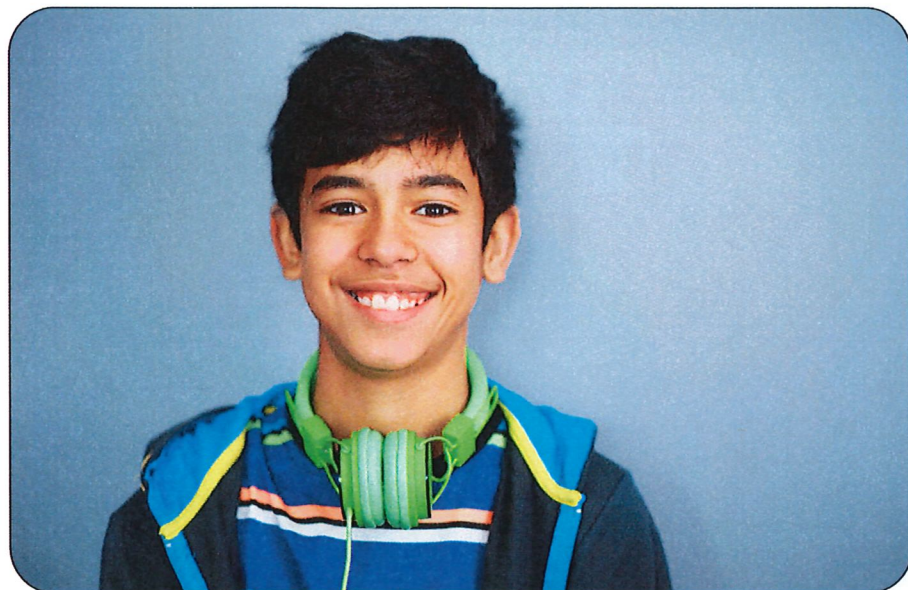


Middle School Parents®

November 2024
Vol. 28, No. 3

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Too much stress can decrease your child's learning potential

Middle schoolers often have a lot on their plates—and on their minds. They can easily become overwhelmed, stressed and anxious. And when their anxiety goes up, their grades can go down.

If your child seems stressed, offer ways to relax. Your child could:

- **Enjoy time with a friend.** Suggest they take a walk outside or do something that makes them laugh, such as watching a favorite funny movie.
- **Spend time on a hobby** (other than playing games online). Focusing on an enjoyable activity reduces stress.
- **Stretch.** Stretching increases blood flow and can lower stress levels. Tell your child to try a few minutes of slow, gentle stretches.
- **Breathe deeply.** A short session of slow deep breathing can calm your child when feeling overwhelmed. Practicing it for a brief time each day can lower your child's overall stress levels.
- **Take a power nap.** Sleep is vital for stress reduction. A 15- to 30-minute nap in the afternoon can give your child an extra boost. Keep naps under one hour.
- **Write in a journal.** Writing can help your child clarify thoughts and feelings. Journaling can also be a great tool for solving problems.
- **Listen to favorite music.** Music can improve your middle schooler's mood and help release negative emotions.

Writing letters helps your child build vital skills



Middle schoolers are more likely to send a text than to sit down and write a good old-fashioned

letter. Yet letter writing is still a very useful skill. Writing letters helps middle schoolers:

- **Practice sentence structure,** grammar and punctuation.
- **Strengthen memory** and storytelling skills. Most people share their experiences when they write letters.
- **Improve communication skills.** Students get practice expressing thoughts clearly and effectively.

Here are three strategies to get your child writing letters:

1. **Keep a writing basket** in a visible spot. Fill it with everything someone would need to write a letter—paper, pens, envelopes, stamps and an address book.
2. **Challenge your child** to write one letter every week. Your middle schooler could write to a friend or relative.
3. **Collect postcards** when your family visits a new place. Ask your child to write about the experience and send the cards to relatives and friends.

Motivate your middle schooler to start thinking about the future



College is years away, but that doesn't mean your child shouldn't start thinking about it and making plans now.

Studies show that college graduates are more likely than non-graduates to:

- **Live healthier, longer lives.**
- **Stay employed.**
- **Enjoy their jobs.**
- **Change jobs more easily.**
- **Earn significantly higher salaries.**

To help your child begin considering future options:

- **Talk about interests.** Ask your child, "What do you like to do? What are you passionate about?" Whether it's graphic design or physical fitness, there's likely a higher education program geared toward it. Your middle schooler won't be enrolling anytime soon, but now is the time to "plant the seed" and get your child thinking about ways to continue education after high school.

- **Encourage goal setting.** What would your child like to be in 10 years? A college graduate? A successful executive? Ask what your child envisions and encourage creating a plan to get there. Specifically, talk about what your middle schooler can do now (such as studying harder or taking tougher classes) to reach goals.
- **Widen horizons.** There are too many careers to count, and odds are your child hasn't heard of many of them. So go online together and research various jobs. Get your child excited about the different options available.

"The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams."

—Eleanor Roosevelt

It's time to give your child's technology skills a little boost



Most middle schoolers are very savvy when it comes to the latest apps and computer programs.

But there are additional technology skills that can enhance your child's success in school. Here are a few:

- **Judgment.** Some information online is excellent and helpful. And a lot of it is trash. Can your child tell the difference? Talk about how to determine if sources are credible. Do they present facts or opinions? Is the information up to date?
- **Planning.** How will your middle schooler use online information?

Will your child add it to a research paper? Use it to gain a deeper understanding of a particular concept or subject?

- **Creativity.** Most students know how to create online presentations and multimedia projects. But are there new ways to present information? Challenge your child to explore and use a variety of presentation tools.
- **Problem-solving.** If your child has difficulty using a digital device, don't immediately step in. Instead, suggest ways your student could attempt to solve the problem first.

Are you helping your child work with teachers?



It's normal for middle schoolers to like some teachers better than others. Learning to get along with authority

figures is an important life lesson.

Are you helping your child get along with teachers? Answer *yes* or *no* to the questions below to find out:

- ___ **1. Do you remind your child** of all students' responsibility to be courteous and respectful to teachers?
- ___ **2. Do you help your child keep** feelings in perspective? Students don't have to like a teacher to learn something in that class.
- ___ **3. Do you help figure out** the cause of any issues your child is having in a class?
- ___ **4. Do you encourage your child** to try to work with teachers to resolve issues that arise?
- ___ **5. Do you ask to speak** to a teacher if your child is unable to work through an issue independently?

How well are you doing?

Mostly *yes* answers mean you're helping your middle schooler learn how to work with teachers. For *no* answers, try those ideas.

Middle School
Parents
still make the difference!

Practical Ideas for Parents
to Help Their Children.

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

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 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 the value of persistence and determination



Sometimes it may seem easier to give up on a tough assignment than to push through and complete it. However, that won't get your child very far in life.

Persistence and determination are essential parts of learning. These traits help large projects and difficult assignments seem achievable—and lead to better grades.

To encourage your child to see challenging schoolwork through to the end:

- **Notice progress.** Say things like, "You're really coming along with that. If you keep on like this, you'll have something to be proud of."
- **Encourage regular study breaks.** Try one five-minute break after 25 minutes of working. Breaks are a time to relax and recharge.

- **Teach positive self-talk.** Saying things like, "I am going to do this" or "I know I can do a great job on this," can motivate your middle schooler through the most difficult academic tasks.
- **Be a role model.** If you've been putting off a big chore, decide to see it through. Say, "Today, I am going to work until I get this finished." Then, follow through.
- **Treat your child to something special** when a challenging task is complete. You could watch a movie together or cook a fun dinner. When your child shows persistence through a tough task, it's definitely time to celebrate!

Source: M. Borba, *Parents Do Make a Difference: How to Raise Kids with Solid Character, Strong Minds and Caring Hearts*, Jossey-Bass.

Q: I know that attendance is important, but we're planning to travel over the holidays next month, and my seventh grader will miss one week of school. How can I keep my child from falling behind?

Questions & Answers

A: First, take a look at your itinerary. Is it possible to alter your plans so your trip falls within the school's break? That's the only way to ensure your child won't miss out on important learning.

If your travel dates are written in stone, though, here are three things you can do to show that school matters and help your child stay on top of things:

1. **Talk to your child's teachers.** Well in advance, explain the situation and ask if they're planning to assign readings or worksheets while you are away. See if your child can get started early. Find out which teachers maintain updated classroom websites, and see if your child can follow each day's lesson from afar. But keep in mind: Teachers are under no obligation to adjust to your vacation schedule.
2. **Focus on learning while you are away.** Explore museums and cultural or historical attractions and discuss them as a family. Try to immerse your middle schooler in educational activities that are not available at home.
3. **Set aside time for reading and writing.** Even if your child has no assigned work to complete, insist on reading for pleasure and writing about the trip in a notebook. A vacation from school should not be a vacation from learning!

Open communication plays a critical role in school safety



Schools today take many steps to keep students safe. But they can't do it alone—they need families' help.

One of the most effective ways you can contribute to a safe school environment is to talk together every day about what's going on at school and in your child's life.

Have open discussions about:

- **The school discipline policy.** Talk about the reasons for certain rules. Review the consequences for breaking the rules.
- **The school's safety and security procedures.** If you don't know what they are, find out.
- **Personal safety issues,** such as ways to keep safe when traveling to and from school.
- **Your family's values,** rules and expectations for your child.
- **The impact of violence in the media—TV, books, video games, music and movies.**
- **Strategies for solving problems** peacefully and diffusing tense situations.
- **Concerns about friends or classmates** who may be dangerous to themselves or others.
- **Social media** and the need to use it responsibly.
- **The importance of telling a teacher or other adult** if your child sees something that doesn't seem right.

And remember: If you hear something that concerns you, inform the school immediately. Schools are safest when families, students and educators work together.

It Matters: Positive Discipline

Effective ways to handle your child's back talk



Even the child who gave you no trouble in elementary school may develop a “smart mouth” in middle

school. At this stage in life, adolescents begin to question and challenge. They often come out with harp, dismissive and often disrespectful statements.

To curb your child's back talk:

- **Be a role model.** Your middle schooler hears rude and mocking language everywhere. But your child shouldn't hear it from you. Treat your child with respect, even when behavior doesn't merit it.
- **Point out your child's language.** Say something like “That is disrespectful” or “Your tone is not appropriate.”
- **Consider your child's intent.** Sometimes, what seems like back talk is your child's attempt to give an opinion that differs from yours. Kids are allowed to have different opinions, but they need to learn how to express them appropriately. Demonstrate how by restating your child's points using a respectful tone.
- **Use consequences.** Calmly say how you feel about the way your child speaks to you. State the consequences: “You are allowed to be angry with me. But you are not allowed to speak disrespectfully. If you continue to do so, you will lose your phone for a week.” Then, follow through!
- **Acknowledge improvement.** If your child is making an effort to cut the back talk, say you notice.

Talk to your middle schooler about the importance of respect

For school to be a productive place to learn, students must learn to respect themselves and others, including teachers, school staff and classmates. Still, many kids aren't quite sure what respect really involves.

Talk with your child about the role respect plays in:

- **Behavior.** Your child should always think before acting. “Would I like to be treated this way?” “Will this action give me a positive result without producing a negative one for others?”
- **Disagreements.** Your child can disagree with someone and still be respectful. Demonstrate how to choose words carefully.
- **Property.** Your middle schooler should take care of belongings and return borrowed items on time and in the same or better condition.



- **Friendships.** Your child should choose friends who treat people with respect. Say that friends' behavior may also be seen as a reflection on your child.

Consistency and compassion are keys to effective discipline



There is no one-size-fits-all method of correcting middle schoolers' behavior, especially since they are constantly growing and changing. However, you can adopt a consistent discipline approach. To do this:

- **Control your emotions.** It's tough to think clearly when you're agitated. Avoid imposing consequences for misbehavior when you're angry. Instead, take a moment to calm down before addressing the issue.
- **Notice emotions.** If your child is upset, acknowledge those feelings. Give your child time to regain composure before further discussion.
- **Listen to your child.** This doesn't mean letting your child get out of a consequence. It means demonstrating respect even as you enforce the consequence.
- **Draw the line.** Flexibility is important, but some issues should be non-negotiable. Make sure you are clear about your zero-tolerance policy for things like smoking and substance abuse.

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

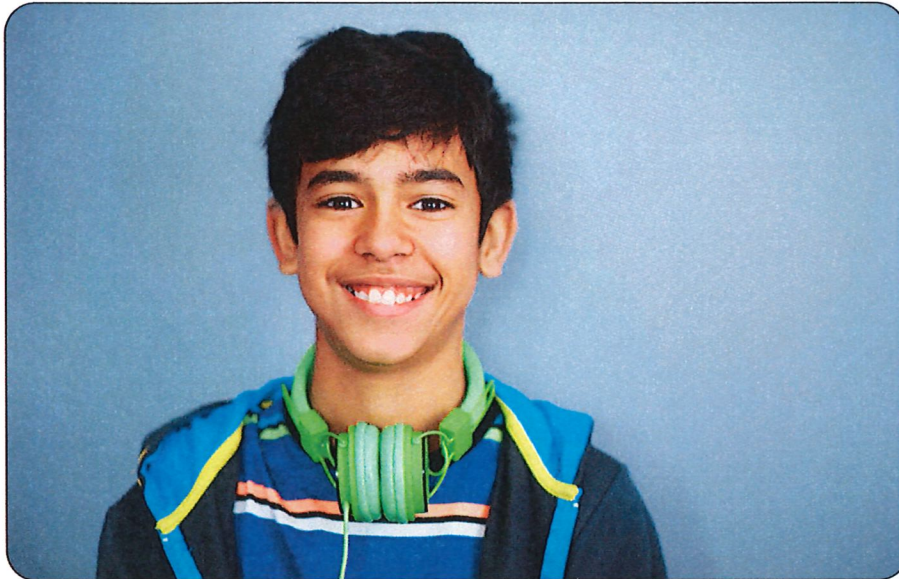
Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help Students Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- ☐ 1. Take turns with your child making statements and deciding whether each one is *fact* or *opinion*.
- ☐ 2. Teach your child about investing. Create an imaginary stock portfolio, and have your child track the value over time.
- ☐ 3. Ask your child to make graphs of family habits. How long does each person sleep? Who reads the most?
- ☐ 4. Talk about stereotypes with your child. Discuss why they're unfair.
- ☐ 5. See how many words you and your child can use to describe the day's weather. For example, *foggy, cloudy, wet, dreary*.
- ☐ 6. Discuss an international news event with your child. How is it affecting the nation?
- ☐ 7. Make up a story with your child. Take turns adding sentences.
- ☐ 8. Reach out to your child's teachers and counselor throughout the year with questions you have about how your student is doing in school.
- ☐ 9. Plan a weekend family activity. Let your child invite a friend.
- ☐ 10. At the grocery store, have your child estimate how many apples are in two pounds. Use the scales to check.
- ☐ 11. It's Veterans Day in the U.S. and Remembrance Day in Canada. Talk with your child about showing respect for veterans and their service.
- ☐ 12. Ask your child, "What does the word *happiness* mean to you?"
- ☐ 13. Practice estimating together. How many popped popcorn kernels will fit in your child's hand? How many oranges are in a bag?
- ☐ 14. Help your child use small chunks of time as opportunities to study or review.
- ☐ 15. Ask your child: "Do you think honesty is always the best policy? Why or why not?"
- ☐ 16. Have your child spend 10 minutes at night getting ready for the next day. Mornings will be calmer.
- ☐ 17. Help your child think of ways to help others.
- ☐ 18. Learn a tongue twister. At dinner, challenge everyone to repeat it three times fast.
- ☐ 19. Start a family journal of highlights and accomplishments.
- ☐ 20. Review what your child should do in an emergency, such as a house fire.
- ☐ 21. Address misbehavior by applying consequences that teach, rather than punish.
- ☐ 22. Tell your child a family story. Try to think of one that teaches a lesson.
- ☐ 23. Spend a few minutes talking with your child at bedtime. Mention something positive your middle schooler did during the day.
- ☐ 24. Help your child prioritize assignments and do them in that order.
- ☐ 25. Sort through family photos together. Let your child pick some to put on display.
- ☐ 26. Play a game with your child that builds thinking skills, such as chess.
- ☐ 27. Have your child pretend to be mayor for the day. What three ideas would make your community a better place?
- ☐ 28. At the dinner table, have each family member share something they're thankful for.
- ☐ 29. Ask your child to write a thank-you note to someone who's been helpful.
- ☐ 30. Take a walk or enjoy some physical activity with your child.

Los PadresTM

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



El exceso de estrés puede disminuir el potencial de aprendizaje de su hijo

Los estudiantes de intermedia suelen tener muchas cosas de las que ocuparse y muchas cosas en la cabeza. Pueden sentirse abrumados, estresados y ansiosos con facilidad. Y cuando aumenta la ansiedad, a veces las calificaciones empeoran.

Si su hijo parece estresado, ofrezca maneras de relajarse. Su hijo podría:

- **Disfrutar momentos con un amigo.** Sugíerale que dé un paseo al aire libre o que haga algo que lo haga reír, como mirar su película de comedia favorita.
- **Dedicarle tiempo a un pasatiempo** (que no sea jugar a juegos en internet). Centrarse en una actividad agradable reduce el estrés.
- **Elongar.** Elongar aumenta el flujo sanguíneo y puede reducir los niveles de estrés. Dígale a su hijo que intente hacer estiramientos lentos y suaves durante algunos minutos.
- **Respirar profundo.** Una sesión corta de respiraciones profundas y lentas puede calmar a su hijo cuando se sienta abrumado. Practicarlo durante algunos minutos todos los días puede reducir los niveles de estrés de su hijo.
- **Dormir una siesta reparadora.** Dormir es esencial para reducir el estrés. Una siesta de 15 a 30 minutos por la tarde puede darle a su hijo un impulso adicional. Asegúrese que las siestas duren menos de una hora.
- **Escribir en un diario.** Escribir puede ayudar a su hijo a aclarar sus pensamientos y sentimientos. Escribir en un diario también puede ser una gran herramienta para resolver problemas.
- **Escuchar su música favorita.** La música puede mejorar el humor de su hijo de intermedia y ayudarlo a liberar emociones negativas.

Escribir cartas ayuda a su hijo a desarrollar destrezas esenciales



Es más probable que los estudiantes de secundaria envíen un mensaje de texto que se sienten y escriban una buena carta como se hacía antes. Sin embargo, la destreza para escribir cartas sigue siendo muy útil. Escribir cartas ayuda a los estudiantes de intermedia a:

- **Practicar la estructura** de las oraciones, la gramática y la puntuación.
- **Fortalecer la memoria** y las habilidades para contar historias. La mayoría de las personas comparten experiencias cuando escriben cartas.
- **Mejorar las habilidades de comunicación.** Los estudiantes practican la expresión de pensamientos con claridad y eficacia.

Estas son tres estrategias para lograr que su hijo escriba cartas:

1. **Deje una cesta de escritura** en un lugar visible. Llénela con todo lo que se necesita para escribir una carta: papel, lapiceras, sobres, estampillas y una libreta de direcciones.
2. **Rete a su hijo** a escribir una carta todas las semanas. Su escolar de intermedia podría escribirle a un amigo o familiar.
3. **Coleccione postales** cuando su familia visite un lugar nuevo. Pídale a su hijo que escriba sobre la experiencia y que les envíe cartas a familiares y amigos.

Motive a su escolar de intermedia a comenzar a pensar en el futuro



Todavía faltan algunos años para que su hijo comience la universidad, pero eso no significa que no deba comenzar a pensar sobre esa etapa y hacer planes desde ahora. Los estudios revelan que los graduados universitarios tienen más probabilidades de quienes no llegan a ese nivel de:

- Llevar una vida más saludable y larga.
- Mantener el empleo.
- Disfrutar sus trabajos.
- Cambiar de trabajo con más facilidad.
- Tener un salario significativamente más alto.

Para ayudar a su hijo a comenzar a considerar opciones para el futuro:

- **Hablen sobre sus intereses.** Pregúntele a su hijo, “¿Qué te gustaría hacer? ¿Qué te apasiona?” Seguramente exista un programa de educación superior orientado a esos intereses, ya sea que se trate de diseño gráfico o de educación física. Su escolar de intermedia no se inscribirá en breve, pero este es el momento de “plantar la semilla” y

animarlo a pensar en formas de continuar su educación después de la escuela secundaria.

- **Anímelo a establecer metas.** ¿Cómo desearía ser en 10 años? ¿Un graduado universitario? ¿Un ejecutivo exitoso? Pregúntele a su hijo qué imagina y anímelo a crear un plan para lograrlo. Hable específicamente sobre qué puede hacer su escolar de intermedia ahora (como esforzarse más con el estudio o inscribirse en clases más ambiciosas) para alcanzar sus metas.
- **Amplíe los horizontes.** Hay tantas carreras que es difícil contarlas, y es probable que su hijo no haya oído hablar de muchas de ellas. Usen internet juntos e investigue distintos trabajos. Haga que su hijo se entusiasme con las diferentes opciones disponibles.

“El futuro les pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños”.

—Eleanor Roosevelt

Es hora de impulsar las habilidades tecnológicas de su estudiante



La mayoría de los escolares de intermedia tienen muchos conocimientos sobre las aplicaciones y los programas. Pero hay

habilidades tecnológicas adicionales que pueden mejorar el éxito de su hijo en la escuela. Estas son algunas de ellas:

- **El juicio.** Parte de la información disponible en internet es excelente y útil. Gran parte de ella es basura. ¿Puede su hijo ver la diferencia? Hablen sobre cómo determinar si las fuentes son creíbles. ¿Presentan hechos u opiniones? ¿Está actualizada la información?
- **La planificación.** ¿Cómo usará su estudiante de intermedia la

información que encuentra en internet? ¿La añadirá a un trabajo de investigación? ¿La usará para comprender en mayor profundidad un concepto o un tema en particular?

- **La creatividad.** La mayoría de los estudiantes saben cómo crear presentaciones y proyectos multimedia en internet. Pero ¿hay maneras nuevas de presentar información? Rete a su hijo a explorar y usar una variedad de herramientas de presentación.
- **La resolución de problemas.** Si su hijo tiene dificultades para usar un aparato electrónico, no intervenga de inmediato. En cambio, sugiera maneras de que intente resolver el problema primero.

¿Está ayudando a su hijo a trabajar con los maestros?



Es normal que a los estudiantes de intermedia le agraden más algunos maestros que otros. Aprender a llevarse bien con las figuras de autoridad es una lección de vida importante.

¿Está ayudando a su hijo a llevarse bien con los maestros? Responda *sí* o *no* a estas preguntas para averiguarlo:

1. ¿Le recuerda a su hijo la responsabilidad de todos los estudiantes de ser corteses y respetuosos con los maestros?
2. ¿Ayuda a su hijo a poner los sentimientos en perspectiva? No es necesario que a los estudiantes les agrade un maestro para aprender algo en esa clase.
3. ¿Ayuda a determinar la causa de cualquier problema que su hijo esté teniendo en una clase?
4. ¿Anima a su hijo a intentar trabajar con los maestros para resolver los problemas que surjan?
5. ¿Pide hablar con un maestro si su hijo es incapaz de resolver el problema de forma independiente?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo de intermedia a aprender a trabajar con sus maestros. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Intermedia
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

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

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 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 el valor de la perseverancia y la determinación



A veces, puede parecer más fácil rendirse con un trabajo difícil que seguir adelante y completarlo. Sin embargo, eso hará que su hijo no llegue muy lejos en la vida.

La perseverancia y la determinación son partes esenciales del aprendizaje. Estos rasgos ayudan a que los proyectos grandes y las tareas difíciles parezcan alcanzables y conduzcan a mejores calificaciones.

Para animar a su hijo a terminar el trabajo escolar difícil hasta el final:

- **Note sus avances.** Dígame cosas como, "Te está yendo muy bien con eso. Si sigues así, tendrás algo de lo que sentirte orgulloso".
- **Fomente descansos periódicos** del estudio. Pruebe un descanso de cinco minutos después de 25 minutos de trabajo. Los descansos son para relajarse y recargar energías.

- **Enséñele a hablar positivamente** de sí mismo. Decir cosas como, "Voy a hacer esto" o "Sé que puedo hacer un gran trabajo en esto" puede motivar a su escolar de intermedia a completar las tareas académicas más difíciles.
- **Sea un buen modelo a seguir.** Si ha estado posponiendo una tarea importante, decídase a llevarla a cabo. Diga, "Hoy voy a trabajar hasta terminarlo". Luego, cúmplalo.
- **Dele un gusto especial** a su hijo cuando complete una tarea difícil. Podrían ver una película juntos o preparar una cena divertida. Cuando su hijo muestre perseverancia con una tarea difícil, ¡definitivamente es hora de celebrar!

Fuente: M. Borba, *Parents Do Make a Difference: How to Raise Kids with Solid Character, Strong Minds and Caring Hearts*, Jossey-Bass.

La comunicación desempeña un papel crítico en la seguridad escolar



Hoy en día, las escuelas siguen muchos pasos para mantener la seguridad de los estudiantes. Pero no pueden hacerlo solos; necesitan la ayuda de las familias.

Una de las maneras más eficaces en la que puede contribuir a que el entorno escolar sea seguro es hablar con su escolar todos los días sobre lo que está sucediendo en la escuela y en la vida de su hijo.

Tenga conversaciones abiertas sobre:

- **La política disciplinaria** de la escuela. Hablen sobre los motivos por los que existen ciertas reglas. Repase las consecuencias por no cumplirlas.
- **La seguridad en la escuela** y los procedimientos de seguridad. Si no sabe cuáles son, averíguelo.
- **Los asuntos de seguridad personal**, como las maneras de mantenerse seguros al ir y volver de la escuela.

- **Los valores de su familia**, las reglas y las expectativas que tiene sobre su hijo.
- **El impacto de la violencia** en los medios: la televisión, los libros, los videojuegos, la música y las películas.
- **Estrategias para resolver problemas** de manera pacífica y para disipar situaciones tensas.
- **Su preocupación** sobre amigos o compañeros de clase que podrían representar un peligro para ellos mismos o para los demás.
- **Las redes sociales** y la necesidad de utilizarlas de forma responsable.
- **La importancia de avisarle** a un maestro u otro adulto si su hijo ve algo que no parece estar bien.

Y recuerde: si *usted* escucha algo que lo preocupa, infórmelo a la escuela de inmediato. Las escuelas están más seguras cuando las familias, los estudiantes y los educadores trabajan en conjunto.

P: Sé que la asistencia es importante, pero estamos planificando un viaje para las fiestas del mes próximo, y mi estudiante de séptimo grado faltará a la escuela durante una semana. ¿Cómo puedo evitar que se retrase?

Preguntas y respuestas

R: En primer lugar, dele un vistazo a su itinerario. ¿Es posible modificar sus planes para que el viaje se limite al receso escolar? Esa es la única manera de asegurarse de que su hijo no pierda aprendizajes importantes.

Sin embargo, si las fechas de su viaje son inamovibles, estas son tres cosas que podría hacer para mostrar que la escuela es importante y ayudar a su hijo a mantenerse al día:

1. **Hable con los maestros** de su hijo. Con suficiente antelación, explique la situación y pregunte si tienen previsto asignar lecturas o fichas de trabajo mientras usted está fuera. Vea si su hijo puede empezar temprano. Averigüe qué maestros actualizan los sitios web del salón de clases y fíjese si su hijo puede seguir la lección de cada día a distancia. Pero tenga en cuenta lo siguiente: los maestros no tienen la obligación de adaptarse a su cronograma de vacaciones.
2. **Céntrese en el aprendizaje** mientras esté lejos. Explore museos y atractivos culturales o históricos y coméntenlos en familia. Intente involucrar a su escolar de intermedia en actividades educativas que no estén disponibles en casa.
3. **Destínenle tiempo a la lectura** y la escritura. Incluso si su hijo no tiene trabajos asignados para completar, insístale que lea por placer y que escriba sobre el viaje en un cuaderno. ¡Descansar de la escuela no debería implicar descansar del aprendizaje!

Enfoque: Disciplina positiva

Maneras de abordar las contestaciones groseras de su hijo



Incluso un niño que no le dio problemas durante la escuela primaria podría comenzar a responder de forma grosera durante la escuela intermedia. En esta etapa de la vida, los adolescentes comienzan a cuestionar y a desafiar. Suelen hacer comentarios insistentes, despectivos y, a menudo, irrespetuosos.

Para ponerle freno a las contestaciones groseras de su hijo:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Su hijo de intermedia escucha comentarios groseros y burlas en todos lados. Pero no debería escucharlos de usted. Trate a su hijo con respeto, incluso cuando su comportamiento no lo amerite.
- **Señale el lenguaje de su hijo.** Diga algo como "Eso es irrespetuoso" o "Tu tono no es adecuado".
- **Considere la intención de su hijo.** Algunas veces, lo que parece una contestación grosera es el intento de su hijo de dar una opinión distinta de la de usted. A los niños se les permite tener diferentes opiniones, pero necesitan aprender a expresarlas adecuadamente. Demuestre cómo hacerlo volviendo a expresar los puntos de su hijo en un tono respetuoso.
- **Use consecuencias.** Diga con calma lo que siente sobre la manera en la que su hijo le habla a usted. Indique las consecuencias. "Puedes estar enojado conmigo. Pero no puedes hablar de forma irrespetuosa. Si sigues haciéndolo, no podrás usar tu teléfono durante una semana". Luego, ¡cumpla con lo que diga!
- **Reconozca las mejoras.** Si su hijo está haciendo un esfuerzo para dejar de contestar groseramente, diga que lo nota.

Hable con su hijo de intermedia sobre la importancia del respeto

Para que la escuela sea un lugar productivo para aprender, los estudiantes deben aprender a respetarse a sí mismos y a los demás, incluso a los maestros, el personal de la escuela y sus compañeros de clase. Sin embargo, muchos niños no están del todo seguros de lo que realmente implica el respeto.

Hable con su hijo sobre el papel que desempeña el respeto en:

- **El comportamiento.** Su hijo siempre debería pensar antes de actuar. "¿Querría que me trataran de esta manera?" "¿Esta acción me dará un resultado positivo sin producir uno negativo para los demás?"
- **Los desacuerdos.** Su hijo puede estar en desacuerdo con alguien y aun así ser respetuoso. Demuestre cómo escoger las palabras con cuidado.
- **Las pertenencias.** Su escolar de intermedia debería cuidar sus pertenencias y devolver lo que



pide prestado a tiempo y en las mismas o mejores condiciones.

- **Las amistades.** Su hijo debería escoger amigos que traten a las personas con respeto. Digamos que el comportamiento de los amigos también puede verse como un reflejo de su hijo.

La constancia y la compasión son clave para una disciplina eficaz



No existe un único método para corregir el comportamiento de los estudiantes de intermedia, especialmente porque están en constante crecimiento y cambio. Sin embargo, puede adoptar un enfoque de disciplina constante. Para hacerlo:

- **Controle sus emociones.** Es difícil pensar con claridad cuando uno está alterado. Evite imponer consecuencias para el mal comportamiento cuando esté enojado. En su lugar, tómese un momento para calmarse antes de abordar el tema.

- **Fíjese en las emociones.** Si su hijo está molesto, reconozca esos sentimientos. Dele tiempo para recuperar la compostura antes de seguir conversando.
- **Escuche a su hijo.** Esto no significa dejar que su hijo logre evitar una consecuencia. Significa demostrar respeto incluso cuando hace cumplir la consecuencia.
- **Marque el límite.** La flexibilidad es importante, pero algunos asuntos no son negociables. Asegúrese de dejar en claro la política de tolerancia cero para cosas como fumar y el abuso de sustancias.

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. Tórnese con su hijo para hacer afirmaciones y decidir si cada una es un hecho o una opinión.
- ☐ 2. Enséñele a su hijo a invertir. Cree una cartera de acciones imaginaria y dígame que haga un seguimiento de su valor a lo largo del tiempo.
- ☐ 3. Pídale a su hijo que haga gráficos de los hábitos familiares. ¿Cuánto duerme cada persona? ¿Quién lee más?
- ☐ 4. Hable de los estereotipos con su hijo. Comenten por qué son injustos.
- ☐ 5. Vea cuántas palabras pueden utilizar usted y su hijo para describir el clima del día. Por ejemplo, nublado, brumoso, húmedo, lúgubre.
- ☐ 6. Hable con su hijo sobre una noticia internacional. ¿Cómo está afectando a la nación?
- ☐ 7. Invente una historia con su hijo. Tórnese para añadir oraciones.
- ☐ 8. Comuníquese con los maestros y el consejero de su hijo durante el año con preguntas que tenga sobre cómo le está yendo a su hijo en la escuela.
- ☐ 9. Planee una actividad familiar para el fin de semana. Deje que su hijo invite a un amigo.
- ☐ 10. En el supermercado, dígame a su hijo que calcule cuántas manzanas hay en dos libras. Utilice la balanza para comprobarlo.
- ☐ 11. Es el Día de los Veteranos en EE.UU. y el Día del Recuerdo en Canadá. Hable con su hijo sobre el respeto a los veteranos y su servicio.
- ☐ 12. Pregúntele a su hijo, "¿Qué significa para ti la palabra felicidad?"
- ☐ 13. Practiquen hacer estimaciones. ¿Cuántos granos de palomitas de maíz caben en la mano de su hijo? ¿Cuántas naranjas hay en una bolsa?
- ☐ 14. Ayude a su hijo a utilizar pequeños períodos de tiempo libre para estudiar o repasar.
- ☐ 15. Pregúntele a su hijo: "¿Crees que la honestidad es siempre la mejor política? ¿Por qué?"
- ☐ 16. Haga que su hijo dedique 10 minutos cada noche a prepararse para el día siguiente. Las mañanas serán más tranquilas.
- ☐ 17. Ayude a su hijo a pensar en formas de ayudar a los demás.
- ☐ 18. Aprenda un trabalenguas. Durante la cena, rete a todos a repetirlo tres veces rápido.
- ☐ 19. Empiecen un diario familiar de los acontecimientos más destacado y los logros.
- ☐ 20. Revisen qué debe hacer su hijo en caso de emergencia, como un incendio en casa.
- ☐ 21. Aborde el mal comportamiento aplicando consecuencias que enseñen, en lugar de castigar.
- ☐ 22. Cuéntele a su hijo una anécdota familiar. Trate de pensar en una que enseñe una lección.
- ☐ 23. Dedique unos minutos a hablar con su hijo a la hora de acostarse. Mencione algo positivo que su hijo haya hecho durante el día.
- ☐ 24. Ayude a su hijo a priorizar las tareas y a hacerlas en ese orden.
- ☐ 25. Clasifiquen juntos las fotos familiares. Deje que su hijo escoja algunas para exponerlas.
- ☐ 26. Juegue con su hijo a un juego que lo ayude a pensar, como el ajedrez.
- ☐ 27. Dígame a su hijo que finja ser alcalde por un día. ¿Qué tres ideas harían de su comunidad un lugar mejor?
- ☐ 28. Durante la cena, dígame a cada miembro de la familia que comparta algo por lo que está agradecido.
- ☐ 29. Pídale a su hijo que le escriba una nota de agradecimiento a alguien que lo haya ayudado.
- ☐ 30. Salga a caminar o disfrute alguna actividad física con su hijo.