

High School Parents[®]

September 2024
Vol. 32, No. 1

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Support high school learning with these simple strategies

In middle school, it was probably fairly easy to understand what your child was learning and help with school assignments. However, now that your child is in high school, you face two challenges:

1. **Development.** Teens are often less likely to talk about classes and what they are learning in school than they were when they were younger.
2. **Advanced classes.** It can be difficult for families to understand, let alone help, with complicated assignments. Remaining engaged in your teen's education supports learning. But how can you do it? You can:
 - **Ask about learning every day.** Who is your teen's favorite teacher? Which class does your teen find the most interesting?

- **Maintain high expectations.** One-third of high school students say their families have no idea how they are doing in school. Check on your teen's progress and say you expect your teen's best effort.
- **Attend school events.** This helps you meet other families, build a relationship with school staff and demonstrate to your teen that education is important to you.
- **Be aware of schedules** for tests, assignments and projects. Even if you don't understand the subject matter, saying, "Isn't your calculus test tomorrow?" reminds your teen that you are paying attention.

Source: S. Blaney, *Please Stop the Roller Coaster!: How Parents of Teenagers Can Smooth Out the Ride*, ChangeWorks Publishing.

Discuss the hidden risks of skipping class



Many high school students think skipping a class isn't a big deal. However, studies show that

students who skip classes:

- **Fall behind** because they no longer understand the topics being taught.
- **Feel disconnected** from school.
- **Are more likely** to consider dropping out of high school.
- **Are less likely** to enroll in higher education.

Insist your teen attend every class, every day. Be sure to:

- **Make attendance** a priority in your family. Talk to your teen about why it is important. Schedule appointments and trips outside of school hours.
- **Contact the teacher** if you suspect your teen may be skipping a class. When teens know families will check up on them, they are more likely to stay in school.
- **Remind your teen** that regular attendance helps students maintain strong relationships with peers and teachers.

Source: *Preventing Missed Opportunity: Taking Collective Action to Confront Chronic Absence*, Attendance Works.

Give your teen responsibility for developing healthy habits



Students can't learn if they are too groggy to concentrate. That's why establishing healthy habits is crucial to teens'

success in school. A commitment to nutrition, exercise and sleep will help teens start each school day ready to learn. Encourage your teen to:

1. **Eat healthy** and well-balanced meals and snacks. Teens benefit from nutritious foods such as produce, lean protein and whole grains. Help your teen make time for breakfast every day, even if it is a granola bar or piece of toast in one hand and a banana in the other.
2. **Get regular exercise.** A strong body, fueled by regular physical activity, will help your teen stay alert during the school day. Recommend doing some sort of exercise every day.

Even a short walk after classes end can reduce stress and help your teen be ready to study and tackle assignments.

3. **Get a good night's sleep.** Your teen needs plenty of rest in order to function properly throughout the school day. According to the Centers for Disease Control, teens need 8-10 hours of sleep each 24-hour period.

Source: K.T. Alvy, *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth-Adolescence*, Teachers College Press and the Center for the Improvement of Child Caring.

"To keep the body in good health is a duty ... otherwise we shall not be able to keep our mind strong and clear."

—Buddha

Talk to your teen about ways to combat online bullying



Teens spend much of their time texting friends and sharing posts on social media sites.

Not surprisingly, these are the channels that many bullies use to harass other students. Studies show that 60 percent of students see frequent bullying online—and only one in 10 teen victims will inform a trusted adult.

Whether it's a disrespectful comment posted on a photo or a rumor that's been reposted several times, cyberbullying can have a devastating effect on students' self-confidence and academic performance.

Teens play an important role in defeating cyberbullying. Teach your teen to:

- **Delete content** and comments on social media that are mean-spirited or make fun of others. Your teen should not share negative comments with friends. Bullying escalates when others help spread the message.
- **Unfollow or block users** who repeatedly post harmful or negative things about others.
- **Report bullying** to a trusted adult. Teens often operate under a code of silence. But reporting can help prevent harm and end the situation.
- **Stop and think** before posting something that could hurt someone.
- **Talk with other students.** Your teen should let friends know that cyberbullying is uncool.

Source: "11 Facts About Cyber Bullying," DoSomething.org.

Do you know how to talk about the tough issues?



Teens often face some pretty tough situations—from encouragement to take risks at a party to feeling pressured by a

friend to skip a class. Are you helping your teen face difficult issues head on? Answer *yes* or *no* to the questions below to find out:

___ 1. **Do you talk about** difficult situations your teen may face *before* they occur?

___ 2. **Do you role-play** different ways to say *no*? "My mom would ground me for life!" is a favorite standby.

___ 3. **Have you told** your teen you expect honesty—especially about serious issues?

___ 4. **Do you talk** to your teen about the values that are important in your family?

___ 5. **Do you create** everyday opportunities to talk with your teen? Casual conversations often pave the way for more serious talks.

How well are you doing?

Mostly *yes* answers mean you are having positive talks with your teen about tough issues. For *no* answers, try those ideas.

High School Parents
still make the difference!

Practical Ideas for Parents to Help Their Children.

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

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 2024, The Parent Institute,
a division of PaperClip Media, Inc., an
independent, private agency. Equal
opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.
Editor: Rebecca Hasty Miyares.

Four ways to help your new student adjust to high school



The transition to high school is a pretty big deal. In high school, classes are harder, and teachers have higher expectations.

Some of your teen's friends may be in other classes and some may be at other schools.

To support your high schooler through this transition:

1. Help your teen create a schedule.

Your teen will need to spend more time on schoolwork. Extracurricular activities may require more time, too. Work together to create a realistic schedule that includes all of your teen's responsibilities. Expect your teen to keep track of everything on a calendar.

2. Promote effective study habits.

The first marking period is critical. Help your teen set a regular daily study time. Recommend regularly checking grades on quizzes and assignments. Is your teen falling behind in a class? Suggest your student talk to the teacher about getting help right away.

3. Establish tech downtime.

Expect your teen to charge digital devices outside of the bedroom overnight so they don't interfere with sleep. Devices should be banned from mealtime, too.

4. Talk about school every day.

Ask about the social aspects of high school and let your teen know you are available to talk.

Q: Many of my eleventh grader's friends have ideas about careers they'd like to prepare for.

However, my teen has absolutely no idea. How can I help my high schooler begin to think more about the future?

Questions & Answers

A: There are lots of high school students who don't know what they want to do for a career—and that's OK. But you are wise to want your teen to start thinking about the future.

To get your student thinking, ask a few questions:

- **What subjects do you enjoy in school?** Thinking about this may guide your teen toward types of jobs to explore.
- **What do you like to do in your spare time?** Does your teen like to read? Create or build things? Spend time outdoors?
- **Do you enjoy being in large groups of people or in smaller groups?** If your teen prefers small groups, a career in web design or research may be a good fit. Teens who thrive in larger groups may be interested in pursuing careers in healthcare or teaching, for example.
- **How can you get experience?** Could your teen spend a few days shadowing someone in a career of interest? If healthcare sounds interesting, for example, could your teen volunteer at a hospital?

Be sure to ask the school about resources, too. The school counselor may have assessments and information that can help your teen narrow down choices. A counselor should also be able to help your teen determine what type of degree or training will be needed to achieve career goals.

Taking notes while reading boosts your teen's retention



It can be challenging for some teens to remember what they have studied. One effective way for them to meet that challenge is

to take notes while reading.

This six-question note-taking method helps students identify and remember the most important people, events and dates when studying history or reading literature.

Have your teen create six headings on a piece of paper: *Who? What? Where? When? Why? How?* While reading an assignment, have your teen look for the answers to each of these questions and jot down relevant facts and information:

1. **Who?** Who was there? Who were the most important characters?
2. **What?** What were the most important things that happened?

3. **Where?** Where did this event take place? Why is that place significant? Would the event have been different if it had occurred elsewhere?

4. **When?** When did it happen? Were there any important reasons the event happened when it did (and not earlier or later)?

5. **Why?** What did this event happen? What were the causes? Why is it important to learn about this event?

6. **How?** How did it happen? How did it turn out?

If your high schooler has trouble finding answers to these questions while reading a school assignment, suggest practicing with a news article. News stories aim to answer these six questions in the first few paragraphs.

It Matters: The Family-School Team

Expect your teen to know & follow all school rules



If your teen is caught driving faster than the speed limit, saying, “I didn’t know” won’t keep the police officer from issuing a ticket. The same is true for school rules. As the new year begins, your teen needs to become aware of the “rules of the road” during the school day.

Make sure you and your teen understand rules about:

- **Attendance.** What are the consequences for skipping a class? For being late? If your teen is sick, how should you let the school know? Also, find out what types of absences are considered excused and what types are considered unexcused—along with their consequences.
- **Clothing.** Does your teen know what clothing is and is not allowed at school? You don’t want to spend money on clothes that your teen can never wear to school, so make sure to find out!
- **Schoolwork.** At the beginning of the school year, teachers explain their policies about assignments and late work. And since rules may vary from class to class, it’s especially important for your teen to pay attention.
- **Technology.** Make sure your teen is aware of the consequences for device misuse. Are students allowed to bring mobile devices into the classroom? Emphasize to your teen that phones or tablets should never be used to cheat. Also discuss appropriate and inappropriate use of artificial intelligence for schoolwork.

Help your high schooler build positive teacher relationships

Your teen may not excel in every class, but by treating teachers with respect, your student will be a faculty favorite.

Teachers appreciate students who:

1. **Are polite.** They make requests, not demands.
2. **Listen** when others are speaking.
3. **Say they’re sorry** (and mean it) when they’ve made a mistake.
4. **Express their ideas** without putting other classmates down.

To encourage respectful behavior:

- **Be a role model.** When talking with your teen, call teachers by their names—not “that math teacher.”
- **Help your teen** put minor complaints into perspective. Your student may be upset with something a teacher said in class.



Remind your teen, “Teaching is hard work. Mr. Smith was probably just tired.”

- **Meet your teen’s teachers.** It’s always easier to work together once you have spoken one-on-one.

Planning ahead helps students stay on top of schoolwork



In the busy life of a high school student, it’s easy for assignments and responsibilities to slip through the cracks.

To help your teen stay organized, have your student:

- **Use a planner.** Teens have a lot on their minds. And when something gets forgotten, it’s more likely to be an English reading assignment than the lyrics to a favorite song. So make sure your teen has—and uses—a planner. Recommend writing down every assignment.
- **Put after-school activities** in the planner. That way, your teen can

see which nights are the busiest. If a project is due on Friday and your teen has a game Thursday night, it will be easy to see that the project must be finished by Wednesday night.

- **Expect the unexpected** when working on long-term projects and start early. If your teen waits until the night before the paper is due to look for source material, it may not be easily available. Planning ahead is a valuable habit to help your teen develop.

Source: D. Goldberg, *The Organized Student: Teaching Children the Skills for Success in School and Beyond*, Simon & Schuster.

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®

September 2024

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

- ☐ 1. Give your teen a say in decisions about where and when to study.
- ☐ 2. Find quotations that will motivate your teen. Post one on the bathroom mirror. Put up a new quote every few weeks.
- ☐ 3. Talk with your teen about a community issue that concerns young people. Ask your student's opinion about how to improve things.
- ☐ 4. Teens often tell you as much through behavior as through words. "Listen" to your teen's body language.
- ☐ 5. Ask to see a copy of your teen's syllabus for each class so you know what students will be learning this year.
- ☐ 6. Ask your teen specific questions about school. "Which class do you think is going to be the most interesting?"
- ☐ 7. Ask your teen for suggestions of nutritious snacks to keep on hand.
- ☐ 8. Help your teen learn new vocabulary. Do a crossword puzzle together today.
- ☐ 9. Review the school rules with your teen.
- ☐ 10. Teach your teen to use positive self-talk. Saying things like "I can do this" can help keep students motivated.
- ☐ 11. Turn mistakes into learning opportunities. Instead of criticizing, say, "What have you learned from this?"
- ☐ 12. Make it clear that you expect your teen to attend every class, every school day.
- ☐ 13. Avoid giving your teen labels ("the shy one"). Kids tend to live up to roles cast for them by their families.
- ☐ 14. Discuss your teen's commitments outside of school. Make sure your student has time to complete schoolwork.
- ☐ 15. Together, watch a movie you loved as a teen.
- ☐ 16. Teens know their shortcomings. They need you to remind them of their strengths.
- ☐ 17. Ask your teen, "What would your dream job be like?"
- ☐ 18. Encourage your teen to ask at least one question in each class.
- ☐ 19. Read a book your teen is reading for school and discuss it together.
- ☐ 20. Don't use screen time as a reward or punishment. It will make it seem even more important to your teen.
- ☐ 21. Look for a skill you and your teen can learn together.
- ☐ 22. Do you know your teen's friends? Make a list of their names and phone numbers to keep on hand.
- ☐ 23. Tell your teen about your day in as much detail as you would like to hear about your teen's day.
- ☐ 24. Remind your teen to use you as a scapegoat if necessary: "Sorry. My folks need me at home tonight."
- ☐ 25. Point out how subjects that your teen is learning have helped you in your life.
- ☐ 26. Encourage your teen to use sticky notes to write down things to remember, and place them in a prominent spot.
- ☐ 27. Help your teen brainstorm about ways to make daily life easier—like taking 10 minutes each evening to get ready for school the next day.
- ☐ 28. Encourage your teen to review class notes every day.
- ☐ 29. Have your teen use a calendar to keep track of project and test dates.
- ☐ 30. Talk to your teen about the dangers of vaping.

Escuela Secundaria Los PadresTM

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



Apoye el aprendizaje de la escuela secundaria con estas estrategias

En la escuela intermedia, probablemente fuera bastante fácil comprender que lo que estaba aprendiendo su hijo y ayudarlo con los trabajos escolares. Sin embargo, ahora que está en la escuela secundaria, usted se enfrenta a dos dificultades:

1. **Desarrollo.** Los jóvenes suelen ser menos propensos a hablar sobre las clases y lo que están aprendiendo en la escuela que cuando eran más pequeños.
2. **Las clases avanzadas.** Para las familias, puede ser difícil comprender las tareas complicadas y mucho más brindar ayuda.

Participar en la educación de su joven apoya el aprendizaje. ¿Pero cómo se hace? Usted podría:

- **Preguntar sobre el aprendizaje a diario.** ¿Cuál es el maestro favorito de su joven? ¿Cuál es la clase que le parece más interesante a su joven?

- **Mantener expectativas altas.** Un tercio de los estudiantes de la escuela secundaria dicen que sus familias no tienen ni idea qué están haciendo en la escuela. Compruebe el progreso de su joven y diga que espera que se esfuerce al máximo.
- **Asistir a eventos escolares.** Esto lo ayudará a conocer a otras familias, relacionarse con el personal de la escuela y demostrarle a su joven que la educación es importante para usted.
- **Estar al tanto de los cronogramas** de exámenes, trabajos y proyectos. Incluso si no entiende el tema, decir “¿No tienes un examen de cálculo mañana?” le recuerda a su joven que está prestando atención.

Fuente: S. Blaney, *Please Stop the Roller Coaster!: How Parents of Teenagers Can Smooth Out the Ride*, ChangeWorks Publishing.

Comente los riesgos ocultos de faltar a clase



Muchos estudiantes de secundaria piensan que no pasa nada si faltan a una clase.

Sin embargo, los estudios demuestran que los estudiantes que faltan a clase:

- **Se atrasan** porque ya no comprenden los temas que se están enseñando.
- **Se sienten desconectados** de la escuela.
- **Tienen más probabilidades** de considerar abandonar la escuela secundaria.
- **Tienen menos probabilidades** de cursar estudios superiores.

Insístale a su joven que asista a todas las clases, todos los días.

Asegúrese de:

- **Que la asistencia sea una prioridad** para su familia. Hable con su joven sobre por qué es importante. Programe citas y viajes fuera del horario escolar.
- **Contactar al maestro** si sospecha que su joven podría estar faltando a clase. Cuando los jóvenes saben que sus familias lo controlarán, es más probable que sigan yendo a la escuela.
- **Recordarle a su joven** que la asistencia regular lo ayuda a mantener relaciones sólidas con sus compañeros y maestros.

Fuente: *Preventing Missed Opportunity: Taking Collective Action to Confront Chronic Absence*, Attendance Works.

Dele a su joven la responsabilidad de desarrollar hábitos saludables



Los estudiantes no pueden aprender si no están lo suficientemente lúcidos para concentrarse. Por eso, establecer hábitos saludables

es esencial para que rindan bien en la escuela. Asumir el compromiso de alimentarse bien, hacer ejercicio y dormir los ayudará a comenzar cada día listos para aprender. Anime a su joven a:

1. **Asegurarse de que las comidas y los bocadillos que coma sean saludables y equilibrados.** Los jóvenes se benefician de los alimentos nutritivos, como frutas y vegetales, proteínas magras y cereales integrales. Ayude a su joven a reservar tiempo para desayunar todos los días, aunque sea una barra de granola o una tostada con una mano y una banana con la otra.
2. **Hacer ejercicio con frecuencia.** Un cuerpo fuerte, potenciado por la actividad física frecuente, ayudará a su joven a mantenerse alerta en la escuela. Sugíerale que haga algún

tipo de ejercicio todos los días.

Incluso una caminata corta después de clases podría ayudarlo a estudiar y abordar sus trabajos escolares.

3. **Dormir bien por la noche.** Su joven necesita descansar bien para tener un buen desempeño en el día escolar. Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, los jóvenes necesitan dormir entre 8 y 10 horas cada 24 horas.

Fuente: K. T. Alvy, *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth-Adolescence*, Teachers College Press and the Center for the Improvement of Child Caring.

“Mantener el cuerpo saludable es un deber ... De lo contrario, no seremos capaces de mantener la mente fuerte y clara”.

—Buddha

Hable con su joven sobre maneras de combatir el acoso cibernético



Los jóvenes pasan gran parte de su tiempo enviando mensajes de texto a sus amigos y compartiendo publicaciones en

redes sociales. No es ninguna sorpresa que estos sean los canales que usan muchos acosadores para molestar a otros estudiantes. Los estudios revelan que el 60 por ciento de los estudiantes son testigos del acoso por internet con frecuencia, y solo una de cada 10 víctimas le informan a un adulto de confianza.

El acoso cibernético, ya sea un comentario irrespetuoso publicado en una foto o un rumor reposteado varias veces, puede tener un efecto devastador en la confianza de los estudiantes en sí mismos y en su desempeño académico.

Los jóvenes cumplen una función importante en ponerle fin al acoso por internet. Enséñele a su joven a:

- **Eliminar el contenido** y los comentarios en redes sociales que tengan una intención cruel o busquen burlarse de alguien. Su joven no debería compartir comentarios negativos. El acoso escolar empeora cuando otras personas difunden el mensaje.
- **Dejar de seguir o bloquear** a usuarios que suelen publicar cosas dañinas o negativas sobre otros.
- **Informar los casos de acoso** a un adulto de confianza. Los jóvenes suelen seguir un código de silencio. Pero informarlos puede ayudar a evitar el daño y terminar la situación.
- **Detenerse y pensar** antes de publicar algo que podría dañar a alguien.
- **Hablar con otros estudiantes.** Su joven debería decirles a sus amigos que cree que el acoso cibernético no es agradable.

Fuente: “11 Facts About Cyber Bullying,” DoSomething.org.

¿Sabe usted cómo hablar sobre asuntos difíciles?



Los jóvenes suelen enfrentar situaciones bastante difíciles, desde el incentivo para tomar riesgos en una fiesta hasta la presión de un amigo para faltar a una clase. ¿Está ayudando a su joven a enfrentar los problemas difíciles que tiene por delante? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Habla sobre situaciones difíciles** a las que su joven podría tener que enfrentarse *antes* de que sucedan?
2. **¿Ayuda a su joven a practicar distintas formas de decir no?** “¡Mi mamá me castigaría de por vida!” es uno de los recursos favoritos.
3. **¿Le ha dicho a su joven** que espera honestidad de su parte, especialmente cuando se trata de asuntos serios?
4. **¿Habla con su joven** de los valores que son importantes para su familia?
5. **¿Crea oportunidades** todos los días para hablar con su joven? Las conversaciones informales suelen allanar el camino para las charlas más serias.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está teniendo conversaciones positivas con su joven sobre asuntos difíciles. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Secundaria
LosPadres
¡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.

Cuatro formas de ayudar a su joven a adaptarse a la secundaria



La transición a la escuela secundaria es muy importante. En la escuela secundaria, las clases son más difíciles y los maestros

tienen expectativas más altas. Algunos de los amigos de su joven podrían estar en otras clases o en otras escuelas.

Para apoyar a su estudiante de secundaria durante esta transición:

1. **Ayúdelo a crear un cronograma.** Su joven deberá dedicarle más tiempo al trabajo escolar. Las actividades extracurriculares también podrían requerir más tiempo. Trabajen para crear un cronograma realista que incluya todas las responsabilidades de su joven. Exíjale que lleve un registro de todo en un calendario.
2. **Promueva hábitos de estudio eficaces.** El primer período de calificaciones es fundamental.

Ayude a su joven a establecer un horario de estudio fijo diario. Recomiéndele que revise las calificaciones o las pruebas y los trabajos con frecuencia. ¿Se está atrasando en una materia? Sugíerale a su estudiante que hable con un maestro sobre cómo obtener ayuda de inmediato.

3. **Establezca tiempo libre de tecnología.** Exíjale a su joven que cargue los aparatos digitales fuera del dormitorio por la noche para que no interfieran con el sueño. Los aparatos también deberían estar prohibidos a la hora de comer.
4. **Hable sobre la escuela** todos los días. Pregunte sobre los aspectos sociales de la escuela secundaria y hágale saber a su joven que usted está disponible para hablar.

P: Muchos de los amigos de mi escolar de undécimo grado tienen una idea de las carreras para las que desean prepararse. Sin embargo, mi joven no tiene idea. ¿Cómo puedo ayudarlo a comenzar a pensar más sobre el futuro?

Preguntas y respuestas

R: Hay muchos estudiantes de secundaria que no saben qué carrera quieren seguir, y eso está bien. Pero es prudente querer que su joven comience a pensar en el futuro.

Para hacer pensar a su joven, hágale algunas preguntas:

- **¿Qué materias de la escuela disfrutas?** Pensar en eso podría guiar a su joven para descubrir los tipos de trabajos que quiere explorar.
- **¿Qué te agrada hacer en tu tiempo libre?** ¿Le agrada leer? ¿Crear o construir cosas? ¿Pasar tiempo al aire libre?
- **¿Disfrutas de estar en grupos de gente grandes o en grupos más pequeños?** Si su joven prefiere los grupos pequeños, una carrera en diseño web o investigación podría ser una buena opción. Los jóvenes a los que estar en grupos más grandes los potencia podrían estar interesados en seguir carreras en el ámbito sanitario o la docencia, por ejemplo.
- **¿Cómo puedes adquirir experiencia?** ¿Podría seguir de cerca a alguien que se dedique a una profesión de interés? Si cree que la atención médica suena interesante, por ejemplo, ¿podría su joven trabajar como voluntario en un hospital?

Asegúrese de pedir recursos en la escuela, también. El consejero escolar podría tener evaluaciones e información que puedan ayudar a su joven a acotar las opciones. El consejero también podría ayudar a su joven a determinar qué tipo de carrera o capacitación necesitará para lograr metas profesionales.

Tomar apuntes durante la lectura ayuda a retener más la información



Para algunos jóvenes, puede ser difícil recordar lo que han estudiado.

Una manera eficaz de lograrlo es tomar

apuntes durante la lectura.

El método de toma de apuntes de seis preguntas ayuda a los estudiantes a identificar y recordar las personas, los sucesos y las fechas más importantes a la hora de estudiar historia o leer literatura.

Pídale a su joven que escriba seis encabezados en una hoja: *¿Quién?* *¿Qué?* *¿Dónde?* *¿Cuándo?* *¿Por qué?* *¿Cómo?* Mientras lee un trabajo, pídale a su joven que busque las respuestas de cada una de estas preguntas y anote datos e información relevante:

1. **¿Quién?** ¿Quién estaba allí?
¿Quiénes eran los personajes más importantes?
2. **¿Qué?** ¿Cuáles fueron las cosas más importantes que sucedieron?

3. **¿Dónde?** ¿Dónde se desarrolló este acontecimiento? ¿Por qué es importante ese lugar? ¿Hubiese sido diferente el suceso si hubiese ocurrido en otro lugar?
4. **¿Cuándo?** ¿Cuándo sucedió? ¿Hubo motivos importantes por los cuales el suceso ocurrió cuando ocurrió (y no antes ni después)?
5. **¿Por qué?** ¿Por qué sucedió este acontecimiento? ¿Cuáles fueron las causas? ¿Por qué es importante aprender sobre este acontecimiento?
6. **¿Cómo?** ¿Cómo sucedió? ¿Cuáles fueron los resultados?

Si su estudiante de secundaria tiene dificultades para encontrar las respuestas a estas preguntas al leer un trabajo escolar, sugíerale que practique con un artículo periodístico. En los artículos de noticias se intenta responder estas seis preguntas en los primeros párrafos.

Enfoque: equipo familia-escuela

Exíjale a su joven que conozca y siga las reglas escolares



Si descubren a su hijo conduciendo a una velocidad mayor de la permitida, decir “no lo sabía” no evitará que el oficial de policía lo multe. Lo mismo sucede con las reglas de la escuela. Ahora que comienza un nuevo año, su joven debe conocer las reglas del día escolar.

Asegúrese de que usted y su joven comprendan las reglas sobre:

- **La asistencia.** ¿Cuáles son las consecuencias de faltar a una clase? ¿De llegar tarde? Si su joven está enfermo, ¿debe avisar en la escuela? Además, averigüe qué tipo de ausencias se considera que están justificadas y qué tipos se consideran injustificadas, y cuáles son sus consecuencias.
- **La vestimenta.** ¿Sabe su joven qué prendas están permitidas en la escuela y cuáles no? No querrá gastar dinero en ropa que su hijo no pueda usar en la escuela. Por lo tanto, asegúrese de averiguarlo.
- **El trabajo escolar.** Cuando comienza el año escolar, los maestros explican las políticas sobre los trabajos y las entregas atrasadas. Y como las reglas cambian de una clase a otra, es muy importante que su joven preste atención.
- **La tecnología.** Asegúrese de que su joven sepa cuáles son las consecuencias de hacer un mal uso de los dispositivos digitales. ¿Está permitido que los estudiantes lleven dispositivos móviles al salón de clases? Haga hincapié en que los teléfonos y las tabletas nunca deben usarse para hacer trampa. También comente el uso apropiado e inapropiado de la inteligencia artificial para el trabajo escolar.

Ayude a su joven a crear relaciones positivas con los maestros

Es posible que su joven no se destaque en todas las clases, pero si trata a sus maestros con respeto, será uno de los favoritos.

Los maestros aprecian a los estudiantes que:

1. **Son corteses.** Hacen pedidos, sin exigir.
2. **Escuchan a los demás** cuando hablan.
3. **Piden perdón** (y lo sienten en serio) cuando han cometido un error.
4. **Expresan sus ideas** sin menospreciar a sus compañeros.

Para promover un comportamiento respetuoso:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Cuando esté hablando con su joven, llame a sus maestros por su nombre en lugar de decir “ese maestro de matemáticas”.
- **Ayude a su joven a poner las cosas** menores en perspectiva. Tal vez su estudiante esté molesto por



algo que un maestro dijo en clase. Recuérdele, “La enseñanza es difícil. Es probable que el Sr. Smith simplemente estuviera cansado”.

- **Reúnase con los maestros** de su joven. Es más fácil trabajar juntos si ha hablado con ellos a solas.

Planificar con anticipación ayuda a mantenerse al día en la escuela



En la agitada vida de un estudiante de secundaria, es fácil que los trabajos y las responsabilidades pasen desapercibidas.

Para ayudar a su joven a mantenerse organizado, pídale que:

- **Use una agenda.** Los jóvenes tienen muchas cosas en la cabeza. Y cuando olvidan de algo, es más probable que sea una tarea de lectura de lengua que la letra de su canción favorita. Por eso, asegúrese de que su joven tenga (y use) una agenda. Recomiéndele que anote todos los trabajos que tiene que hacer.
- **Anote las actividades** extracurriculares en la agenda. De esa manera,

su joven podrá ver qué noches estará más ocupado. Si debe entregar un proyecto el viernes y tiene un partido el jueves por la noche, será fácil ver que debe terminar el proyecto el miércoles por la noche.

- **Espere lo inesperado** al trabajar en proyectos a largo plazo y comenzar temprano. Si su joven espera hasta la noche anterior a la fecha de entrega del trabajo para buscar fuentes, es posible que no esté fácilmente disponible. Planificar con anticipación es un hábito valioso, y usted puede ayudarlo a adquirirlo.

Fuente: D. Goldberg, *The Organized Student: Teaching Children the Skills for Success in School and Beyond*, Simon & Schuster.

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®

Septiembre 2024

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

- ☐ 1. Deje que su joven participe en las decisiones sobre dónde y cuándo estudiar.
- ☐ 2. Encuentre citas que motiven a su joven. Pegue una en el espejo del baño. Coloque una cita nueva cada un par de semanas.
- ☐ 3. Hable con su joven sobre un tema de la comunidad que preocupe a los jóvenes. Pídale su opinión sobre cómo mejorar las cosas.
- ☐ 4. Los jóvenes suelen comunicar tanto a través del comportamiento como a través de las palabras. "Escuche" el lenguaje corporal de su joven.
- ☐ 5. Pida ver una copia del plan de estudios de cada clase de su joven para saber lo que los estudiantes aprenderán este año.
- ☐ 6. Hágale preguntas específicas a su joven sobre la escuela. "¿Qué clase crees que será la más interesante?"
- ☐ 7. Pídale a su joven sugerencias de refrigerios nutritivos para tener a mano.
- ☐ 8. Ayude a su joven a aprender vocabulario nuevo. Hagan juntos un crucigrama hoy.
- ☐ 9. Revise las normas escolares con su joven hoy.
- ☐ 10. Enséñele a su joven a hablar positivamente de sí mismo. Decir cosas como "Yo puedo hacer esto" ayuda a motivar a los estudiantes.
- ☐ 11. Convierta los errores en oportunidades de aprendizaje. En lugar de criticar, diga, "¿Qué has aprendido de esto?"
- ☐ 12. Deje claro que espera que su joven asista a todas las clases, todos los días.
- ☐ 13. Evite encasillar a su joven ("el tímido"). Los niños suelen asumir los papeles que les asignan sus familias.
- ☐ 14. Hable de los compromisos de su joven fuera de la escuela. Asegúrese de que tenga tiempo para completar el trabajo escolar.
- ☐ 15. Vean juntos una película que a usted le agradaba cuando era joven.
- ☐ 16. Los jóvenes conocen sus defectos. Necesitan que usted les recuerde sus puntos fuertes.
- ☐ 17. Pregúntele a su joven, "¿Cómo sería el trabajo de tus sueños?"
- ☐ 18. Anime a su joven a hacer al menos una pregunta en cada clase.
- ☐ 19. Lea un libro que su joven esté leyendo para la escuela y coméntelo.
- ☐ 20. No utilice el tiempo frente a las pantallas como recompensa o castigo. Esto hará que parezca aún más importante para su joven.
- ☐ 21. Busque una habilidad que usted y su joven puedan aprender juntos.
- ☐ 22. ¿Conoce a los amigos de su joven? Haga una lista con sus nombres y números de teléfono para tenerla a mano.
- ☐ 23. Cuéntele a su joven sobre su día con tanto detalle como usted desearía escuchar sobre el día de él.
- ☐ 24. Recuérdele a su joven que lo utilice a usted como chivo expiatorio si es necesario: "Lo siento. Mis padres me necesitan en casa esta noche".
- ☐ 25. Señale cómo las materias que su joven está aprendiendo lo han ayudado a usted en su vida.
- ☐ 26. Anime a su joven a utilizar notas adhesivas para anotar cosas que debe recordar. Colóquelas en un lugar visible.
- ☐ 27. Ayude a su joven a pensar cómo facilitar la vida diaria: tomarse 10 minutos cada noche para prepararse para la escuela el día siguiente.
- ☐ 28. Anime a su joven a repasar los apuntes de clase todos los días.
- ☐ 29. Pídale a su joven que utilice un calendario para llevar cuenta de las fechas de los proyectos y los exámenes.
- ☐ 30. Hable con su joven sobre los peligros de vapear.