

High School Parents[®]

November 2024
Vol. 32, No. 3

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Family meals foster strong relationships



Where's the best place to connect with your high schooler? It may be over a meal.

To make the most of family mealtimes:

- **Schedule them.** If you can't eat together every day, try to sit down together a few times each week.
- **Be flexible.** If evening meals are often difficult to schedule, share breakfast with your teen instead. You'll have the same opportunity to connect.
- **Include your teen** in mealtime conversations. Ask your high schooler specific questions to get more than a *yes* or *no* answer. "What's one interesting thing you learned in science class today?"
- **Keep it pleasant.** Don't use mealtimes as opportunities to criticize your teen or start arguments.
- **Laugh.** Humor can make mealtime fun for everyone.
- **Go low-tech.** Turn off digital devices and enjoy family meals free from distractions.

Source: S.G. Wallace, "The Art and Science of Family Dinner," *Psychology Today*, Sussex Publishers, LLC.

Five strategies boost your teen's analytical thinking skills

When students develop their analytical thinking skills, they are better prepared to face academic and personal challenges. To provide practice using these essential thinking skills, encourage your teen to:

1. **Explain situations,** examples and problems in detail. To describe an issue effectively, your teen will need to learn vocabulary and practice expressing thoughts clearly.
2. **Analyze information.** When reading something online or in print, your teen shouldn't just take it at face value. Suggest finding credible sources to determine the actual facts.
3. **See all sides of an issue.** Is your teen passionate about a particular issue? Ask your student to develop arguments defending opposing viewpoints with equal dedication. This will help your teen look deeply at an issue and understand different perspectives.
4. **Participate in "thinking"** extracurricular activities. Working on a school newspaper will teach your teen to conduct interviews and write articles based on information. A drama club will expose your teen to great works of literature. A chess club will teach strategic decision-making. All of these skills enhance analytical thinking abilities.
5. **Embrace people's differences.** Throughout life, your teen will interact with people from all kinds of backgrounds. Trying to understand differences will help your teen gain insights about others and the world.

Have a discussion with your teen about academic integrity



Studies show that the majority of high school students have cheated at one time or another—and technology has made academic dishonesty easier than ever.

Teens are under a lot of pressure to do well, and many see cheating as a way to lessen some of that pressure. As a result, anything from copying someone's assignment to plagiarizing a paper has become commonplace behavior.

To discourage cheating, remind your teen that:

- **Cheating is wrong**—even if it seems like everybody does it.
- **Cheating hurts the cheater.** Not having to do the work may seem like a plus, but your teen

probably won't learn the information needed later for a test.

- **You'd rather your teen** put forth honest effort and earn a low grade than score higher by cheating. If you find out your teen has been cheating, offer support. Your teen may not understand the concepts being taught in class. Work together to get the extra help your teen needs.

Source: E.M. Anderman, "Why students at prestigious high schools still cheat on exams," *The Conversation*.

"No matter how small the dishonest deed is, at the end of the day, cheating is cheating."

—Mohammad Amir

This research-based process can bolster your teen's writing



Writing is a key skill for success in nearly every subject, and is also an essential part of many college applications. Research shows that five steps help teens improve their writing.

When your teen has a writing assignment, review this process together:

1. **Prepare.** Your teen should spend time brainstorming and listing important points to include. Another strategy is to spend 10 minutes writing down everything your teen knows about the topic.
2. **Research.** Your teen can search online, read news articles, or get help finding sources at the library. Having a deep understanding of the topic will make your teen's writing more interesting.

3. **Make an outline.** Teens hate this step—but it works. Have your teen try different kinds of outlines. The traditional numbers-and-letters outline works well for some teens. Others prefer a tree or a series of connected circles.

4. **Write more than one draft.** The first draft is the "down draft"—it's the time for your teen to get ideas down on paper. Once it's finished, your teen should set it aside for a while. After taking a break from it, your teen may have ideas for how to improve the next draft.

5. **Proofread.** Your teen should read over the final draft and check for spelling or grammatical errors.

Source: J. Unger and S. Fleischman, "Research Matters: Is Process Writing the 'Write Stuff'?" *Educational Leadership*, ASCD.

Are you helping your teen learn from mistakes?



All teens make mistakes—like everyone else. What's important is what they do *after* they discover they've made a mistake.

Are you helping your student learn and grow from mistakes? Answer *yes* or *no* to the questions below to find out:

- ___ 1. **Do you react calmly** when your teen makes a mistake? Your teen should be able to talk with you about mistakes without fear of judgment or punishment.
- ___ 2. **Do you ask** what lessons your teen can learn from the mistake?
- ___ 3. **Do you admit** when you make a mistake and talk about what you're going to do to fix it?
- ___ 4. **Do you talk** to your teen about some of the important lessons you've learned from the mistakes you've made?
- ___ 5. **Do you tell** your teen that it's OK not to be perfect? Perfectionists have a tendency to overreact to mistakes.

How well are you doing?

More *yes* answers mean you're helping your teen turn mistakes into learning opportunities. For each *no* answer, try that idea.

High School Parents
still make the difference!

Practical Ideas for Parents
to Help Their Children.

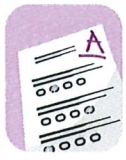
For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 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.

A serious study group can help your student prepare for tests



You may not think it's wise for your teen to study with friends. However, studying with others can actually benefit students.

A study group can allow your teen to share strengths and bolster weaknesses. It is also great practice for adulthood, when your teen may have to collaborate with others on projects.

The key is for your teen to form a study group in which the members *really* study. Share these tips:

- **Select members carefully.** This is a crucial part of forming an effective study group. Members should be serious about studying and want to do well in school. Teens with strong personal relationships may not work

well together in the same study group unless they are skilled at separating working from socializing.

- **Keep the group small.** Between four and six people works well.
- **Consider how to divide the work.** In a study group, each person usually handles one part of the material. It is helpful if members get assignments that play to their strengths. Then, they can share more easily and explain their sections to the rest of the group.
- **Keep it professional.** Have a set day and time for meetings and stick to the schedule. Members may also want to pick a leader (rotate this position) for each meeting. Part of the leader's job is to keep the studying on track.

Teach healthy relationship skills so your teen can focus on school



Many students begin to date or "hang out" once they are in high school. Unfortunately, some teens don't know what healthy relationships look like.

According to the Centers for Disease Control and Prevention, nearly 1.5 million high school students nationwide experience physical abuse from a dating partner in a single year. And only 33% of those teens tell anyone about the abuse. That's why it's vital for families to know the signs.

When teens are in unhealthy relationships, they often:

- **Do poorly in school** or miss school because they don't feel safe.
- **Doubt their self-worth**, feelings and decision-making ability.
- **Engage in unhealthy behaviors**, such as drug and alcohol use.

- **Become depressed** and anxious.
- **Are at a higher risk** of self-harm or suicidal thoughts.

Talk with your teen about mutual respect. Explain that people who genuinely care about one another and are in healthy relationships:

- **Can talk openly.** Communication is the key to a strong relationship.
- **Work together** to make decisions. They also support and balance each other.
- **Divide their time** between their relationship and their friends and family. A relationship where two people never see anyone but each other isn't healthy.
- **Feel free to be themselves.** People in a healthy relationship accept each other's differences.

Source: "Teen Dating Violence," Centers for Disease Control and Prevention.

Q: My high schooler has a bad habit of putting things off. If there is a big paper due, my teen waits until the night before to get started—sometimes until very late on the night before. How can I help my teen break this habit?

Questions & Answers

A: We all put some things off from time to time. But when it gets to be a habit for students, procrastination can have serious consequences.

Begin by asking why your teen puts things off so you can address the specific issue. Some students are afraid of failing. Others simply like the thrill of dashing something off at the last minute. Some just don't feel like starting things until they have no choice.

Whatever the cause, your teen needs to work on changing this habit before entering college or the workplace. To help, encourage your teen to:

- **Break up large, challenging projects** into smaller more manageable steps.
- **Set deadlines** for each step. Yes, your teen may still wait until close to the deadline to finish each part, but bit by bit the project will be completed. And once students get started on a project, they often find that it's easier to keep working.
- **Take a short break** and do something fun after completing each step. Perhaps your teen can spend a few minutes reading about a favorite topic or listening to music.
- **Focus on long-term goals.** Learning how to study and manage time wisely strengthens academic performance and will help your teen prepare for future success.

It Matters: Positive Discipline

Brain changes affect teenagers' behavior & needs



Teenagers are often moody and unable to explain why—but science can. Teens' brains are going

through significant development and fine-tuning, which continues into their mid-to-late 20s. That partially explains why your teen may be laughing one minute and angry the next.

Experts agree that students need their families' support in the teen years more than ever. To help your teen navigate changes and be successful in school, offer your:

- **Time.** Family time shows teens that you care about them. They may claim they'll "die of embarrassment" if they're seen getting ice cream with you, but deep down, they are thankful to be with you.
- **Encouragement.** Teens want—and need—adults' approval. Say that you believe in your teen's ability to learn and do well.
- **Patience.** Teens are exploring a variety of things—new looks, new interests and new ideas. They're attempting to expand their horizons and navigate changes in the world. Be patient with your teen, discuss new interests and choose battles carefully.
- **Guidance.** Support your teen by asking thought-provoking questions and discussing potential consequences.
- **Nurturing.** Demonstrate how to make healthy food and exercise choices. Be available to talk and always tell your teen, "I love you."

Source: M. Barone, M.A., M.F.T., "Living and Learning with Teens," Homefires.

A written discipline plan curbs arguments & misunderstandings

Teens who follow rules at home are more likely to follow rules at school, too. While some teens are cooperative and respectful, others resist rules and enjoy arguing over every point.

A written discipline plan (created before any misbehavior) outlines what your teen should do, and the consequence for not doing it. It also eliminates the need to argue. You can point to the plan to remind your teen of exactly what you both agreed to.

To create an effective plan:

- **Keep it simple.** Too many rules will overwhelm both of you. Think of the top five issues that are most important to you. Post those rules and the consequences for not following them.
- **Involve your teen.** A teen who needs a written discipline plan is also a teen who does not like to give up control. Ask for input



about rules and consequences—but remind your teen that you have the final say.

- **Monitor progress.** When you notice that your teen is able to stay consistently within boundaries, it's time to review and possibly revise the plan.

Don't fall into the trap of being your high schooler's friend



Many high school students look more like young adults than children. But remember: Your teen is still

a child and not your peer. Teens need adults to be in charge—and adults need teens to respect them and their rules.

To avoid falling into the friend trap:

- **Require your teen** to be respectful to you and other adults. Don't continue a conversation if your teen is being rude. Walk away and

agree to talk when your teen is ready to speak respectfully.

- **Don't try to be the "cool parent"** in the neighborhood. You should be kind and caring to your teen and friends, but you are not "one of the kids."
- **Do not make decisions** based on what would please your teen and friends. They might like it if you paid for them all to see a horror movie, but is it a wise parenting choice? Trust yourself as the adult and make decisions accordingly.

Daily Learning Planner

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

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



THE
PARENT
INSTITUTE®

November 2024

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

- ☐ 1. Practice estimating distances with your teen. How many miles away is school? The store? Then, check to see how close your estimates were.
- ☐ 2. Memorize something with your teen today. Try a poem or a quotation.
- ☐ 3. Tell your teen why you value your education—or why you wish you'd learned more.
- ☐ 4. Remember that the key to getting your teen's respect is showing your teen respect.
- ☐ 5. Encourage your teen to keep a daily to-do list.
- ☐ 6. Talk with your teen about mistakes. How can people learn from their mistakes?
- ☐ 7. Do your "homework" alongside your teen—pay bills, do chores or read.
- ☐ 8. When you set rules for your teen, also establish consequences for breaking them, so your teen knows what to expect.
- ☐ 9. Ask your teen, "If you could be the first one to do something, what would it be?"
- ☐ 10. Choose a letter from an advice column. Read it aloud. Ask family members to take a turn being the advice columnist.
- ☐ 11. Plan to attend a performance or game at school with your teen.
- ☐ 12. Put grades into perspective. Teach your teen that they matter, but that learning is what is really important.
- ☐ 13. Have a geography challenge at dinner. Who can name the most countries?
- ☐ 14. Encourage your teen to keep a list of personal and academic accomplishments.
- ☐ 15. Make sure your teen has some downtime. Being a teen can be stressful.
- ☐ 16. Show your teen how to read nutrition labels.
- ☐ 17. As a family, learn about holidays around the world. Together, invent a new holiday to observe.
- ☐ 18. Is your teen getting enough exercise? Take a brisk walk together today.
- ☐ 19. Charge laptops and phones outside of your teen's bedroom at night. Teens should be sleeping, not texting or browsing social media.
- ☐ 20. Help your teen use small chunks of time as opportunities to study or review.
- ☐ 21. Help your teen bake cookies today. Review math skills by doubling the recipe.
- ☐ 22. At dinner, have each family member say something nice about every person at the table.
- ☐ 23. Be on the lookout for things your teen does right. Praise good behavior and successes.
- ☐ 24. Take a walk with your teen and use all five senses to observe the world around you.
- ☐ 25. Teach your teen to change a tire. It's a skill all teens should have.
- ☐ 26. Help your teen explore post-high school education options, such as four-year college, community college, trade and technical schools.
- ☐ 27. Make an appointment with your teen to do something fun. Write it on your calendar.
- ☐ 28. As a family, make a list of all the things that make you thankful.
- ☐ 29. Read a textbook assignment with your teen. Ask, "Can you summarize it in your own words?"
- ☐ 30. Declare this an Acts of Kindness Day. Make a special effort to be kind to each other. It may become a habit!

Escuela Secundaria **Los Padres** TM

Noviembre 2024
Vol. 32, No. 3

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



Cinco estrategias para mejorar el pensamiento analítico de su joven

Cuando los estudiantes desarrollan sus habilidades de pensamiento analítico, están mejor preparados para enfrentar desafíos académicos y personales. Para proporcionar práctica en el uso de estas habilidades de pensamiento esenciales, anime a su joven a:

1. **Explicar situaciones, ejemplos y problemas en detalle.** Para describir un problema de manera eficaz, su joven deberá aprender vocabulario y practicar cómo expresar pensamientos con claridad.
2. **Analizar la información.** Al leer algo en internet o en papel, su joven no debería tomarlo al pie de la letra. Sugiera que encuentre fuentes confiables para determinar cuáles son los datos reales.
3. **Ver todos los lados de un problema.** ¿A su hijo lo apasiona un tema en particular? Pídale que desarrolle argumentos para defender los

puntos de vista opuestos con igual dedicación. Eso ayudará a su joven a profundizar en el tema y comprender distintas perspectivas.

4. **Participar en actividades extracurriculares "analíticas".** Trabajar en el periódico de la escuela le enseñará a su joven a hacer entrevistas y escribir artículos basados en información. Un grupo de actuación expondrá a su joven a grandes obras literarias. Un club de ajedrez le enseñará a tomar decisiones de forma estratégica. Todas estas habilidades mejoran las capacidades de pensamiento analítico.
5. **Aceptar las diferencias entre las personas.** A lo largo de su vida, su joven interactuará con personas de todo tipo de contextos. Intentar comprender las diferencias lo ayudará a comprender mejor a los demás y al mundo.

Comer en familia fomenta las relaciones sólidas



¿Cuál es el mejor lugar para relacionarse con su joven? Podría ser durante una comida.

Para aprovechar al máximo las comidas familiares:

- **Prográmelas.** Si no pueden comer juntos todos los días, intenten sentarse unas cuantas veces por semana.
- **Sea flexible.** Si suele ser difícil programar una cena, comparta la hora del desayuno con su joven. Tendrán la misma oportunidad de conectarse.
- **Incluya a su joven en las conversaciones durante la cena.** Hágale a su escolar de secundaria preguntas específicas para obtener más que una respuesta de *sí* o *no*. "¿Qué cosa interesante aprendiste en la clase de ciencias hoy?"
- **Asegúrese de que sea agradable.** No use el horario de la comida como una oportunidad para criticar a su joven o iniciar una discusión.
- **Ríanse.** El humor puede hacer que las comidas sean divertidas para todos.
- **Deje de lado la tecnología.** Apague los dispositivos digitales y disfrute de las comidas en familia sin distracciones.

Fuente: S.G. Wallace, "The Art and Science of Family Dinner," *Psychology Today*, Sussex Publishers, LLC.

Hable con su estudiante sobre la integridad académica



Los estudios muestran que la mayoría de los estudiantes de secundaria han hecho trampa en algún momento, y la tecnología ha hecho que la deshonestidad académica sea más fácil que nunca.

Los jóvenes están bajo mucha presión para obtener buenos resultados, y muchos consideran que hacer trampa es una manera de aliviar parcialmente esa presión. Como resultado, cualquier cosa, desde copiar la tarea de alguien hasta plagiar un trabajo, se ha convertido en un comportamiento común.

Para alentar a su joven a no copiarse, recuérdale que:

- **Copiarse está mal**, incluso cuando pareciera que todos lo hacen.
- **Hacer trampa daña** a quien lo hace. No tener que hacer el trabajo puede parecer una ventaja, pero su joven probablemente no aprenderá la

información que necesitará más adelante para un examen.

- **Usted preferiría que su joven** se esfuerce de manera honesta y obtenga una calificación más baja en lugar de que obtenga una calificación más alta copiándose.

Si descubre que su joven se ha copiado, ofrézcale ayuda. Es posible que no comprenda los conceptos enseñados en clase. Trabajen juntos para obtener la ayuda adicional que necesita.

Fuente: E.M. Anderman, "Why students at prestigious high schools still cheat on exams," *The Conversation*.

"No importa cuán pequeño sea el acto deshonesto; al final del día, engañar es engañar".

—Mohammad Amir

Proceso basado en investigaciones para mejorar la escritura de su joven



La escritura es una habilidad clave para obtener buenos resultados en casi todas las materias, y también es una parte esencial de muchas solicitudes de ingreso a la universidad. Las investigaciones muestran que hay cinco pasos que ayudan a los jóvenes a mejorar su escritura.

Cuando su joven tenga un trabajo de escritura, revisen este proceso juntos:

1. **Prepararse.** Su hijo debería dedicarle tiempo a hacer una lluvia de ideas y enumerar puntos importantes que quiere incluir. Otra estrategia es dedicar 10 minutos a escribir todo lo que su joven sabe sobre el tema.
2. **Investigar.** Su joven puede investigar en internet, leer artículos periodísticos o pedir ayuda para encontrar fuentes en la biblioteca. Comprender el tema en profundidad hará que la escritura de su joven sea más interesante.
3. **Hacer un esquema.** Los jóvenes odian este paso, pero funciona. Pídale a su joven que pruebe distintos tipos de esquemas. El esquema tradicional de números y letras les resulta práctico a algunos jóvenes. Otros prefieren hacer un diagrama de árbol o una serie de círculos conectados.
4. **Escribir más de un borrador.** El primer borrador es el "borrador preliminar": es el momento para que su joven plasme sus ideas en papel. Una vez terminado, debería dejarlo a un lado por un rato. Después de tomarse un descanso, su joven podría tener ideas sobre cómo mejorar el próximo borrador.
5. **Revisar.** Su joven debería leer el borrador final y verificar si hay errores ortográficos o gramaticales.

Fuente: J. Unger y S. Fleischman, "Research Matters: Is Process Writing the 'Write Stuff'?" *Educational Leadership*, ASCD.

¿Está ayudando a su joven a aprender de sus errores?



Todos los jóvenes cometen errores, como todos los demás. Lo importante es lo que hacen *después* de descubrir que cometieron un error. ¿Está ayudando a su estudiante a aprender de sus errores y a crecer? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ 1. **¿Evita reaccionar con calma** cuando su joven comete un error? Su joven debería ser capaz de hablar con usted sobre los errores sin miedo a que lo juzgue o lo castigue.
- ___ 2. **¿Pregunta qué lecciones** puede aprender su joven del error?
- ___ 3. **¿Admite** cuando comete un error y habla sobre lo que va a hacer para resolverlo?
- ___ 4. **¿Habla con su joven** sobre algunas lecciones importantes que ha aprendido de los errores que ha cometido?
- ___ 5. **¿Le dice a su joven** que está bien no ser perfecto? Los perfeccionistas tienen una tendencia a reaccionar de forma exagerada ante los errores.

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está ayudando a su hijo a convertir los errores en oportunidades de aprendizaje. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

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

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 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.

Un grupo de estudio puede ser útil para prepararse para los exámenes



Quizás piense que no es prudente que su joven estudie con amigos. Sin embargo, estudiar con otros puede beneficiar a los estudiantes.

Los grupos de estudio podrían permitirle a su joven compartir sus fortalezas y reforzar sus debilidades. También es una manera de practicar para la adultez, donde su joven deberá trabajar de forma colaborativa con otras personas en proyectos laborales.

La clave es que su joven forme un grupo de estudio en el que los integrantes estudien *en serio*. Comparta con él estas recomendaciones:

- **Seleccionar los integrantes** del equipo con cuidado. Es una parte esencial de formar un grupo de estudio eficaz. Los miembros deberían tomar el estudio en serio y apuntar a lograr un buen desempeño en la escuela. Es posible que los jóvenes

con relaciones personales sólidas no trabajen bien juntos en el mismo grupo a menos que sean capaces de separar el trabajo de la socialización.

- **Asegurarse de que el grupo** sea pequeño. Entre cuatro y seis personas trabajan bien.
- **Considerar cómo dividir el trabajo.** En general, en un grupo de estudio cada persona se encarga de una parte del material. Es útil que los miembros reciban tareas afines a sus fortalezas. Así, podrán compartir sus secciones con más facilidad y explicarlas al resto del grupo.
- **Mantener la profesionalidad.** Los jóvenes deberán establecer un día y un horario para las reuniones y atenerse al cronograma. Es posible que los integrantes del grupo también quieran elegir un líder (el puesto debería rotar) para cada reunión. Parte del trabajo del líder es encaminar el estudio.

P: Mi escolar de secundaria tiene el mal hábito de posponer las cosas. Si tiene que entregar un trabajo importante, espera hasta la noche anterior para empezar, e incluso hasta las últimas horas de la noche anterior. ¿Cómo puedo ayudarlo a abandonar este hábito?

Preguntas y respuestas

R: Todos posponemos cosas de vez en cuando. Pero cuando se convierte en un hábito para los estudiantes, la procrastinación puede tener consecuencias graves.

Comience por preguntarle a su joven por qué posterga las cosas para poder abordar el problema específico. A algunos estudiantes les da miedo fallar. A otros simplemente les agrada la emoción de hacer algo a último momento. Algunos simplemente no tienen ganas de empezar nada hasta que no les queda otra opción.

Sea cual fuere la causa, su joven necesita trabajar para cambiar este hábito antes de comenzar la universidad o de empezar a trabajar. Para ayudarlo, anímelo a:

- **Dividir los proyectos** largos y difíciles en pasos más pequeños y abordables.
- **Establecer plazos** para cada paso. Sí, aun así, su joven podría esperar hasta estar cerca del plazo para terminar cada parte, pero poco a poco irá finalizando el proyecto. Y una vez que los estudiantes comienzan a trabajar en un proyecto, suelen darse cuenta de que es más fácil seguir.
- **Tomarse descansos breves** y hacer algo divertido después de completar cada paso. Quizás su joven pueda pasar unos minutos leyendo sobre uno de sus temas favoritos o escuchando música.
- **Centrarse en las metas** a largo plazo. Aprender a estudiar y administrar el tiempo sabiamente fortalece el rendimiento académico y ayudará a su joven a prepararse para el éxito futuro.

Habilidades para forjar relaciones sanas y centrarse en la escuela



Muchos estudiantes comienzan a tener citas o salir con alguien al comenzar la escuela secundaria. Lamentablemente, algunos

jóvenes no tienen claro cómo son las relaciones sanas.

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, cada año, casi 1,5 millones de escolares de secundaria de todo el país son víctimas del abuso físico por parte de una pareja. Y solo el 33 % le cuentan a alguien sobre el abuso. Por eso, es esencial que las familias detecten las señales.

Cuando los jóvenes están en una relación tóxica, suelen:

- **Obtener malos resultados** en la escuela o faltar a la escuela porque no se sienten seguros.
- **Dudar de su propio valor**, sentimientos o capacidad para tomar decisiones.

- **Tener comportamientos** poco sanos, como consumir drogas o alcohol.
- **Estar deprimidos** y tener ansiedad.
- **Tener un mayor riesgo** de autolesionarse o tener pensamientos suicidas.

Hable con su joven sobre el respeto mutuo. Explique que las personas que se preocupan unas por otras y mantienen relaciones saludables:

- **Pueden hablar abiertamente.** La comunicación es clave.
- **Trabajan en conjunto** para tomar decisiones. También apoyan al otro y se equilibran entre sí.
- **Dividen su tiempo** entre la relación y sus amistades y familiares. Una relación en la que dos personas no ven a nadie más que a su pareja no es sana.
- **Se sienten libres** para ser como son. Las personas en una relación sana aceptan las diferencias del otro.

Fuente: "Teen Dating Violence", Centers for Disease Control and Prevention.

Enfoque: Disciplina positiva

Cambios cerebrales afectan las conductas y necesidades



Los jóvenes suelen estar de mal humor y no saben explicar por qué, pero la ciencia sí puede. El cerebro de los jóvenes pasa por un importante proceso de desarrollo y ajuste que continúa hasta aproximadamente los 20 o 30 años. Eso explica parcialmente por qué su joven se ríe en un momento y a los pocos minutos se enoja.

Los expertos están de acuerdo con que los estudiantes necesitan más que nunca el apoyo de sus familias durante la adolescencia. Para ayudar a su joven a afrontar los cambios y tener éxito en la escuela, ofrézcale lo siguiente:

- **Tiempo.** Los momentos en familia le muestran a su joven que usted se preocupa por él. Podría sostener que “se morirá de vergüenza” si lo ven tomando un helado con usted, pero en el fondo estará agradecido de estar con usted.
- **Aliento.** Los jóvenes quieren, y necesitan, la aprobación de los adultos. Diga que cree en la capacidad de su joven para aprender y tener éxito.
- **Paciencia.** Los jóvenes están explorando una variedad de cosas: una nueva imagen personal, intereses nuevos e ideas nuevas. Están intentando expandir sus horizontes y atravesar los cambios del mundo. Sea paciente con su joven, comente sus nuevos intereses y escoja sus batallas con cuidado.
- **Orientación.** Apoye a su joven haciéndole preguntas que lo hagan reflexionar y analizando las posibles consecuencias.
- **Cuidado.** Demuestre cómo tomar decisiones sanas en cuanto a alimentación y ejercicio. Esté disponible para hablar y dígame siempre a su joven “Te quiero”.

Fuente: M. Barone, M.A., M.F.T., “Living and Learning with Teens,” Homefires.

Un plan de disciplina escrito frena discusiones y malentendidos

Los jóvenes que siguen las reglas en casa tienen más probabilidades de seguir las reglas de la escuela también. Algunos jóvenes son cooperadores y respetuosos, mientras que otros se resisten a las reglas y disfrutan discutiendo sobre cada punto.

Un plan de disciplina escrito (creado antes de cualquier mala conducta) describe lo que su joven debe hacer y las consecuencias de no hacerlo. También elimina la necesidad de discutir. Puede señalar el plan para recordarle a su joven exactamente lo que ambos acordaron.

Para crear un plan eficaz:

- **Asegúrese de que sea simple.** Si hay muchas reglas, ambos quedarán abrumados. Piense en los cinco problemas que sean más importantes para usted. Escriba esas reglas y las consecuencias de no seguirlas.
- **Involucre a su joven.** Un joven que necesita un plan de disciplina escrito también es un joven al que no le agrada ceder el control. Pídale



su opinión sobre las reglas y las consecuencias, pero recuérdale que usted tiene la última palabra.

- **Supervise el progreso.** Cuando note que su joven es capaz de mantenerse constantemente dentro de los límites, es hora de revisar y, posiblemente, modificar el plan.

No caiga en la trampa de ser el amigo de su joven de secundaria



Muchos estudiantes de secundaria parecen más adultos jóvenes que niños. Pero recuerde: Su joven sigue siendo su hijo y no su compañero. Los jóvenes necesitan que los adultos estén a cargo, y los adultos necesitan que los jóvenes los respeten a ellos y respeten las reglas.

Para evitar caer en la trampa de la relación de amistad:

- **Exíjale a su joven** que sea respetuoso con usted y con otros adultos. No siga una conversación si su joven está siendo grosero. Aléjese y

dígame que hablará cuando esté listo para hablar de forma respetuosa.

- **No intente ser el “padre relajado”** del vecindario. Sea amable y atento con su joven y sus amigos, pero recuerde que usted no es uno de ellos.
- **No tome decisiones pensando** en lo que le agrada a su joven y a sus amigos. Es posible que les agrade si les saca entradas para que vean una película de terror, pero ¿es una buena decisión para tomar como padre? Confíe en usted mismo como adulto y tome decisiones consecuentemente.

Planificador para el aprendizaje

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

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



THE
PARENT
INSTITUTE®

Noviembre 2024

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

- ☐ 1. Practique con su joven cómo calcular distancias. ¿A cuántos kilómetros está la escuela? ¿La tienda? Luego, comprueben sus cálculos.
- ☐ 2. Memorice algo con su joven hoy. Pruebe con un poema o una cita.
- ☐ 3. Dígale a su joven por qué usted valora su educación o por qué desearía haber aprendido más.
- ☐ 4. Recuerde que la clave para ganarse el respeto de su joven es mostrarle respeto.
- ☐ 5. Anime a su joven a llevar una lista de tareas diarias.
- ☐ 6. Hable con su joven de los errores. ¿Cómo podemos aprender de ellos?
- ☐ 7. Haga sus "tareas" junto a su joven: pague las facturas, haga las tareas domésticas o lea.
- ☐ 8. Cuando determine las reglas para su joven, establezca también las consecuencias de no cumplirlas, para que sepa a qué atenerse.
- ☐ 9. Pregúntele a su joven, "Si pudieras ser el primero en hacer algo, ¿qué sería?"
- ☐ 10. Escoja una carta de la columna de consejos. Léala en voz alta. Pídale a los miembros familiares que se turnen para ser el columnista.
- ☐ 11. Planifique asistir a una obra o a un partido en la escuela con su joven.
- ☐ 12. Ponga las calificaciones en perspectiva. Enséñele a su joven que las calificaciones importan, pero que aprender importa más.
- ☐ 13. Organicen un reto geográfico durante la cena. ¿Quién puede nombrar más países?
- ☐ 14. Anime a su joven a llevar una lista de logros personales y académicos.
- ☐ 15. Asegúrese de que su joven tenga tiempo libre. Ser adolescente puede ser estresante.
- ☐ 16. Enséñele a su joven a leer las etiquetas nutricionales.
- ☐ 17. En familia, aprendan sobre los días festivos alrededor del mundo. Juntos, inventen un nuevo día festivo para celebrar.
- ☐ 18. ¿Hace su joven suficiente ejercicio? Den una caminata a paso ligero hoy.
- ☐ 19. Cargue las computadoras y teléfonos fuera de la habitación de su joven por la noche. Los jóvenes deben dormir, no usar los dispositivos.
- ☐ 20. Ayude a su joven a utilizar pequeños períodos de tiempo libre para estudiar o repasar.
- ☐ 21. Ayude a su joven a hornear galletas hoy. Dupliquen la receta para repasar las habilidades matemáticas.
- ☐ 22. Durante la cena, haga que cada miembro familiar diga algo agradable sobre cada persona en la mesa.
- ☐ 23. Esté atento a las cosas que su joven haga bien. Elogie el buen comportamiento y los logros.
- ☐ 24. Dé una caminata con su joven y utilice los cinco sentidos para observar el mundo que los rodea.
- ☐ 25. Enséñele a su joven a cambiar una rueda del carro. Es una habilidad que todos los jóvenes deberían tener.
- ☐ 26. Explore opciones de educación superior: universidades de cuatro años, institutos de formación terciaria, escuelas de comercio y técnicas.
- ☐ 27. Haga una cita con su joven para hacer algo divertido. Anótelos en el calendario.
- ☐ 28. En familia, hagan una lista de todas las cosas por las que están agradecidos.
- ☐ 29. Lea un trabajo del libro de texto con su joven. Pregúntele, "¿Puedes resumirlo usando tus propias palabras?"
- ☐ 30. Declare el día de hoy Día de Actos de Bondad. Hagan un esfuerzo especial por ser amables. ¡Esto podría convertirse en un hábito!