

Middle School Parents[®]

March 2024
Vol. 27, No. 7

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Set reasonable expectations for your child



It's vital to set expectations for your middle schooler's academic success, but it's equally essential to make sure those expectations are reasonable.

To determine whether you're setting the bar at the right level for your child, ask yourself if your expectations:

- **Are flexible.** Have you read parenting books telling you what your child "should be" doing, thinking or feeling at this age? If so, you may have lost sight of the fact that most of that information is based on *averages*. It doesn't relate specifically to what any one individual should be doing (or achieving). Keep that in mind if you find yourself setting a goal for your child just because "all the other sixth graders" seem to be meeting it.
- **Reflect who your middle schooler really is.** Be realistic when setting goals. For example, if your child has always been a reluctant reader, signing up for a class with a heavy reading load may not make sense. Work together with teachers to set your child up for success.

Why is it so important for your student to be in every class?

Every day of school is important. The consequences of missing classes and instruction can be especially tough on your middle schooler, especially during the second half of the school year. Here's why:

- **Every class is packed** with essential material. Regular attendance helps students keep up with the curriculum and learning pace.
- **It's easier for students** to get the support they need from teachers when they are in class and can ask questions.
- **Once the year is half over**, many teachers turn a serious eye to the end-of-year exams. The pace of instruction picks up.
- **In just a few weeks**, teachers will also begin to review for these

exams. This review will go on at the same time as regular teaching.

- **Your child may have** more assignments as a result of faster instruction and review. The more time out of class, the more the schoolwork piles up, which can overwhelm middle schoolers.
- To support learning, prioritize attendance. Continue to:
- **Emphasize** the importance of arriving on time to every class prepared and ready to participate.
 - **Accept no excuses** for missing school—except true illness or emergency. Skipping a class to finish an assignment is not a valid reason.
 - **Avoid making appointments** or plans for your child that would result in a missed class.

Help your student develop an effective note-taking system



Every student needs note-taking skills to succeed in school. Taking notes by hand reinforces material in students' brains, and reviewing them daily helps kids be ready for the next class.

Share these note-taking pointers with your middle schooler:

- **Write down lists.** If the teacher says, "Here are five causes of the Revolutionary War," your child should write them down.
- **Write down what's on the board or screen.** Information a teacher takes time to display is usually something your child should learn.
- **Listen for "extreme" words.** Anytime a teacher describes a concept as the *best*, the *weakest*

or the *last*, your child should take note of it.

- **Take advantage of pauses.** When teachers pause after saying something, they are likely giving students time to write.
- **Write down any information that the teacher repeats.**
- **Stay with it.** Teachers sometimes squeeze in important information near the end of class if they realize they are running out of time.

**"Tell me and I forget.
Teach me and I remember.
Involve me and I learn."**

—Benjamin Franklin

Protect your middle schooler from the downsides of social media



The average middle schooler spends an alarming nine hours a day engaging with social media. And not everyone your child's interacts with online is a real friend. Who has 639 friends in real life anyway?

The US Surgeon General recently issued a warning about the effects of social media use on youth mental health. Since the frontal cortex of the brain (which is in charge of managing distractions and planning ahead) is not well-developed in adolescents, they are vulnerable to the damaging effects of social media, such as sleep loss, distraction and depression.

To protect your middle schooler:

- **Talk about privacy.** Remind your child not to share personal information online with strangers.

Also talk about how nothing posted on social media is private.

- **Set limits.** Don't allow devices at mealtime or during family time. Keep devices out of your child's bedroom overnight.
- **Talk about what is appropriate to post and what's not.** If your child wouldn't want the whole world to see it, it's probably not OK.
- **Stay connected.** Follow your child's social media accounts and make it clear you will look at them.
- **Tell your child to come to you about any content that seems upsetting or concerning.**
- **Create a family account.** This lets your middle schooler stay in touch with friends, but in a safer space.

Source: E. Abi-Jaoude and others, "Smartphones, social media use and youth mental health," *CMAJ*, Canadian Medical Association.

Are you helping your child with time management?



Time management can be a real challenge for kids. The challenge gets greater as they get older and have to deal with complicated projects and schedules. Students often feel the pinch particularly during the second half of the school year.

Are you teaching your middle schooler how to manage time? Answer *yes* or *no* to the questions below to find out:

- ___ **1. Do you encourage** your child to write all academic and personal commitments on a calendar?
- ___ **2. Do you talk about priorities** and explain that when everything can't be completed, your child should focus on what's most important?
- ___ **3. Do you suggest** your child make and follow a schedule each week?
- ___ **4. Do you show** your child how to break down large assignments and tasks into smaller, more manageable steps?
- ___ **5. Do you set an example** by using your own time wisely?

How well are you doing?

Each *yes* means you are helping your child learn how to manage time. For *no* answers, consider trying 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 © 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.

Teach your child to follow four steps after making mistakes



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 child can take to do just that:

1. **Look at what was right.** You could say, “Your test wasn’t perfect. But let’s see where you succeeded.” Pointing out that all is not lost will motivate your child 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 middle schooler didn’t learn all of the content. In that case, your child may need to ask the teacher for help. Work together to create a plan, outlining what your child should do differently next time. Express confidence in your child’s ability to improve.
4. **Apply knowledge to a new situation.** For example, have your child try a problem that is similar to the ones missed on the test. After stopping at the place where the mistake was made, your child should try something different. Successfully solving the problem will prove that your child 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.

These strategies can help your child strengthen resilience



Resilience is the ability to adapt well in difficult times. And it’s a skill that can be learned.

To strengthen resilience, encourage your middle schooler to:

- **Build solid relationships.** Have your child join clubs, athletic teams or other groups of peers with shared interests. Stay in touch with grandparents, aunts, uncles and cousins. Remind your child that teachers, coaches and the school counselor are available to support students, too.
- **Stick with comforting routines.** Children feel secure when they can rely on certain things being the same, such as a nightly

reading time or a family breakfast every Saturday morning.

- **Be positive.** This includes “editing” negative statements and thoughts. If your middle schooler says, “I doubt I’ll get a role in the play,” suggest saying “I’m going to practice my lines every day until tryouts” instead.
- **Help others.** Volunteering in the community, tutoring younger students or reading aloud to a younger sibling can give your middle schooler something to feel proud of and good about when times are tough.

Source: “Resilience for teens: 10 tips to build skills on bouncing back from rough times,” American Psychological Association.

Q: I am so frustrated with how ungrateful my middle schooler acts. No matter what I do, it never seems to be enough for my child. How can I get my middle schooler 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, kids can lose this natural inclination. One way is when they are given rewards regardless of how they behave. Another is when they are given too many things, with nothing expected in return.

To foster a grateful attitude:

- **Model gratitude.** Let your child see you writing thank-you notes or returning a favor. Thank your child for things, too.
- **Prioritize appreciation.** Focus attention on the necessities your family has. Downplay discussions of material possessions.
- **Sensitize your child 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. If your child wants something extra, ask your child to perform a chore in return.
- **Offer praise** whenever your child does show gratitude.
- **Don’t ignore** times when your child isn’t thankful. Instead, remind your child again why gratitude is important.

It Matters: Mental Health

Monitor your child's mental well-being



Half of middle schoolers say feeling depressed, stressed or anxious is their biggest hurdle when it comes to learning, according to a recent student survey. While occasional sadness and stress are normal, it's vital for families to be alert to potential problems.

Here's how to stay in the loop:

- **Do mental “temperature” checks.** Talk to your child regularly about school, friends and activities. Ask, “What was the best thing that happened to you today? The worst?” Find good times to chat, such as in the car, on a walk or at bedtime.
- **Be aware of influences** in your child's life. Get to know your child's friends. Encourage your child to invite them over, or offer to drive in a carpool. Set rules for social media use and other online activities.
- **Know the warning signs.** It can be difficult to tell if your child's bad mood is a normal part of growing up—or if there's a problem. Pay close attention to symptoms like:
 - » **Losing interest** in favorite activities.
 - » **Low energy.**
 - » **Changes in sleeping** or eating habits.
 - » **Avoiding family** and friends.

If you're at all uncertain about your middle schooler's mental well-being, talk with your child's teachers, school counselor and pediatrician.

Source: *Insights From the Student Experience: Emotional & Mental Health*, YouthTruth Student Survey, Fall 2022.

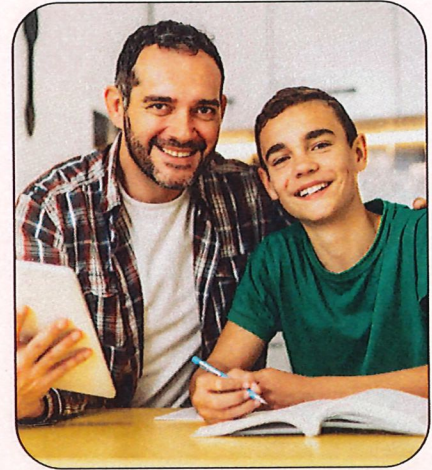
Take time to listen to your middle schooler's opinions

Whether you are in a discussion at work or with a family member, you've probably asked “Could you at least hear me out?” Because even if you don't get your way, you want to know that your point of view was considered.

Middle schoolers feel the same way. Giving kids a chance to express their opinions makes them happier, more engaged and more confident—which affects their motivation to do well academically.

When your child has something to say, listen. And when your child makes a valid point, consider it. Your child might have a reasonable idea about switching up chores. Or, there may be a compelling argument for staying up a bit later on Friday night.

You may not always agree, but by taking the time to listen, you are



building your child's confidence to speak up and contribute in class settings and in other areas of life.

Source: K.N. Marbell-Pierre and others, “Parental Autonomy Support in Two Cultures: The Moderating Effects of Adolescents' Self-Construals,” *Child Development*, National Library of Medicine.

Making art can help middle schoolers deal with emotions



Creating art gives middle schoolers a productive way to express themselves, and can even reduce anxiety.

It can also help them understand and name their emotions—which is often the first step toward learning how to regulate those emotions.

Encourage your child to:

- **Keep a journal.** Suggest writing or drawing about feelings, and adding motivational quotations.
- **Create a display box** from items that make your child happy, such as a small rock from a favorite

outdoor place, a dried flower and a photo.

- **Create a “mood mandala.”** Mandalas are geometric designs that can start as a series of circles. Your child can use one circle for each day of the month. Then, your student can use color and design to reflect feelings for each day, and link the circles into a pattern. Some kids like to share their creations, while others like to keep them private. Just let your child know you're a willing and available audience.

Source: J. Fraga, “How Making Art Helps Teens Better Understand Their Mental Health,” KQED News.

Escuela Intermedia

Los Padres

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



¿Por qué es tan importante para su hijo asistir a todas las clases?

Todos los días de escuela son importantes. Las consecuencias de perderse una clase y la educación pueden ser especialmente perjudiciales para su escolar de intermedia, en particular durante la segunda mitad del año escolar. Estos son algunos de los motivos:

- **Todas las clases están llenas de material esencial.** La asistencia regular ayuda a los estudiantes a mantenerse al día con el plan de estudios y el ritmo de aprendizaje.
- **Es más fácil para los estudiantes conseguir la ayuda que necesitan de sus maestros cuando están en clase y pueden hacer preguntas.**
- **Cuando pasa la mitad del año,** muchos maestros comienzan a pensar seriamente en los exámenes de fin de año. El ritmo de la educación se acelera.
- **En tan solo unas semanas,** los maestros también comenzarán a

repasar para los exámenes de fin de año. Esta revisión se hará en simultáneo con la enseñanza regular.

- **Es posible que su hijo tenga más trabajos a causa del aumento del ritmo de la enseñanza y del repaso.** Cuanto más tiempo esté fuera de clase, más se acumulará el trabajo escolar, lo que podría abrumar a los escolares de intermedia.
- Para apoyar el aprendizaje, priorice la asistencia. Continúe:
- **Haciendo hincapié** en la importancia de llegar puntual a todas las clases, preparado y listo para participar.
 - **Rechazando las excusas** para faltar a la escuela, excepto una enfermedad real o una emergencia. Saltarse una clase para terminar un trabajo no es un motivo válido.
 - **Evitando hacer citas** o planes para su hijo que requieran que falte a una clase.

Tenga expectativas razonables para su estudiante



Es importante tener expectativas para el éxito académico de su hijo de intermedia, pero es igualmente esencial asegurarse de que esas expectativas sean razonables.

Para determinar si está poniendo la vara en el nivel adecuado para su estudiante, pregúntese si sus expectativas:

- **Son flexibles.** ¿Ha leído usted libros sobre crianza que le indican lo que su hijo “debería” hacer, pensar o sentir a su edad? Si la respuesta es “sí”, es probable que no esté teniendo en cuenta que la mayoría de esa información está basada en *promedios*. No se relaciona de manera específica con lo que debería hacer (o lograr) una persona en particular. Téngalo en cuenta si se da cuenta de que está poniendo una meta para su hijo solo porque “todos los demás niños de sexto grado” parecen estar cumpliéndola.
- **Reflejan** quién es realmente su escolar de intermedia. Sea realista al establecer metas. Por ejemplo, si su hijo siempre ha sido un lector reacio, puede que no tenga sentido que se inscriba en una clase que tenga una gran carga de lectura. Trabaje en conjunto con sus maestros para preparar a su hijo para alcanzar el éxito.

Ayude a su hijo a desarrollar un sistema eficaz de toma de apuntes



Todo estudiante necesita tener habilidades de toma de apuntes para lograr un buen desempeño en la escuela. Tomar apuntes a mano refuerza el material en el cerebro de los estudiantes, y repasarlos a diario los ayuda a estar listos para la siguiente clase.

Comparta con su hijo estos consejos sobre cómo tomar apuntes:

- **Escribir listas.** Si el maestro dice “Estas son las cinco causas de la Guerra revolucionaria”, su hijo debería anotarlas.
- **Escribir lo que está en la pizarra o la pantalla.** La información que el maestro se toma el tiempo de mostrar suele ser información que su hijo debería aprender.
- **Prestar atención a las palabras que indican “extremos”.** Cada vez que el

maestro describa un concepto como el *mejor*, el *más débil* o el *último*, su hijo debería anotarlos.

- **Aprovechar las pausas.** Cuando los maestros hacen una pausa luego de decir algo, posiblemente esté dándoles tiempo a los estudiantes para que lo escriban.
- **Escribir la información que el maestro repite.**
- **Prestar atención hasta el final.** A veces, los maestros dan información importante cerca del final de la clase si se dan cuenta de que se está terminando el tiempo.

**“Dímelo y lo olvidaré.
Enséñamelo y lo recordaré.
Involúcrame y lo aprenderé”.**

—Benjamin Franklin

Proteja a su estudiante de lo negativo de las redes sociales



Es alarmante ver que el estudiante de intermedia promedio pasa nueve horas por día en las redes sociales. Y no todas las personas con las que interactúa su hijo en internet son amigos de verdad. ¿Quién tiene 639 amigos en la vida real?

El Cirujano General de los Estados Unidos emitió recientemente una advertencia sobre los efectos del uso de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Dado que la corteza frontal del cerebro (que se encarga de gestionar las distracciones y planificar el futuro) no está bien desarrollada en los jóvenes, son vulnerables a los efectos dañinos de las redes sociales, como la falta de sueño, las distracciones y la depresión.

Para proteger a su estudiante:

- **Hablen sobre la privacidad.** Recuérdele a su hijo que no comparta información personal en internet con extraños. Explique

también que se publique en redes sociales es privado.

- **Establezca límites.** No autorice el uso de aparatos electrónicos durante la comida o los momentos en familia. Mantenga los aparatos fuera de la habitación de su hijo en la noche.
- **Hable con su hijo** sobre qué cosas pueden publicarse y qué cosas no. Si su hijo no quiere que todo el mundo lo vea, probablemente no esté bien.
- **Manténgase conectado.** Siga las cuentas de redes sociales de su hijo y deje claro que mirará lo que publica.
- **Dígale a su hijo** que recurra a usted si ve contenido que le parezca perturbador o preocupante.
- **Cree una cuenta familiar.** Eso permitirá que su hijo de intermedia se mantenga en contacto con sus amigos, pero en un espacio seguro.

Fuente: E. Abi-Jaoude y otros, “Smartphones, social media use and youth mental health,” *CMAJ*, Canadian Medical Association.

¿Está ayudando a su hijo a administrar el tiempo?



A veces, a los niños les resulta muy difícil administrar el tiempo. La dificultad es aún mayor a medida que

crecen y tienen que lidiar con proyectos y cronogramas complicados. Los estudiantes suelen sentir la presión especialmente en la segunda mitad del año escolar.

¿Le está enseñando a su escolar de intermedia a administrar su tiempo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ 1. ¿Anima a su hijo a escribir todos sus compromisos académicos y personales en un calendario?
- ___ 2. ¿Habla sobre sus prioridades y le explica que cuando no pueda hacer todo deberá centrarse en lo más importante?
- ___ 3. ¿Le sugiere a su hijo que arme y siga un cronograma todas las semanas?
- ___ 4. ¿Le muestra a su hijo cómo dividir trabajos extensos en pasos más pequeños y manejables?
- ___ 5. ¿Usa su propio tiempo sabiamente para dar el ejemplo?

¿Cómo le está yendo?

Cada *sí* significa que está ayudando a su hijo a aprender a administrar el tiempo. Para cada respuesta *no*, considere probar 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 © 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.

Enséñele a su hijo a seguir cuatro pasos luego de cometer errores



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 los estudiantes piensen sobre sus errores para que realmente aprendan de ellos. Estos son cuatro pasos que su hijo podría seguir para lograrlo:

- 1. Mirar lo que hizo bien.** Usted podría decir, “El examen no estuvo perfecto. Pero veamos en qué partes te fue bien”. Señalar que no todo está mal motivará a su hijo 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 escolar de intermedia no haya aprendido todo el contenido. En ese caso, su hijo podría necesitar pedirle ayuda al maestro. Trabajen juntos para crear un plan que describa lo que su hijo debería 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 hijo que intente resolver un problema similar al que hizo mal en el examen. Después de detenerse en el lugar donde cometió el error, su hijo debería intentar algo diferente. Resolver el problema de manera exitosa demostrará que su hijo 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.

Estas estrategias pueden ayudar a su hijo a fortalecer la resiliencia



La resiliencia es la capacidad de adaptarse bien a los momentos difíciles. Y es una habilidad que puede aprenderse. Para fortalecer

la resiliencia, anime a su estudiante:

- **Desarrollar relaciones sólidas.** Pídale a su hijo que se una a clubes, equipos deportivos y otros grupos de compañeros con intereses compartidos. Dígale que se mantenga en contacto con sus abuelos, tías, tíos y primos. Recuérdele a su hijo que los maestros, los entrenadores y el consejero escolar también están disponibles para apoyar a los estudiantes.
- **Seguir rutinas reconfortantes.** Los niños se sienten seguros cuando pueden confiar en que ciertas cosas se mantienen igual, como un momento de lectura por la noche o un desayuno familiar todos los sábados por la mañana.
- **Ser positivo.** Esto incluye “editar” los comentarios y los pensamientos negativos. Si su escolar de intermedia dice “Dudo que me den un papel en la obra”, sugiérale que diga “Voy a practicar mis líneas todos los días hasta el día de la prueba” en su lugar.
- **Ayudar a los demás.** Ofrecerse como voluntario en la comunidad, darles clases particulares a estudiantes más jóvenes o leerle en voz alta a un hermano menor puede darle a su escolar de intermedia algo con lo que sentirse orgulloso y bien en los momentos difíciles.

Fuente: “Resilience for teens: 10 tips to build skills on bouncing back from rough times,” American Psychological Association.

P: Estoy muy frustrado por lo desagrado que es mi hijo. No importa lo que haga, nunca parece ser suficiente para mi hijo. ¿Cómo puedo hacer para que sea más agradecido y deje de dar por sentadas a las personas y las cosas que tiene?

Preguntas y respuestas

R: Los psicólogos conductuales dicen que los niños nacen con sentimientos de gratitud. Lamentablemente, a veces pierden esa tendencia natural. Uno de los motivos es que reciben recompensas independientemente de cómo se comporten. Otro es que reciben demasiadas cosas sin que se espere nada a cambio de ellos.

Para fomentar la gratitud:

- **Dé el ejemplo de gratitud.** Asegúrese de que su hijo lo vea escribir notas de agradecimiento o devolver un favor. También dele las gracias a su hijo.
- **Priorice la apreciación.** Centre la atención en las necesidades que tiene su familia. Minimice las discusiones sobre posesiones materiales.
- **Sensibilice a su hijo 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.** Pídeles a todos los que están sentados a la mesa durante la cena que digan por qué cosa de la última semana están agradecidos.
- **Hablen sobre los gestos de amabilidad.** Señale lo maravilloso que fue que alguien se tomara el tiempo para hacer o dar algo lindo.
- **Separe los privilegios y los regalos de los derechos.** Si su hijo quiere algo adicional, pídale que haga una tarea doméstica a cambio.
- **Felicite a su hijo cada vez que exprese gratitud.**
- **No ignore los momentos en los que su hijo no esté agradecido.** En su lugar, vuelva a recordarle por qué la gratitud es importante.

Enfoque: salud mental

Controle el bienestar mental de su estudiante



La mitad de los escolares de intermedia dicen que estar deprimidos, estresados o ansiosos es su mayor dificultad para aprender, según una encuesta reciente a estudiantes. Si bien es normal sentirse triste o estresado en algunas ocasiones, es esencial que las familias estén atentas a problemas potenciales.

Siga estos consejos para mantenerse alerta:

- **Tome la “temperatura” del estado mental.** Hable con su hijo a menudo de la escuela, sus amigos y sus actividades. Pregunte “¿Qué es lo mejor que te pasó hoy? ¿Y lo peor?” Encuentre buenos momentos para conversar, como en el carro, en un paseo o a la hora de acostarse.
- **Esté al tanto de las influencias de la vida de su hijo.** Conozca a sus amigos. Anime a su hijo a invitarlos a su casa u ofrézcales llevarlos o recogerlos. Establezca reglas para el uso de las redes sociales y las actividades en línea.
- **Conozca los signos de alerta.** A veces es difícil determinar si el malhumor de su hijo es una parte normal del crecimiento o si hay un problema. Présteles mucha atención a síntomas como:
 - » **La pérdida de interés** en sus actividades favoritas.
 - » **El bajo nivel de energía.**
 - » **Los cambios en los hábitos** relacionados con el sueño y la alimentación.
 - » **La conducta de evitar** a la familia y los amigos.

Si tiene alguna duda sobre el bienestar mental de su hijo, hable con sus maestros, su consejero escolar y su pediatra.

Fuente: *Insights From the Student Experience: Emotional & Mental Health, YouthTruth Student Survey, Fall 2022.*

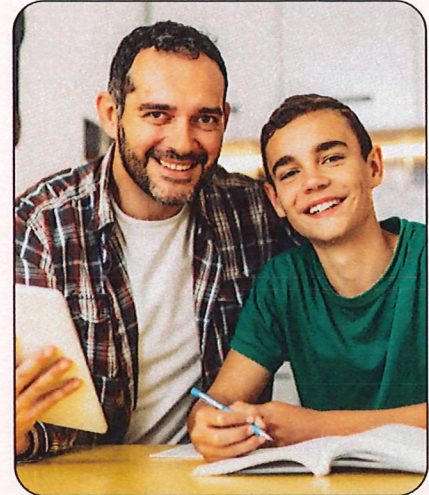
Tómese el tiempo para escuchar las opiniones de su estudiante

Probablemente haya hecho esa pregunta, ya sea durante una discusión en el trabajo o con un miembro de la familia, “¿Podrías al menos escucharme?” Porque incluso cuando no consigue lo que quiere, desea saber que su punto de vista se tuvo en cuenta.

Los estudiantes de intermedia sienten lo mismo. Darles a los niños la oportunidad de expresar sus opiniones los hace más felices, comprometidos y seguros, lo que afecta su motivación para tener un buen desempeño académico.

Cuando su hijo tenga algo que decir, escúchelo. Y cuando diga algo válido, considérela. Su hijo podría tener una idea razonable sobre cambiar sus tareas domésticas. O podría haber un argumento convincente para que se quede despierto hasta más tarde el viernes por la noche.

Es posible que usted no siempre esté de acuerdo, pero tomarse el



tiempo para escucharlo fortalecerá su confianza para que pueda expresarse y participar en la clase y en otras áreas de la vida.

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

Hacer actividades artísticas ayuda a lidiar con las emociones



Crear arte les da a los escolares de intermedia una manera creativa de expresarse y puede reducir la ansiedad. También los ayuda a comprender e identificar sus emociones, que suele ser el primer paso para aprender cómo regularlas.

Anime a su hijo a:

- **Escribir en un diario.** Sugírela que escriba o dibuje sobre los sentimientos y añada citas motivacionales.
- **Crear una caja de exhibición** con objetos que hagan feliz a su hijo, como una pequeña piedra de su lugar favorito al aire libre, una flor seca y una fotografía.

- **Crear un “mandala del estado de ánimo”.** Los mandalas son diseños geométricos que a veces comienzan con una serie de círculos. Su hijo podría usar un círculo para cada día del mes. Luego, podría usar un color y un diseño para reflejar sus sentimientos de cada día y unir los círculos para formar un patrón.

A algunos les agrada compartir sus creaciones, mientras otros prefieren mantenerlas en privado. Simplemente hágale saber a su hijo que usted es un público dispuesto y disponible.

Fuente: J. Fraga, “How Making Art Helps Teens Better Understand Their Mental Health,” KQED News.

Daily Learning Planner

*Ideas families can use to help students
do well in school*

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



THE
PARENT
INSTITUTE®

March 2024

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

- 1. Ask your child, "If you could meet anyone from the past, who would it be? What questions would you ask?"
- 2. Have everyone in the family spend 30 minutes cleaning up your home. Many hands make light work.
- 3. Write your child a note of thanks. "It's such a help to the family when you vacuum the floor. Thank you!"
- 4. Stage a family fire drill. Make sure your smoke alarms work.
- 5. Ask what five rules your child would make if in charge of the household.
- 6. Discuss an international news event with your middle schooler. How is it affecting this country?
- 7. As you drive, talk with your child about traffic safety.
- 8. Have a rhyming conversation with your child. It may be tough at first, but you'll get better!
- 9. Discuss ways to conserve resources. Encourage your student to reuse old papers that are blank on one side.
- 10. Talk with your child about ways to resolve conflicts peacefully.
- 11. Focus on things your child does well today. Provide specific praise.
- 12. Peer pressure can be positive. Encourage group activities like sports and volunteering.
- 13. Ask your child, "If you could redesign your room any way you wanted, what would you do?" Consider making reasonable changes.
- 14. Today is Pi Day. Pi is a mathematical constant that starts with 3.14. Go online with your child to learn more about pi.
- 15. Make sure your child gets enough sleep every night—especially in the days and weeks leading up to tests.
- 16. Give your child a plant to care for.
- 17. Let your child invite a friend to join your family for dinner one night.
- 18. Link responsibilities to freedom. By becoming more responsible, your child can earn more freedom.
- 19. On days without assignments, have your child use study time to review.
- 20. Create a word search for your child by hiding vocabulary words in a grid and surrounding them with random letters.
- 21. Challenge your child to do as many push-ups as possible.
- 22. Encourage your child to write a thank-you note to a favorite teacher.
- 23. Avoid disciplining your child in front of friends. Save it for when you are alone.
- 24. Visit a nearby museum together, or take a virtual museum tour online.
- 25. Talk with your child about romantic relationships. Share your values and standards.
- 26. Learn about the dangers of vaping. Talk about them with your child.
- 27. Ask your child to tell you about a favorite memory of family.
- 28. Encourage your child to review class notes, identify key ideas and draw pictures to illustrate them.
- 29. Have your child show you some websites or apps that have been helpful when doing schoolwork.
- 30. List your priorities in life, including family. Does your schedule reflect what's most important?
- 31. Challenge your child to find out how family first names would be pronounced in another language.

Planificador para el aprendizaje

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

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



THE
PARENT
INSTITUTE

Marzo 2024

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

- 1. Pregúntele a su hijo, "Si pudieras conocer a alguien del pasado, ¿quién sería? ¿Qué preguntas le harías?"
- 2. Pídale a todos los miembros de la familia que dediquen 30 minutos a limpiar la casa. Muchas manos hacen el trabajo ligero.
- 3. Escríbale una nota de agradecimiento a su hijo. "Es una gran ayuda para la familia que pases la aspiradora. Gracias".
- 4. Organice un simulacro de incendio familiar. Asegúrese de que funcionen los detectores de humo.
- 5. Pregunte qué cinco normas fijaría su hijo si estuviera a cargo de la casa.
- 6. Comente con su hijo un acontecimiento internacional. ¿Cómo afecta a este país?
- 7. Mientras conducen, hable con su hijo sobre la seguridad vial.
- 8. Sostenga con su hijo una conversación que rime. Puede ser difícil al principio, ¡pero mejorarán!
- 9. Hablen de cómo conservar los recursos. Anime a su estudiante a reutilizar los papeles viejos que tengan un lado en blanco.
- 10. Hable con su hijo sobre formas de resolver los conflictos pacíficamente.
- 11. Concéntrese en lo que su hijo hace bien hoy. Hágale elogios específicos.
- 12. La presión de los compañeros puede ser positiva. Fomente las actividades grupales, como los deportes y el voluntariado.
- 13. Pregúntele a su hijo, "Si pudieras rediseñar tu habitación, ¿qué harías?" Considere la posibilidad de hacer cambios razonables.
- 14. Hoy es el Día de Pi. Pi es una constante matemática que empieza por 3,14. Infórmese más sobre Pi en internet.
- 15. Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente todas las noches, especialmente en los días y semanas previos a los exámenes.
- 16. Dele a su hijo una planta para que la cuide.
- 17. Deje que su hijo invite a un amigo a cenar con su familia una noche.
- 18. Relacione las responsabilidades con la libertad. Al ser más responsable, su hijo puede ganar más libertad.
- 19. En los días que su hijo no tenga trabajo escolar asignado, dígame que aproveche el tiempo de estudio para repasar.
- 20. Cree una sopa de letras para su hijo escondiendo palabras de vocabulario en una cuadrícula y rodeándolas con letras al azar.
- 21. Rete a su hijo a hacer tantas flexiones como pueda.
- 22. Anime a su hijo a escribir una nota de agradecimiento a su maestro favorito.
- 23. Evite disciplinar a su hijo delante de sus amigos. Déjelo para cuando estén solos.
- 24. Visiten juntos un museo cercano o hagan una visita virtual.
- 25. Hable con su hijo sobre las relaciones románticas. Compartan sus valores y normas.
- 26. Infórmese sobre los peligros del tabaco. Hable de ellos con su hijo.
- 27. Pídale a su hijo que le cuente un recuerdo favorito de la familia.
- 28. Anime a su hijo a repasar los apuntes de clase, a identificar las ideas clave y a hacer dibujos para ilustrarlas.
- 29. Pídale a su hijo que le enseñe algunas páginas web o aplicaciones que le hayan resultado útiles para hacer el trabajo escolar.
- 30. Enumere sus prioridades en la vida, incluida la familia. ¿Refleja su horario lo que es más importante para usted?
- 31. Rete a su hijo a averiguar cómo se pronunciarían los nombres de los miembros familiares en otro idioma.