que su joven esté preparado para hacer lo correcto. A veces, las decisiones parecen poco importantes, como levantarse cuando suena la alarma o seguir durmiendo y faltar a clase. Pero incluso esas pequeñas decisiones pueden traer consecuencias importantes. Si su joven no asiste

a clase hoy, le resultará mucho más difícil ponerse al día mañana.

Hable con su joven sobre esos momentos difíciles. Dígale que todos tenemos que tomar decisiones. Muchas veces, elegir la opción que parece más difícil en el momento (levantarse e ir a clase) le facilitará las cosas en el futuro.

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

“Es muy importante saber quién eres. Tomar decisiones. Demostrar quién eres”.

—Malala Yousafzai

Enséñele a su joven a seguir cuatro pasos luego de cometer un error



Si bien puede ser reconfortante para los estudiantes escuchar “No te preocupes. Aprenderás de este error”, no siempre sucede eso.

A veces, los estudiantes siguen cometiendo los mismos errores una y otra vez.

Es necesario que piensen sobre sus errores para que realmente aprendan de ellos. Estos son cuatro pasos que su joven podría seguir para lograrlo:

- 1. Mirar lo que hizo bien.** Diga, “El examen no estuvo perfecto. Pero veamos en qué partes te fue bien”. Señalar que no todo está mal motiva a los estudiantes a dar el próximo paso.

- 2. Descubrir dónde estuvo el error.** Es difícil solucionar un problema cuando uno no sabe cuál fue la causa. A veces, la solución es fácil: *No seguí las instrucciones*. Pero en otros casos, es necesario hacer un análisis más profundo.

- 3. Tomar medidas para corregir el problema.** Tal vez su joven no haya aprendido todo el contenido. En ese caso, podría necesitar pedirle ayuda al maestro. Anime a su joven a trabajar con el maestro para crear un plan que indique qué hacer diferente la próxima vez. Exprese confianza en su capacidad para mejorar.

- 4. Aplicar el conocimiento a una situación nueva.** Por ejemplo, pídale a su joven que intente resolver un problema similar al que hizo mal en el examen. Después de detenerse en el lugar donde cometió el error, debería probar algo diferente. Resolver el problema de manera exitosa demostrará que realmente aprendió del error.

Fuente: H.S. Schroder y otros, “Neural evidence for enhanced attention to mistakes among school-aged children with a growth mindset,” *Developmental Cognitive Neuroscience*, Elsevier B.V.

¿Destaca usted el valor del esfuerzo de su estudiante?



Todo estudiante es capaz de dar “lo mejor de sí mismo”. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está animando a su joven a dar lo mejor de sí mismo:

___ **1. ¿Hace comentarios sobre la ética de trabajo de su joven?** “¡Estoy impresionado de que hayas decidido pasar el fin de semana trabajando en tu proyecto de investigación!”

___ **2. ¿Anima a su joven a sentirse orgulloso por su esfuerzo y trabajo?** “Debes sentirte muy bien por haber dedicado tiempo a reforzar tu conclusión. ¡Es muy persuasiva!”

___ **3. ¿Celebra el progreso de su joven gracias a su esfuerzo?** “Esos 30 minutos extra que le dedicaste al estudio todas las noches han dado sus frutos”.

___ **4. ¿Evita centrarse demasiado en las calificaciones, siempre y cuando su joven se esté esforzando?**

___ **5. ¿Da el ejemplo del esfuerzo constante y diligente?** “Estoy avanzando con un informe para el trabajo todos los días para poder terminarlo el viernes”.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, usted está animando a su joven a esforzarse. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

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

O visite: www.parent-institute.com.

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

Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Las actividades al aire libre reducen el estrés y mejoran el aprendizaje



Las investigaciones muestran que estar al aire libre es una manera natural de aliviar el estrés, y las maravillas de la naturaleza

pueden motivar a los jóvenes a aprender.

Estas son algunas actividades de aprendizaje al aire libre que su joven puede probar este verano:

- **Hacer una búsqueda del tesoro** fotográfica. Sugíerale a su joven que haga una lista de cosas para fotografiar. Podría incluir un cúmulo de nubes, una telaraña, un reflejo en el agua o la sombra de un árbol.
- **Crear un mapa** de un parque o área natural. Incluya senderos, arroyos, pasos de agua, troncos caídos, etc.
- **Identificar plantas y animales** con una guía de campo o una aplicación

como Seek. Luego, salgan a la noche para identificar planetas, estrellas y constelaciones. Su joven podría usar un mapa estelar o una aplicación como Sky Map o Night Sky.

- **Usar el sol como herramienta** de ciencias e ingeniería. Anime a su joven a investigar cómo hacer un reloj de sol con tiza. O pídale que busque cómo convertir una caja de pizza en un horno solar.
- **Hacer obras de arte.** Anime a su joven a crear estampados solares colocando hojas de árboles en cartulinas de colores y dejando el proyecto al sol durante unas horas. También puede aplastar bayas para hacer pintura.

Fuente: K. Weir, "Nurtured by Nature," Monitor on Psychology, American Psychological Association.

El verano es un gran momento para escribir los ensayos universitarios



Para muchos estudiantes, el último año es el momento de presentar las solicitudes de ingreso a la universidad. Para reducir

el estrés del proceso de solicitud de ingreso, los estudiantes pueden escribir los ensayos durante el verano, antes de que comience el último año.

Comparta estas cuatro sugerencias de los encargados de las admisiones universitarias sobre cómo escribir ensayos de solicitud de ingreso excelentes:

1. **Comenzar temprano.** Más de 1000 universidades usan la solicitud general. Anime a su joven a ingresar a www.commonapp.org y leer las preguntas de ensayo de solicitud de ingreso 2024-2025. Hay una aplicación disponible, por lo que su joven podría trabajar desde cualquier lugar.
2. **Ser uno mismo.** Los ensayos universitarios son una manera eficaz de que las universidades conozcan a los postulantes. Es importante que los ensayos muestren quiénes son los jóvenes, no quién consideran que

la universidad querría que fueran. Algunos padres sienten la tentación de escribir los ensayos por sus jóvenes. Esa nunca es una buena idea. Los comités de admisión saben cómo escriben los jóvenes, y es a ellos a quienes quieren escuchar.

3. **Contar una historia.** Todo joven tiene una historia para contar, y el ensayo de ingreso a la universidad puede ser el lugar para contarla. Debería ser creativo. ¡Un estudiante escribió un ensayo excelente sobre leer los anuncios matutinos en la escuela!
4. **Escribir.** Editar. Reescribir. Repetir. Escribir un ensayo excelente lleva tiempo. No es algo que pueda hacerse rápido la noche anterior al plazo de presentación. Por lo tanto, anime a su joven a escribir algunos borradores durante el verano. De esa manera, habrá un borrador pulido listo para mostrarle al maestro para que le dé una devolución cuando comience la escuela en el otoño.

Fuente: A. Pannoni, "Top College Officials Share Notes on Great Application Essays," *US News and World Report*.

P: Estoy frustrado por lo desagradado que es mi joven. No importa lo que haga, nunca parece ser suficiente. ¿Cómo puedo hacer para que sea más agradecido y no dé por sentadas a las personas y las cosas?

Preguntas y respuestas

R: Los psicólogos conductuales dicen que los niños nacen con sentimientos de gratitud. Lamentablemente, los jóvenes a veces pierden esa tendencia natural.

La gratitud fortalece las relaciones, reduce la depresión y baja la ansiedad. También está asociada con el rendimiento académico. Los estudiantes que practican la gratitud suelen estar más comprometidos y motivados para aprender, lo que lleva a una comprensión más profunda del material.

Para fomentar la gratitud:

- **Dé el ejemplo de gratitud.** Asegúrese de que su joven lo vea escribir notas de agradecimiento o devolver un favor. También dele las gracias a su joven.
- **Priorice la apreciación.** Centre la atención en las necesidades de su familia. Minimice las discusiones familiares por posesiones.
- **Sensibilice a su joven** con las personas que menos tienen. Los niños se dan cuenta de lo afortunados que son cuando ven a otras personas que tienen menos.
- **Comience una tradición** de compartir la gratitud. Durante la cena, pídale a todos que digan por qué cosa de la última semana están agradecidos.
- **Hablen sobre los gestos amables.** Señale lo maravilloso que fue que alguien se tomara el tiempo para hacer o dar algo agradable.
- **Separe los privilegios** y los regalos de los derechos.
- **Elogie a su joven** cada vez que exprese gratitud.
- **No ignore los momentos** en los que su joven no esté agradecido. Vuelva a recordarle a su joven por qué la gratitud es importante.

Enfoque: aprendizaje de verano

Seis estrategias para fomentar la lectura en el verano



Durante mucho tiempo, los estudios han demostrado que, cuando los estudiantes leen por placer, se benefician académicamente. Si bien a algunos estudiantes podrían no asignarles lecturas de verano, deberían hacer planes para dedicarle tiempo a la lectura.

Para motivar a su joven:

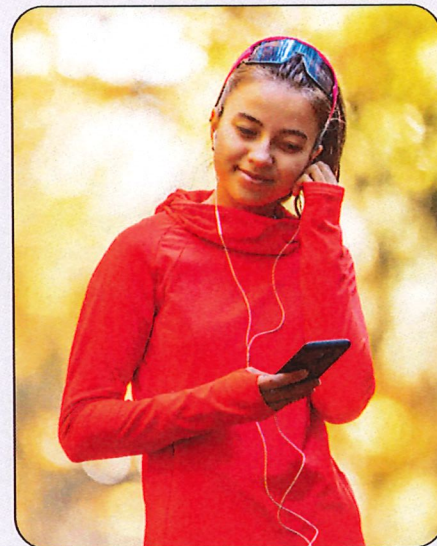
1. **Céntrese en la lectura por placer.** La lección más importante que podría aprender su joven durante el verano es que hay cosas que disfruta leer. Asegúrese de que siga leyendo, ya sea ficción popular, artículos periodísticos sobre su atleta favorito o incluso las historietas de los domingos.
2. **Vayan a la biblioteca con frecuencia.** Anime a su joven a mirar libros y otro material de lectura para ver qué le llama la atención y parece interesante.
3. **Conéctese a otro nivel.** La lectura es una manera de mostrar que es consciente de la creciente madurez de su joven. Busque un artículo de un tema adecuado para niños más maduros y coméntenlo. O dele un libro que usted haya disfrutado.
4. **Escuchen un audiolibro en el carro.** Esto podría despertar el interés de su joven en escuchar libros. Sugíerale que descargue una aplicación de audiolibros para que pueda escucharlos desde cualquier lugar.
5. **Lea usted algunos libros escritos para escolares de secundaria.** Podría aprender más sobre las cosas que pasan por la mente de su joven. Estos libros también pueden dar paso a conversaciones interesantes.
6. **Dé el ejemplo.** Asegúrese de que su joven lo vea leer por placer con frecuencia.

Mantenga horarios constantes durante los meses de verano

El verano es un momento para relajarse, pero no hay que dejar de lado las rutinas importantes. Las rutinas ayudan a los jóvenes a desarrollar la responsabilidad y la autodisciplina. También le facilitan la adaptación cuando vuelven a comenzar las clases.

Mantenga rutinas familiares de:

- **Sueño.** Cuando se terminan las clases, es posible que la hora de dormir y de despertarse de su joven se atrasen más de lo normal. Acuerden un cronograma de sueño razonable para el verano y manténganlo.
- **Lectura.** Reserve tiempo para leer. Asegúrese de que en su casa haya material de lectura y anime a su joven a leer todos los días.
- **Comida.** Asegúrese de que comer en familia al menos una vez por día sea una prioridad. Es una oportunidad de ponerse al día y disfrutar la compañía.
- **El tiempo frente a la pantalla.** Que haya más tiempo libre no debería



significar que hay más tiempo para estar frente a la pantalla. Pídale a su joven que lleve un registro del tiempo que pasa mirando pantallas pasivamente y que lo reduzca.

- **El ejercicio.** Anime a su joven a pasar al menos una hora por día haciendo actividad física.

Llene el verano de actividades de aprendizaje interesantes



Muchos jóvenes convierten las vacaciones de verano en una época sin aprendizaje. Está bien permitirle a su joven que pase más o menos una semana deses-tresándose de este año escolar, pero no de que esto dure todo el verano.

Use las vacaciones para ayudar a su joven a reforzar sus habilidades de:

- **Historia.** Si se van de viaje este año, pídale a su joven que investigue sobre la zona. Tal vez se sorprenda al descubrir que una ciudad costera tranquila fue una vez el escondite de un capitán pirata.

- **Ciencias.** Rete a su escolar de secundaria a plantar flores o a armar una huerta. Aprenderá qué necesitan las plantas para crecer e, incluso, podría interesarle lo suficiente para buscar detalles sobre la fotosíntesis o cómo se desarrollan nuevas variedades de plantas.
- **Escritura.** Anime a su joven a llevar un diario del verano y a escribir en él todos los días. No tener “nada sobre qué escribir” porque sus días son “muy aburridos” podría animarlo a emprender una nueva aventura de aprendizaje.

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®

Mayo 2024

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

- 1. Fomente la autoevaluación. Dígale a su joven que considere, "¿Es este el mejor trabajo que puedo hacer?"
- 2. Coloque una cita significativa donde sea probable que su joven la vea.
- 3. Felicite a su joven por una acción responsable que haya hecho hoy.
- 4. Pregúntele a su joven quiénes son sus modelos a seguir y por qué.
- 5. Anime a su joven a corregir de diferentes maneras: leyendo en voz alta, leyendo de atrás hacia delante, etc. Ambas ayudan a detectar errores.
- 6. Ponga una nota de ánimo en la mochila de su joven.
- 7. Anime a su joven a combinar ejercicio y aprendizaje escuchando un audiolibro mientras hace ejercicio.
- 8. Pregúntele a su joven, "¿Qué 10 cosas sabes ahora que no sabías al principio del año escolar?"
- 9. Ayude a su joven a abrir una cuenta corriente.
- 10. Deles a los miembros familiares malvaviscos y palillos de dientes. Vean quién puede construir la torre más alta.
- 11. Pídale a su joven que calcule cuánto tiempo le queda para terminar el trabajo escolar y estudiar antes de que termine el año escolar.
- 12. Prepare con su joven una vieja receta familiar. Hablen de los platos especiales transmitidos a lo largo de los años.
- 13. Anime a su joven a ahorrar regularmente para una meta a largo plazo, como la matrícula de la universidad o un carro.
- 14. Hoy, hable con su joven como lo haría con un amigo o compañero de trabajo. ¿Cómo responde?
- 15. Pregúntele a su joven sobre un examen reciente. ¿Fue una medida efectiva de lo bien que su estudiante conocía el material?
- 16. Hágale un cumplido genuino y específico a su joven.
- 17. Pregúntele a su joven qué le agrada de la vida escolar.
- 18. Organizar una cena de fin de año para el equipo o club de su joven es una buena manera de observar a otros jóvenes y conocer mejor al suyo.
- 19. Rete a los miembros familiares a memorizar un poema corto para compartirlo en la cena.
- 20. Los estudiantes están muy ocupados en esta época del año. Asegúrese de que su joven duerma lo suficiente.
- 21. Busque una clase que usted y su joven puedan tomar juntos este verano.
- 22. Pregúntele a su joven, "¿Qué desearías que hiciéramos diferente en casa?" Esté abierto a las sugerencias que le da.
- 23. Cuando se comunique con su joven, escuche más de lo que habla.
- 24. Pregúntele a su joven, "¿Qué trabajos escolares del año pasado crees que recordarás dentro de cinco años?"
- 25. Vea un programa de televisión sobre arte con su joven.
- 26. Introduzca a su joven en la ficción histórica. Es una forma estupenda de ponerle un rostro humano a la historia.
- 27. Hable con su joven sobre las mejores películas que hayan visto. ¿Qué las hizo geniales?
- 28. Recuérdale a su joven: Una actitud positiva, una ética de trabajo sólida y una visión equilibrada de la vida son tan esenciales como las notas.
- 29. Planifique con su joven una actividad especial para celebrar el final del año escolar.
- 30. En muchas escuelas, los jóvenes hacen bromas de fin de curso. Hable sobre lo que es aceptable y lo que no.
- 31. Si su joven pudiera cambiar una cosa del mundo, ¿qué sería?