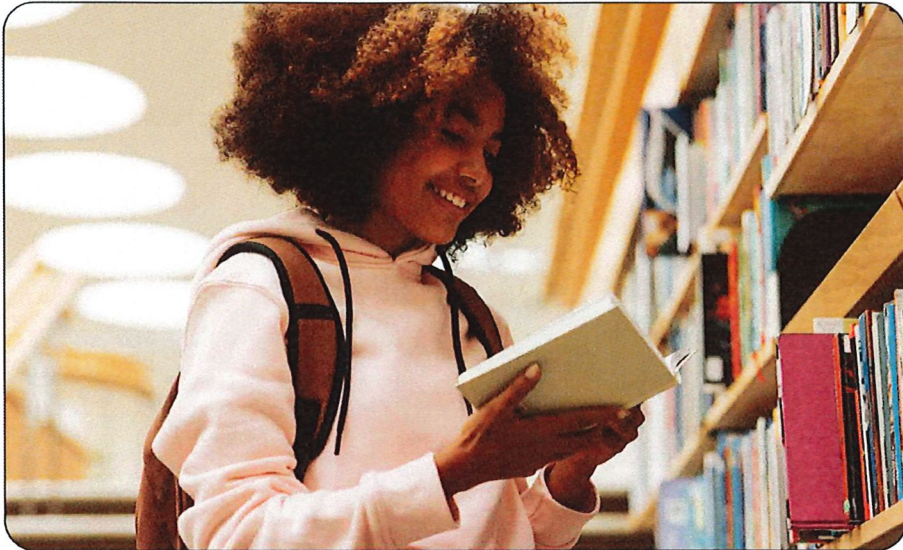


# High School Parents<sup>®</sup>

Wilkes-Barre Area School District  
Title I Federal Programs

*still make the difference!*



## Challenge your teen to find a 'mind-building' hobby

As students get older, they must develop higher order thinking skills. High school students need to know how to weigh the information they hear, see and read.

To strengthen these thinking skills, encourage your teen to:

- **Read more than just assignments.** The more students read, the more new ideas they are exposed to. It can't be said too often that teens should read for pleasure—everything from news articles to magazines to novels.
- **Do puzzles.** Crossword puzzles build word power. Jigsaw puzzles improve logic.
- **Play board games.** Chess is a classic game for teaching analysis and strategy. Checkers, backgammon

and some popular brand name games, such as Scattergories and Catan, build important thinking skills, too.

- **Debate.** Most teens love to argue. Ask your teen to stop arguing with you and join the school debate team instead. No debate team? Perhaps your teen could start one.
- **Play a musical instrument.** Making music teaches about order, rhythm and patterns. It sharpens listening skills. And it can help teens feel calm, which improves their ability to think.
- **Start a blog or podcast.** Your teen will get practice planning and researching topics, creating and formatting content, and editing and publishing work.

## Show your teen what respect looks like



When it comes to teaching your high schooler about respect, the idea isn't to *teach* at all.

It's to demonstrate.

Here are some everyday ways to demonstrate respect:

- **Be polite.** Say *please*, *thank you* and *excuse me* when talking to your teen. Honor privacy by knocking before entering your teen's room.
- **Be fair.** Don't pass judgment on your teen or impose a consequence before learning all the facts. Show respect by taking the time to get your teen's side of the story.
- **Be kind.** Show grace when your teen makes a mistake. Avoid telling childhood stories that might embarrass your teen in front of others.
- **Be dependable.** If you tell your teen you'll do something, be sure you do it.
- **Be honest.** Every little white lie you tell chips away at the respect your teen feels—or doesn't feel—for you.
- **Be accountable.** Apologize when you make a mistake or hurt your teen's feelings.

## It's not too early to chart a course for graduation and beyond



Whether you have a freshman or a senior, there are lots of things your high school student can do to prepare to

graduate and move on to career training or college. Here's a partial list:

- **Freshman year**, encourage involvement in activities that are meaningful to your teen. Have your student tell the school counselor about goals for higher education. Explore financial aid, scholarships and ways to save money for tuition.
- **Sophomore year**, encourage your teen to research schools of interest and take virtual tours online. Make sure your student is taking challenging classes that meet high school graduation requirements.
- **Junior year**, your teen should take any college admission tests required

and make sure that the classes taken to meet high school graduation requirements will also meet college admission requirements. Colleges often require more.

- **Senior year**, your teen should begin applying to schools. Suggest posting the dates applications and financial aid forms are due. Be sure your teen fills out the Free Application for Federal Student Aid (FAFSA) form at [www.studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa](http://www.studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa).

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

—Eleanor Roosevelt

## Studies show it's important for teens to get enough sleep



Sleepy students have trouble learning, are less likely to be physically active and are more likely to feel

depressed. Research shows it's just as important to get a good night's rest after a day of learning as it is the night before a test—learning continues while your teen sleeps.

But high schoolers often have trouble getting enough sleep. Their natural rhythm is to sleep late in the morning and stay up later at night. They may struggle to wake up for classes that start early in the morning.

To wake up ready to learn:

- **Recommend a bedtime routine.** Make sure your teen goes to bed early enough to get at least eight hours of

sleep each night. Experts say dimming the lights at night and avoiding bright screens right before bedtime can make it easier for teens to fall asleep. Suggest relaxing activities to help your teen wind down, like taking a bath, listening to music, or reading.

- **Tell your teen** to avoid caffeine. Consuming caffeine a few hours before bedtime can reduce your teen's total sleep time by one hour.
- **Don't allow your teen** to sleep all weekend. Sleeping more than two hours past normal wake-up time will make it more difficult for your teen to wake up early again on Monday.
- **Suggest exercise.** Working out, running and other activities—at least a few hours before bedtime—will help your teen sleep soundly.

## Are you helping your shy teen find ways to cope?



Nearly everyone has felt shy at one time or another. But some teens seem to be shy in *any* new situation. They find

it hard to make friends and are afraid to speak up in class. Connecting with others can also be a challenge for lots of students.

Are you doing all you can to help your shy teen? Answer *yes* or *no* to the questions below to find out:

\_\_\_1. Do you take time to show your love and appreciation for your teen?

\_\_\_2. Do you help your teen find and get involved in activities with like-minded students?

\_\_\_3. Do you encourage volunteer activities? Helping others makes teens feel good about themselves.

\_\_\_4. Do you help your teen role-play social situations? Practice can help a teen build confidence.

\_\_\_5. Do you plan to talk with teachers if shyness affects class participation?

**How well are you doing?**

Each *yes* means you're helping your shy teen manage shyness and build social skills. For *no* answers, try those ideas in the quiz.

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](http://www.parent-institute.com).

Published monthly September through May.  
Copyright © 2023, 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.

## Help your high school student build healthy digital habits



Teenagers' online lives are complex, which means setting screen-time limits for them can be a challenge. One way to promote healthier digital habits is to teach your teen strategies for coping with and managing technology use.

Help your teen:

- **Understand why technology is hard to resist.** Explain that the brain's "reward center" is activated by a "like" on social media or reaching a new level in a game. Fear of missing out plays a role in the craving, too—a lot can happen in the digital world in just minutes, so teens feel the need to be constantly connected. Encourage your teen to turn off notifications and set specific times to check messages and posts.
- **Recognize that the digital world can be harmful.** Studies show that social media is associated with

depression, anxiety and lower academic achievement. Ask your teen, "How do you feel when you use social media?" If the answer is "lonely" or "stressed," or if technology is interfering with schoolwork, it's time to review habits and make changes. For example, your teen might make a point of getting together with friends in person more often.

- **Be purposeful about screen use.** Teens often reach for their phones because they're bored or uncomfortable. Help your teen recognize these situations and choose healthier alternatives like reading a book or exercise. Teens also use technology to procrastinate when it's time to do schoolwork, so have your teen set a timer when picking up a device. When it goes off, it's time to get to work.

Source: "Protecting Youth Mental Health," The U.S. Surgeon General's Advisory.

## Talk to your teenager about the dangers of vaping and smoking



Manufacturers may claim that electronic cigarettes (also known as vapes) are less harmful than traditional cigarettes.

However, according to the Centers for Disease Control, they are associated with health risks and should never be used by kids or young adults.

E-cigarette users use the devices to inhale a heat-produced vapor—hence the term "vaping." Not all vaping devices look like cigarettes. Some look like pens. Others resemble flash drives. Because the variety of devices can be used in different ways, they pose varying risks.

Share these facts about vaping with your teen:

- **Teens who vape** face a much higher risk of severe COVID-19 than their peers who do not.
- **Teens who vape** are three times more likely to start smoking regular cigarettes than their peers who haven't tried e-cigarettes.
- **Two-thirds of teens** who use vape think they contain only flavoring. In reality, some vape liquids contain higher concentrations of nicotine than cigarettes.
- **Nicotine-use in adolescence** can damage the parts of the brain that control attention, learning, mood, and impulse control.

Source: "Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults," Centers for Disease Control and Prevention.

**Q:** My tenth grader's anxiety has me worried. My teen worries about failing tests, which results in late night studying and poor test performance. Being popular is also a source of anxiety. On a group project last year, my teen did the work of four people—just to be liked. How can I help my high schooler relax and worry a little less?

### Questions & Answers

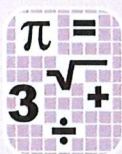
**A:** The teen years can be tough. But it sounds like your student is making things harder than they need to be. Worrying about the future makes it more difficult to enjoy the present

Here's how you can help:

- **Have a discussion.** Say you are concerned about your teen's stress and you want to help.
- **Foster your teen's sense of proportion.** Not everything has to be perfect. Talk about times when "good enough" really is just that.
- **Set some limits on study time.** Encourage your teen to take a break after every 30 minutes of studying. Say that getting a good night's sleep will lead to a better test score than cramming all night. Then set—and enforce—a curfew.
- **Help your teen avoid taking on too much responsibility** the next time a group project rolls around. Agree to play the "heavy" so your teen can say, "Sorry—I can't do that part of the project. My mom says I have to help around the house this weekend."
- **Pay close attention** to your teen's behavior. Anxious teens sometimes self-medicate, so be alert for signs of drug or alcohol use.

# It Matters: Schoolwork

## Practice makes perfect when it comes to math



Math is one of the most useful classes your teen will take in school—and for some students, it's one of the most difficult.

Unfortunately, there's no single magic secret that will help students do well in math. It takes work—the best math students study every day.

Share these math success tips with your teen:

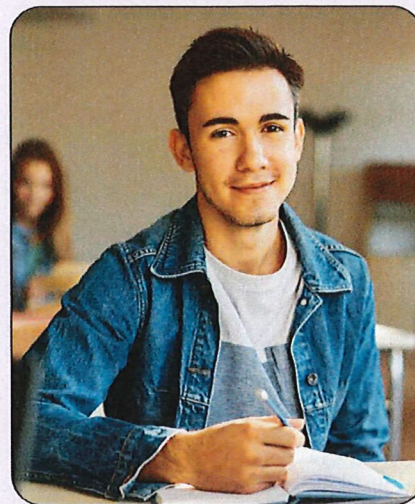
- **Avoid missing class.** Learning builds day by day—especially in math. If your teen has to miss class and falls behind, suggest asking for help right away.
- **Take class notes**—and review them each evening. Your teen should write down any questions and ask the teacher at the next class meeting.
- **Don't be afraid to ask questions** during class. Your teen should speak up when confused about how to solve a problem. Others in the class may feel the same way.
- **Review past quizzes** and assignments. They'll help your teen remember the steps to take to solve each problem.
- **Complete schoolwork** every day and allow enough time. Your teen shouldn't wait until 30 minutes before the class to start an assignment.
- **Solve sample problems.** Your student can ask the teacher for sample tests or find some online.
- **Start a study group.** What your teen doesn't know might be something a friend can explain. Study group members should keep the focus on math, not socializing.

## Students benefit when they assess the quality of their work

Successful students understand the value of reviewing their schoolwork before turning it in. By taking an objective look at the quality of their own work, teens become independent learners who are more likely to earn better grades.

Here are seven questions your teen should ask *before* turning in a school assignment:

1. **Does this meet the requirements** my teacher laid out?
2. **Am I satisfied** with what I am turning in? Is it my best work?
3. **Have I given proper credit** to others whose work I used?
4. **Have I checked** for misspellings and careless errors?
5. **Which part** of this project am I most pleased with?
6. **Is there anything** that I can improve?
7. **What have I learned** from this assignment?



## Help your teenager overcome common schoolwork hurdles



Removing schoolwork hurdles does not mean doing assignments for your teen. Rather, it means offering support

so your teen can overcome them.

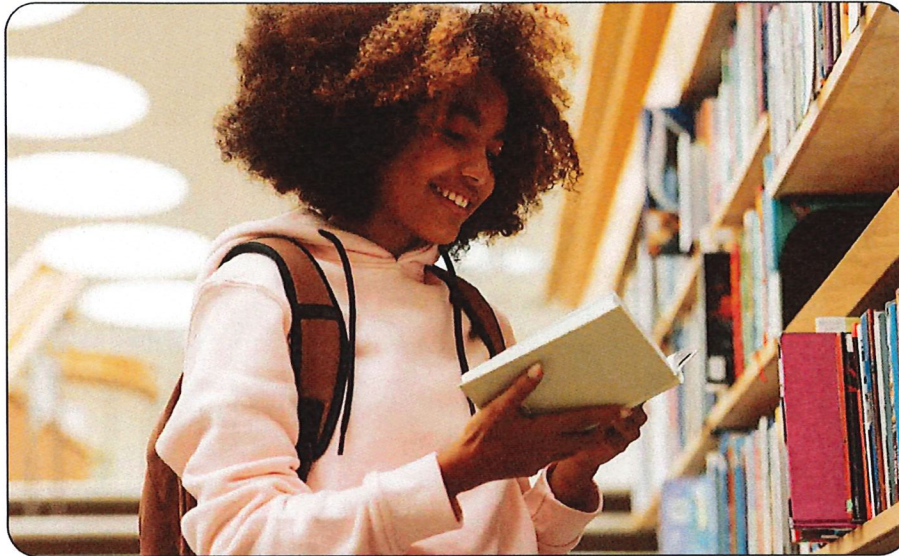
Is your high school student:

- **Not doing assignments**, or not turning them in? Let your teen know that completing assignments is a top priority. Suggest strategies to help your teen stay on top of assignments. Your teen could make a to-do list each day and check off completed work.
- **Not caring about schoolwork?** Provide some motivation. Connect what your teen is learning to future goals. And remind your student that other activities will have to wait until schoolwork is finished.
- **Not understanding the work?** If your teen doesn't understand the directions or the assignment, suggest asking a classmate or the teacher for clarification.
- **Facing too much schoolwork**—or not enough? If your teen is doing well in the class, then the workload is probably about right. But if assignments consistently take all night, or if your teen is not doing well in the class but only seems to have a few minutes' worth of work each day, suggest talking to the teacher.

# Escuela Secundaria Los Padres <sup>TM</sup>

Wilkes-Barre Area School District  
Title I Federal Programs

*¡aún hacen la diferencia!*



## Muéstrele a su joven en qué consiste el respeto



A la hora de enseñarle a su joven de secundaria sobre el respeto, la idea no es enseñárselo, sino

demostrarlo.

Estas son algunas maneras simples de demostrar el respeto a diario:

- **Sea cortés.** Diga *por favor*, *gracias* y *perdón* cuando hable con su joven. Para respetar la privacidad, golpee la puerta antes de entrar en su dormitorio.
- **Sea justo.** No juzgue a su joven ni imponga una consecuencia por algo antes de tener toda la información. Muéstrele que lo respeta tomándose el tiempo para escuchar su lado de la historia.
- **Sea amable.** Muestre compasión cuando su joven cometa un error. Evite contar historias de su infancia que podrían avergonzar a su joven frente a los demás.
- **Sea confiable.** Si le dice a su joven que va a hacer algo, asegúrese de hacerlo.
- **Sea honesto.** Cada mentira piadosa que diga podría influir en el respeto que tiene —o no tiene— su joven por usted.
- **Hágase responsable** de sus acciones. Pida perdón cuando cometa un error o hiera los sentimientos de su joven.

## Rete a su joven a encontrar un pasatiempo que desarrolle la mente

A medida que los estudiantes crecen, deben desarrollar habilidades de pensamiento de orden superior. Es necesario que los estudiantes de la escuela secundaria sepan sopesar la información que oyen, ven y leen.

Para fortalecer estas habilidades de pensamiento, anime a su joven a:

- **No leer solo** las lecturas asignadas. Cuanto más lean los estudiantes, mayor será su exposición a ideas nuevas. Nunca está de más decir que los jóvenes deberían leer por placer, ya sea artículos, revistas o novelas.
- **Armar rompecabezas** y hacer crucigramas. Los crucigramas fortalecen el vocabulario. Los rompecabezas mejoran la lógica.
- **Jugar a juegos de mesa.** El ajedrez es un juego clásico para enseñar análisis y estrategia. Las damas, el backgammon y otros juegos de marcas populares, como Scattergories y el Catán, también desarrollan habilidades analíticas importantes.
- **Debatir.** A la mayoría de los jóvenes les encanta discutir. Pídale a su joven que, en lugar de discutir con usted, se una al equipo de debate de la escuela. ¿No hay un equipo de debate? Tal vez pueda crear uno.
- **Tocar un instrumento musical.** A través de la música, su joven aprenderá sobre el orden, el ritmo y los patrones. Fortalece las habilidades de audición. Y puede ayudar a su joven a mantener la calma, que mejora su capacidad para pensar.
- **Hacer un blog o un podcast.** Su joven aprenderá a planificar e investigar temas, crear y darle formato al contenido, y editar y publicar su trabajo.

## No es pronto para trazar el rumbo hacia la graduación y más allá



Tanto si está en el primer año de secundaria como en el último, hay muchas cosas que su joven puede hacer para prepararse para la graduación y pasar a la formación profesional o a la universidad. Esta es una lista parcial de lo que podría hacer:

- **En primer año de la secundaria,** anime a su joven a participar en actividades que sean significativas para él. Pídale que le diga al consejero escolar cuáles son sus objetivos para la educación superior. Investigue sobre opciones de ayuda económica, becas y maneras de ahorrar dinero para pagar la matrícula.
- **En segundo año,** anime a su joven a investigar sobre universidades de interés y hacer visitas virtuales. Asegúrese de que curse clases rigurosas que cumplan con los requisitos de graduación de la secundaria.
- **En tercer año,** su joven debería dar cualquier examen de ingreso a la

universidad necesario y asegurarse de que las clases que cursa para cumplir los requisitos de graduación de la secundaria también cumplan los de ingreso a la universidad. Las universidades suelen exigir más.

- **En el último año,** su joven debería comenzar a presentar las solicitudes de ingreso a la universidad. Sugíerale que anote los plazos para presentar las solicitudes de ingreso y los formularios de ayuda financiera. Asegúrese de que complete el formulario de Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA, por sus siglas en inglés) en [www.studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa](http://www.studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa).

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

—Eleanor Roosevelt

## ¿Ayuda a su joven a encontrar maneras de afrontar la timidez?



Casi todos sentimos timidez en algún momento. Pero algunos jóvenes son tímidos en *cualquier* situación nueva.

Les resulta difícil hacerse amigos o tienen miedo de hablar en clase. Conectarse con otros también puede ser un desafío para muchos estudiantes.

¿Está haciendo todo lo posible para ayudar a su joven tímido? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- \_\_\_ **1. ¿Se toma tiempo para mostrar el amor y aprecio que siente por su joven?**
- \_\_\_ **2. ¿Ayuda a su joven a encontrar y participar en actividades con estudiantes que piensen como él?**
- \_\_\_ **3. ¿Fomenta las actividades de voluntariado? Ayudar a otros hace que los jóvenes se sientan bien consigo mismos.**
- \_\_\_ **4. ¿Ayuda a su joven a hacer un juego de roles de situaciones sociales? La práctica puede ayudarlo a desarrollar confianza en sí mismo.**
- \_\_\_ **5. ¿Planifica hablar con los maestros si la timidez afecta la participación de su joven en clase?**

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su joven a lidiar con la timidez y adquirir habilidades sociales. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2023, 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.

## Los estudios demuestran la importancia de dormir lo suficiente



Cuando los estudiantes tienen sueño, les cuesta aprender, tienen menos probabilidades de estar activos físicamente y más probabilidades de estar deprimidos. Las investigaciones demuestran que es tan importante descansar bien luego de un día de aprendizaje como la noche antes de un examen; el aprendizaje continúa mientras su joven duerme.

Pero a los jóvenes les suele costar dormir lo suficiente. Su ritmo natural consiste en despertarse tarde por la mañana y quedarse despiertos hasta tarde por la noche. A menudo les cuesta despertarse para las clases que comienzan temprano en la mañana.

Para que su joven se despierte listo para aprender:

- **Sugiera una rutina para la noche.** Asegúrese de que su joven se acueste lo suficientemente temprano para

dormir al menos ocho horas todas las noches. Los expertos indican que atenuar las luces por la noche y evitar pantallas muy luminosas antes de acostarse hace que sea más fácil conciliar el sueño. Sugiera actividades tranquilas para ayudar a su joven a relajarse, como darse un baño, escuchar música o leer.

- **Dígale a su joven que evite la cafeína.** Consumir cafeína unas horas antes de dormir podría reducir una hora el tiempo total de sueño de su hijo.
- **No deje que su joven duerma todo el fin de semana.** Dormir más de dos horas extra de lo que suele dormir hará que le sea más difícil volver a despertarse temprano el lunes.
- **Sugíerale que haga ejercicio.** Hacer ejercicio, correr y hacer otras actividades, al menos unas horas antes de ir a dormir, ayudará a su joven a dormir profundamente.

## Ayude a su estudiante a desarrollar hábitos digitales saludables



Las vidas virtuales de los jóvenes son complejas, lo que significa que establecer límites para el tiempo frente a las pantallas puede ser difícil. Una manera de promover hábitos digitales más saludables es enseñarles a los jóvenes estrategias para afrontar y manejar el uso de la tecnología.

Ayude a su joven a:

- **Comprender por qué** es difícil resistirse a la tecnología. Explique que el “centro de recompensa” del cerebro se activa con los “me gusta” de las redes sociales o al pasar de nivel en un juego. El miedo a perderse algo también influye: en el mundo digital pueden ocurrir muchas cosas en minutos, por lo que los jóvenes sienten la necesidad de estar constantemente conectados. Anime a su joven a desactivar las notificaciones y a establecer horas específicas para mirar mensajes y publicaciones.
- **Reconocer que el mundo digital** puede ser dañino. Los estudios muestran que las redes sociales se

asocian con la depresión, la ansiedad y un menor desempeño académico. Pregúntele a su joven, “¿Cómo te sientes cuando usas las redes sociales?” Si la respuesta es “solo” o “estresado” o si la tecnología está interfiriendo con el trabajo escolar, revisen los hábitos y hagan cambios. Por ejemplo, su joven podría hacer lo posible por reunirse con sus amigos en persona más a menudo.

- **Usar las pantallas a conciencia.** Los jóvenes suelen tomar sus teléfonos porque están aburridos o incómodos. Ayude a su joven a reconocer esas situaciones y elegir alternativas más saludables, como leer un libro o hacer ejercicio. Los jóvenes también usan la tecnología para procrastinar cuando es la hora de hacer el trabajo escolar. Pídale a su joven que ponga un cronómetro cuando tome un aparato. Cuando se termine el tiempo, es hora de volver a trabajar.

Fuente: “Protecting Youth Mental Health,” The U.S. Surgeon General’s Advisory.

## Hable con su joven sobre los peligros de vapear y fumar



Los fabricantes dicen que los cigarrillos electrónicos (también conocidos como vapeadores) son menos dañinos que los tradicionales. Pero, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, se asocian con riesgos de salud, y los niños y jóvenes no deberían usarlos.

Los fumadores de cigarrillos electrónicos los usan para inhalar un vapor producido por calor; de ahí proviene el término “vapear”. No todos los vapeadores tienen el aspecto de un cigarrillo. Algunos parecen lapiceras. Otros memorias USB. Como hay muchos dispositivos que pueden usarse de distintas maneras, presentan diversos riesgos.

Comparta la siguiente información sobre el vapeo con su joven:

- **Los jóvenes que vapean** tienen un riesgo mucho más alto de COVID-19 grave que los que no lo hacen.
- **Los jóvenes que vapean** tienen tres veces más probabilidades de fumar cigarrillos tradicionales que quienes nunca usaron cigarrillos electrónicos.
- **Dos tercios de los jóvenes** que vapean piensan que solo contienen saborizantes. Algunos líquidos de vapeo contienen concentraciones más altas de nicotina que los cigarrillos.
- **El uso de nicotina** en los jóvenes puede dañar las partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.

Fuente: “Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults,” Centers for Disease Control and Prevention.

**P:** La ansiedad de mi escolar de décimo grado me preocupa. A mi joven le preocupa rendir mal en los exámenes, lo que lo lleva a estudiar hasta altas horas de la noche y obtener malos resultados. Ser popular también es una fuente de ansiedad. En un proyecto grupal el año pasado, hizo el trabajo de cuatro personas solo para agrandar. ¿Cómo puedo ayudarlo a relajarse y preocuparse un poco menos?

### Preguntas y respuestas

**R:** La adolescencia puede ser difícil. Pero parece que su estudiante está complicando las cosas más de lo que debería. Preocuparse por el futuro hace que sea más difícil disfrutar el presente.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudarlo:

- **Platiquen.** Diga que le preocupa el estrés de su joven y que quiere ayudarlo.
- **Anime a su joven** a poner todo en perspectiva. No todo debe ser perfecto. Hable de los momentos en los que “lo suficientemente bien” es tan solo eso.
- **Limite el tiempo** de estudio. Anime a su joven a descansar luego de 30 minutos de estudio. Diga que dormir bien por la noche lo ayudará a obtener una mejor calificación que estudiar de forma intensiva toda la noche. Luego ponga un horario límite y asegúrese de que lo cumpla.
- **Ayude a su joven** a evitar asumir demasiadas responsabilidades la próxima vez que tenga un proyecto grupal. Acepte ser la “villana” para que su joven pueda decir “Perdón, no puedo hacer esa parte del proyecto. Mi mamá dice que debo ayudar en casa este fin de semana”.
- **Preste mucha atención** al comportamiento de su joven. Los niños con ansiedad a veces se automedicar. Esté atento para detectar cualquier señal de consumo de drogas y alcohol.

# Enfoque: el trabajo escolar

## La práctica en matemáticas da lugar a la perfección



Matemáticas es una de las clases más útiles de la escuela, y para algunos estudiantes, es una de las más difíciles.

Lamentablemente, no hay un único secreto mágico que ayude a los estudiantes a rendir bien en matemáticas. Lleva trabajo: los mejores estudiantes de matemáticas estudian todos los días.

Comparta con su joven estos consejos para alcanzar el éxito en matemáticas:

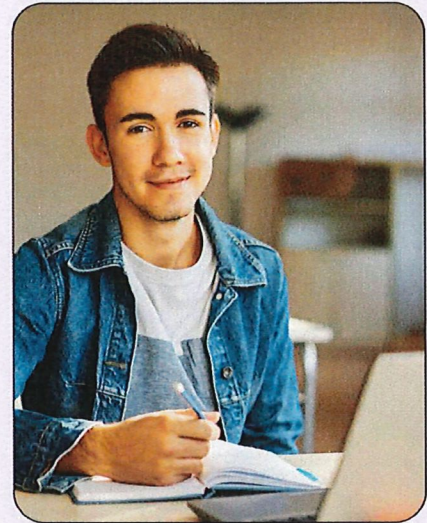
- **Evitar faltar a clase.** El aprendizaje se construye día a día, especialmente en matemáticas. Si su joven tiene que faltar a una clase y se atrasa, sugiérale que pida ayuda de inmediato.
- **Tomar apuntes en clase** y repararlos todas las tardes. Su joven debería anotar las preguntas que tenga y hacérselas a su maestro durante la siguiente clase.
- **No tener miedo** de hacer preguntas en clase. Cuando su joven no sepa cómo resolver un problema, debería decirlo. Otros compañeros de clase podrían tener la misma duda.
- **Reparar las últimas pruebas** y trabajos. Ayudarán a su joven a recordar los pasos que debe seguir para resolver cada problema.
- **Hacer el trabajo escolar** todos los días y dedicarle tiempo suficiente. Su joven no debería esperar hasta 30 minutos antes de la clase para comenzar a hacer un trabajo.
- **Resolver los problemas** de ejemplo. Su estudiante puede pedirle al maestro exámenes de ejemplo o buscar algunos en internet.
- **Armar un grupo de estudio.** Un amigo podría explicarle lo que su joven no sabe. Los miembros del grupo de estudio deberían mantenerse enfocados en las matemáticas y no en socializar.

## Los estudiantes se benefician al evaluar la calidad de su trabajo

Los estudiantes que alcanzan el éxito comprenden el valor de revisar sus tareas escolares antes de entregarlas. Al evaluar la calidad de su propio trabajo de manera objetiva, los jóvenes se convierten en aprendices independientes con mayores probabilidades de obtener mejores calificaciones.

Estas son siete preguntas que su estudiante debería hacerse a sí mismo *antes* de entregar un trabajo escolar:

1. **¿Cumple** con los requisitos que indicó el maestro?
2. **¿Estoy satisfecho** con el trabajo que estoy entregando? ¿Di lo mejor de mí?
3. **¿He citado** correctamente a las personas cuyo trabajo he utilizado?
4. **¿He revisado** si hay faltas de ortografía o errores por descuidos?
5. **¿Con qué parte** de este proyecto estoy más satisfecho?
6. **¿Hay algo** del trabajo que pueda mejorar?
7. **¿Qué he aprendido** de este trabajo?



## Ayude a superar obstáculos comunes del trabajo escolar



Eliminar los obstáculos de las tareas escolares no significa hacer los trabajos por su joven, sino ofrecer apoyo para que

pueda superarlos.

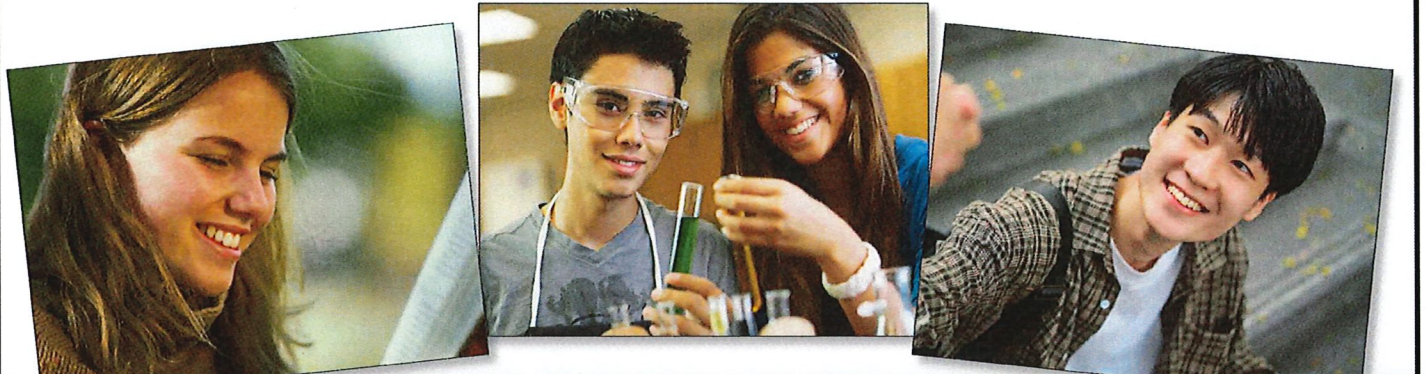
- Su estudiante de secundaria:
  - **¿No está haciendo** los trabajos o no los está entregando? Hágale saber que hacer los trabajos es una de sus mayores prioridades. Sugiera estrategias para ayudar a su joven a mantenerse al día con los trabajos. Su joven podría hacer una lista de las tareas pendientes de cada día y tildar las tareas que completa.
  - **¿No le está dando importancia** al trabajo escolar? Proporcione motivación. Conecte lo que
- esté aprendiendo su joven con sus metas para el futuro. Y recuérdale que deberá hacer el trabajo escolar antes de ocuparse de otras actividades.
- **¿No comprende el trabajo?** Si su joven no comprende las instrucciones o el trabajo, sugiérale que le pida a un compañero o al maestro que se lo explique.
- **¿Tiene demasiado trabajo escolar** o demasiado poco? Si a su joven le está yendo bien en clase, es probable que la cantidad de trabajo sea suficiente. Pero si la tarea suele llevarle toda la noche o si no le va bien en clase y solo trabaja unos minutos cada día, sugiérale que hable con el maestro.



# 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®

## October 2023

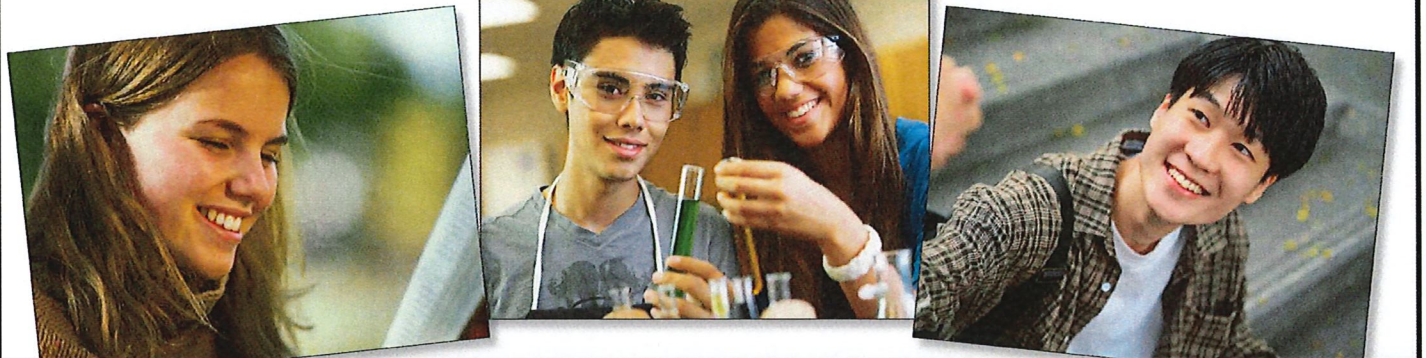
## Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help Students Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- 1. Ask your teen to research the history of a favorite musical group.
- 2. Talk with your teen about qualities that make someone a good friend.
- 3. Ask your teen to add two four-digit numbers. Can your student do it on paper before you can with a calculator?
- 4. Tell your teen about your day in as much detail as you would like to hear about your teen's day.
- 5. Hunger interferes with learning. Make sure your teen eats a healthy breakfast, at home or at school.
- 6. Together, review the privacy settings on your teen's social media.
- 7. Ask your teen, "If you could change one thing about the world, what would it be?"
- 8. Have your teen take over some self-care tasks, such as making medical appointments, etc.
- 9. Ask what your teen thinks it means to be a leader.
- 10. Bow out of power struggles. Instead, let your teen experience the consequences of misbehavior.
- 11. Pick a main idea and, with your teen, think of supporting details.
- 12. When your answer is *no*, don't cave in to teen pressure. Explain your reasons, then stick to your decision.
- 13. Do your own "homework" alongside your teen—pay bills, organize papers or read.
- 14. With your teen, rake leaves or pick up trash around your neighborhood to make it look nice.
- 15. If your teen wants a part-time job, limit it to 10 hours a week.
- 16. Ask your teen for advice on a problem you are facing.
- 17. Ask your teen, "How is school going outside of classes?"
- 18. Give your student a notebook. Suggest drawing or writing about things and ideas that are inspiring.
- 19. Review your teen's schedule together. Teens need enough time for schoolwork, exercise and relaxing.
- 20. Share a favorite song from when you were your teen's age.
- 21. Ask your teen to think of three different subjects that might be interesting to major in at college.
- 22. When you are having a conversation, don't talk for more than 30 seconds at a time before letting your teen have a turn.
- 23. Remind your teen that it's easier to memorize several short lists than one long list.
- 24. At the grocery store, ask your teen to pick out an unfamiliar vegetable. Find a recipe and give it a try.
- 25. Turn a mistake into a learning opportunity. Instead of criticizing, say, "What have you learned from this?"
- 26. Is your teen studying a foreign language? Look online to find videos and publications in that language.
- 27. Encourage your teen to read a newspaper every day for a week. Choose a lead story to discuss.
- 28. Post a list of three of your teen's recent successes in a prominent spot.
- 29. Have your teen quiz you on material from an assignment. Thinking up questions helps students learn.
- 30. Go to your teen's events whenever possible. Spending time on the sidelines is a great way to show how important your teen is to you.
- 31. Keep a basket of magazines in the kitchen to encourage reading.

# 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®

## Octubre 2023

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

- 1. Dígame a su joven que investigue la historia de un grupo musical favorito.
- 2. Hable con su joven sobre las cualidades de un buen amigo.
- 3. Dígame a su joven que sume dos números de cuatro dígitos. ¿Puede hacerlo él en papel más rápido que usted con una calculadora?
- 4. Cuénteles a su joven sobre su día con tanto detalle como desearía escuchar sobre el día de él.
- 5. El hambre interfiere con el aprendizaje. Asegúrese de que su joven tome un desayuno saludable en casa o en la escuela.
- 6. Revisen la configuración de privacidad de las redes sociales de su joven.
- 7. Pregúntele a su joven, "Si pudieras cambiar una cosa en el mundo, ¿qué cambiarías?"
- 8. Dígame a su joven que asuma responsabilidad de algunas tareas de cuidado personal, como sacar las citas médicas, etc.
- 9. Pregúntele a su joven qué cree que significa ser un líder.
- 10. Retírese de las luchas de poder. En cambio, deje que su joven asuma las consecuencias de su mal comportamiento.
- 11. Escoja una idea principal y piense con su joven detalles que la respalden.
- 12. Cuando su respuesta sea *no*, no ceda ante la presión de su joven. Explíquele sus motivos, y luego mantenga su decisión.
- 13. Trabaje mientras su joven hace su trabajo escolar. Podría pagar facturas, organizar papeles o leer.
- 14. Rastille hojas o recoja la basura del vecindario con su joven para que se vea bonito.
- 15. Si su joven quiere un empleo de media jornada, limite sus horas laborales a 10 por semana.
- 16. Pídale consejo a su joven sobre un problema que usted esté enfrentando.
- 17. Pregúntele a su joven, "¿Cómo te está yendo en la escuela fuera de clase?"
- 18. Dele un cuaderno a su estudiante. Sugírela que dibuje o escriba en él sobre cosas e ideas que encuentre inspiradoras.
- 19. Revisen juntos la agenda de su joven. Los estudiantes necesitan suficiente tiempo para hacer el trabajo escolar, ejercitarse y relajarse.
- 20. Muéstrela a su joven su canción favorita cuando usted tenía su edad.
- 21. Dígame a su joven que piense tres materias principales en las que le interesaría especializarse en la universidad.
- 22. Cuando esté platicando con su joven, no hable durante más de 30 segundos seguidos antes de dejar que sea su turno de hablar.
- 23. Recuérdele a su joven que es más fácil memorizar varias listas cortas que una sola larga.
- 24. En el supermercado, pídale a su joven que escoja un vegetal que nunca haya comido. Busquen un receta y pruébenlo.
- 25. Convierta los errores en oportunidades de aprendizaje. En lugar de criticar, diga, "¿Qué has aprendido de esto?"
- 26. ¿Está su joven estudiando un idioma extranjero? Busque en línea videos y publicaciones en ese idioma.
- 27. Anime a su joven a leer el periódico todos los días durante una semana. Escojan una noticia principal para debatir.
- 28. Exhiba en un lugar visible una lista de tres logros recientes de su joven.
- 29. Dígame a su joven que le haga preguntas a usted sobre el material de un trabajo asignado. Pensar preguntas ayuda a los estudiantes a aprender.
- 30. Asista a los eventos de su joven siempre que pueda. Acompañarlo es una estupenda manera de mostrarle cuán importante él es para usted.
- 31. Guarde una cesta con revistas en la cocina para fomentar la lectura.