

Middle School Parents®

September 2024
Vol. 28, No. 1

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Goals can help your middle schooler start the year fresh

It's a new academic year and an opportunity for students to start the year with a clean slate. Encourage your child to establish goals for the year in these areas:

- **Schoolwork.** Middle schoolers need to keep track of multiple assignments in multiple classes. Suggest that your child set a goal to be more organized. Provide tools to help, such as folders, binder dividers, sticky notes and a calendar.
- **Projects.** Suggest that your child plan to break large assignments into small parts and write down deadlines for each step. That way your middle schooler can tackle one step at a time without getting overwhelmed.
- **Writing.** Challenge your middle schooler to strengthen writing skills by writing in a journal for a few minutes every day. Keeping writing skills sharp will make school-related writing easier.
- **Reading.** Reading for pleasure strengthens literacy skills. So help your child create reading goals, such as reading for 15 minutes every night before going to bed.
- **Extracurricular activities.** After-school activities can help students blow off steam and build important skills. Encourage your child to participate in at least one activity this school year. However, remind your child that schoolwork should always be the priority.

Missing school affects more than grades



Missing too much school hurts middle schoolers' academic performance in several ways. Studies show

that kids who are frequently absent are likelier than their peers to:

- Repeat a grade.
- Get expelled.
- Drop out of school.

So don't let your child convince you that missing class is "no big deal." Attendance in every class is important—and it's your child's number one responsibility. To support regular, on-time attendance:

- **Be firm.** Every vague complaint shouldn't be a ticket to a day off. Follow the school's health protocols for suspected illnesses.
- **Be mindful.** Make medical appointments and schedule family trips during non-school hours when possible.
- **Be understanding.** Acknowledge that school is not always fun. Your middle schooler may appreciate your honesty.
- **Be proactive.** If your child is avoiding school, find out why. Then, talk to the school counselor about ways to help.

Source: P.W. Jordan and R. Miller, *Who's In: Chronic Absenteeism under the Every Student Succeeds Act*, FutureEd.

School counselors offer support to middle school students



School counselors are here to offer your child academic and mental health support. They have specialized training that allows them to help students as they face the unique challenges of middle school.

You or your child can ask a school counselor for help to:

- **Set and meet goals.** The counselor can help your child define goals to achieve in school this year and beyond. The counselor can then suggest classes and activities to help your child meet those goals.
- **Resolve conflicts.** If your child is struggling with something in school—whether academic or

social—the counselor can offer support and guidance.

- **Find additional support.** From therapy to tutoring, the counselor can assist with finding outside resources that can help your child thrive.

“Middle school counselors enhance the learning process and promote academic, career and social/emotional development.”

—American School Counselor Association

Discuss the facts about drugs and alcohol with your child



In middle school, students are far more likely to be exposed to drugs and alcohol than they were in elementary school. But they are less likely to experiment with them if they have received strong anti-drug messages from their families. That's why it's vital that you speak honestly and openly to your child about the dangers of substance abuse.

Address common misconceptions your child may have, such as:

- **“If it's so bad for you, why do you and other adults drink?”** Alcohol use is legal for adults 21 and older. Adults, with mature brains, can safely consume limited amounts of alcohol, if they choose. There is no safe amount of alcohol for a growing brain.
- **“As long as no one is driving, it's not a big deal.”** Alcohol

and recreational drugs are both dangerous and illegal for middle schoolers. An arrest for either one will establish a record. Use at school can lead to suspension or expulsion.

- **“My friends say trying it a few times won't hurt anyone.”** In fact, studies have shown that young brains are especially susceptible to drug and alcohol addictions.
- **“Everyone says it makes you feel good.”** The “good” feeling is temporary and deceiving. In the long term, both physical and mental health can be damaged.

If you or anyone in your family is struggling with substance abuse, call the Substance Abuse and Mental Health Services Administration's National Helpline at 1-800-662-HELP (4357). The call is confidential.

Are you setting your child up for future success?



The choices students make in middle school can affect their future academic success. Are you doing all you can to set your middle schooler up for future success? Answer *yes* or *no* to the questions below to find out:

- ___ **1. Do you encourage taking classes that are as rigorous as your child can handle well?**
- ___ **2. Do you talk about the importance of reading, and urge your middle schooler to read often?**
- ___ **3. Do you follow the news together and encourage your child to learn about current affairs to boost awareness of civics and history?**
- ___ **4. Do you encourage your child to take a foreign language? Starting in middle school can give your child a foundation for high school.**
- ___ **5. Do you discuss your middle schooler's interests and ways they might translate to a career?**

How well are you doing?

Mostly *yes* answers mean you are helping your middle schooler prepare for the future. 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.

Movement, stretching breaks and nutritious food aid learning



Some middle schoolers can't seem to sit still during study time, while others can't seem to stop snacking. Is this normal?

The short answer is yes. Your child is entering adolescence, which marks the biggest period of physical change since infancy.

Middle schoolers often:

- **Get up out of their chairs.** As adolescents grow, their bones (including their tailbones) begin to harden. Sitting too long can cause nerve pain. Getting up is a natural defense against that discomfort. Your child may want to try doing some assignments at home standing up. Some students like to study as they walk around their homes or neighborhood.
- **Fidget.** Even if they manage to stay seated, middle schoolers spend lots

of time fidgeting. In adolescence, bone growth outpaces muscle growth, meaning kids' muscles are constantly being tugged and pulled. This causes so-called "growing pains." Stretching can help relieve them, so encourage regular stretch breaks during study time.

- **Raid the refrigerator.** It's not just middle schoolers' bones and muscles that are growing. Their stomachs are, too—and it takes more food to fill them. Not only that, but all that physical growth requires serious amounts of nutritious fuel. Stock up on healthy foods like sliced raw veggies that your child can munch while studying.

Source: P. Lorain, "Squirming Comes Naturally to Middle School Students," National Education Association.

Q: My middle schooler wakes up exhausted every morning and I'm worried it will have a negative effect on learning and schoolwork this year. What can I do?

Questions & Answers

A: A few minutes of lost shut-eye today, a few minutes tomorrow—those minutes add up. Pretty soon, your middle schooler is cranky, overtired and struggling in school.

To make sure your child gets enough sleep each night:

- **Review your child's bedtime.** Middle schoolers need between eight and 10 hours of sleep each night to function their best in class.
- **Have your child "unplug" one hour before bed.** That means no TV, computer or digital devices in the hour leading up to lights-out. Instead, read or play a board game together. This will help your child ease into "sleep mode." Experts also recommend middle schoolers charge their phones away from their bedrooms at night!
- **Avoid caffeine.** Consuming caffeine up to six hours before bedtime can disrupt sleep. So make sure your child stays away from coffee, many sodas and tea. Watch out for energy drinks, too—they also contain the stimulant.
- **Beware of long naps.** Too much sleep during the day can make it harder to fall asleep at night. If your middle schooler needs to take a nap, keep it under 60 minutes.
- **Take time to talk.** Your middle schooler may be lying awake worrying at night. Remember, your child is not too old for you to have a reassuring talk together before lights-out.

Taking notes helps students remember what they learn



Taking notes can benefit students in many ways. Creating a written record helps students remember what the teacher said in

class. Reviewing class notes is also an effective way to study for tests.

To get the most from note-taking, your middle schooler should:

- **Take notes by hand** rather than with a computer if possible. A recent study shows that writing by hand aids in learning and memory.
- **Think about what is important.** Your child should listen for names, dates, times of events and other key information. And if the teacher writes something on the board, your child should include it.

- **Review and rewrite notes** after class. Rewriting them ensures your child will be able to read them. It also helps the information stick in your child's mind.
- **Enlist a friend.** Your child can compare notes with a classmate. Maybe the friend picked up something your child missed.
- **Stay organized.** Encourage your child to use a binder that has different sections, labeled with the name of each class. Suggest putting the date on notes and filing them in the appropriate section.

Source: F.R. Van der Weel and A.L. Van der Meer, "Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: a high-density EEG study with implications for the classroom," *Frontiers in Psychology*.

It Matters: The Family-School Team

School safety begins with communication



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 discuss what's going on at school and in your child's life every day.

Have open discussions with your middle schooler 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 own family 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.

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

Being involved benefits you and your family in three ways

Family engagement at the middle school level is just as important as it was in elementary school. Students' grades, test scores, attendance and behavior all tend to be better when families are aware of what is going on at school and how to help.

But your child is not the only one who benefits when you are engaged. Here are three ways being involved also benefits you:

1. **You understand more** about how the school works. Perhaps you come from an area where the school system is different from the one where you are currently living.
2. **You learn whom to contact** if you have concerns. You know your child's teachers, the school counselor and are familiar with the administrators.
3. **The school** will have a better understanding of you and your



family. Perhaps English is not your first language. Perhaps you need support. School staff may be able to direct you to resources for help. And if the staff knows your family's situation, they can better respond to your child's needs at school.

Your middle schooler doesn't like a teacher—now what?



Middle schoolers often dislike teachers who they feel are too tough, give too many assignments or give hard tests.

If your child dislikes a teacher:

- **Find out why.** Ask your child exactly what the teacher says or does that inspires dislike.
- **Remind your child** that it's not the teacher's job to be popular. Your middle schooler doesn't have to *like* the teacher's personality to *learn* from the teacher.

- **Realize** that in most cases, your child will need to accept the situation. Middle school is more challenging and rigorous than elementary school. Your middle schooler may have to study harder and work longer.
- **Talk to the teacher.** If you believe there may be a personal issue between a teacher and your child, ask the teacher for a conference. Listen calmly, offer your insight and work together to develop a plan to go forward.

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. Help your child set a school-related goal. Write down the goal and the steps your student will take to reach it. Post in a visible spot.
- ☐ 2. Teach your child to record all activities, events, test dates and project due dates on a family calendar.
- ☐ 3. Role-play meeting new people together. Help your child practice smiling and making eye contact when saying hello.
- ☐ 4. Explain that learning often takes effort, and that you expect your child's best effort on schoolwork.
- ☐ 5. Help your child decide how to organize notebooks and folders (paper or online) to make finding handouts, schoolwork and tests easier.
- ☐ 6. Establish a digital curfew. Devices should be turned off at least one hour before your child's bedtime.
- ☐ 7. Have your child clean out school bags each weekend.
- ☐ 8. Learn about school events for families. Make plans to attend at least one.
- ☐ 9. Ask your child to play a favorite song for you. Then, play a song you loved at your middle schooler's age.
- ☐ 10. Ask your child questions about the school day. "What was the topic in math class today?" "Who did you sit with at lunch?"
- ☐ 11. Have your child keep an "emotions" journal. When and why did strong feelings occur? How did your child handle them? What happened?
- ☐ 12. Encourage your child to keep paper handy when reading. Your student can jot down unfamiliar words and look them up later.
- ☐ 13. Show your child that you value education by talking about something you learned recently.
- ☐ 14. Ask your child's opinion about something.
- ☐ 15. Have your child research the state flag. What do its elements represent?
- ☐ 16. Reduce distractions during study time. Have your child turn off the TV, loud music and any devices not needed to complete schoolwork.
- ☐ 17. Give your child a new responsibility. Say how proud you are that your middle schooler is mature enough to handle it.
- ☐ 18. Peer pressure can be positive. Encourage group activities like sports and volunteering.
- ☐ 19. Discuss social media use with your child. Review privacy settings, and talk about what is appropriate to post and what's not.
- ☐ 20. Ask your child to tell you about the similarities and the differences among this year's classes.
- ☐ 21. Have family members take funny photos of each other. Ask your child to write captions.
- ☐ 22. Let your child see you reading regularly for pleasure as well as for information. This teaches that reading is important and fun.
- ☐ 23. Discuss each day's assignments with your child.
- ☐ 24. Have your child teach you something that might be on the next test. It's an effective way to reinforce learning.
- ☐ 25. Display a world map. Have your child look up places in the news.
- ☐ 26. Encourage your child to find out when teachers are available to answer questions or give extra help.
- ☐ 27. Make today dictionary day. Talk with your child about new words that should be in the dictionary.
- ☐ 28. Together, make a time line of your child's life.
- ☐ 29. Ask family members to pick one bad habit they'd like to replace with a better one. Practice the new habit for several weeks to help it "stick."
- ☐ 30. Play a board game with your child.

Escuela Intermedia

Los PadresTM

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



Las metas pueden ayudar a su hijo a comenzar el año desde cero

Comienza un nuevo año académico, y les da a los estudiantes una oportunidad de comenzar el año con borrón y cuenta nueva. Anime a su hijo a establecer metas para el año en estas áreas:

- **El trabajo escolar.** Los escolares de intermedia necesitan llevar un registro de varios trabajos para varias clases. Sugírole a su hijo que establezca la meta de ser más organizado. Dele herramientas útiles, como carpetas, separadores de carpetas, notas autoadhesivas y un calendario.
- **Los proyectos.** Sugírole a su estudiante que planee dividir las tareas grandes en partes pequeñas y anotar fechas límite para cada paso. De esa manera, podrá abordar un paso a la vez sin sentirse abrumado.
- **La escritura.** Rete a su escolar de intermedia a fortalecer sus habilidades de escritura escribiendo en un diario durante algunos minutos todos los días. Mantener sólidas las habilidades de escritura facilitará la escritura para la escuela.
- **La lectura.** Leer por placer fortalece las habilidades de lectoescritura. Por lo tanto, ayude a su hijo a crear metas de lectura, como leer durante 15 minutos todas las noches antes de ir a dormir.
- **Actividades extracurriculares.** Las actividades después de la escuela pueden ayudar a los estudiantes a descargar y desarrollar habilidades importantes. Anime a su hijo a participar al menos en una actividad este año escolar. De todos modos, recuérdale a su hijo que el trabajo escolar siempre debería ser la prioridad.

Faltar a la escuela no solo afecta las calificaciones



Faltar demasiado a la escuela afecta el desempeño académico de los estudiantes de intermedia de muchas

maneras. Los estudios revelan que los niños que faltan con frecuencia tienen más probabilidades que sus compañeros de:

- Repetir de grado.
- Ser expulsados.
- Abandonar la escuela.

Entonces, no permita que su hijo lo convenza de que faltar a clase "no es grave". La asistencia a todas las clases es importante, y es la principal responsabilidad de su hijo. Para apoyar la asistencia regular y puntual:

- **Sea firme.** Cualquier mínima queja no debería ser un pase para que se tome un día libre. Siga los protocolos sanitarios de la escuela en caso de que sospeche que está enfermo.
- **Sea consciente.** De ser posible, pida citas médicas y programe viajes familiares fuera del horario escolar.
- **Sea comprensivo.** Reconozca que la escuela no siempre es divertida. Es posible que su estudiante de intermedia aprecie su honestidad.
- **Sea proactivo.** Si su hijo está evitando la escuela, averigüe por qué lo hace. Luego, hable con el consejero escolar para consultarle de qué manera podría ayudar.

Fuente: P.W. Jordan y R. Miller, *Who's In: Chronic Absenteeism under the Every Student Succeeds Act*, FutureEd.

Los consejeros escolares les ofrecen ayuda a los escolares de intermedia



Los consejeros escolares están a disposición para ofrecerle a su hijo apoyo académico y de salud mental. Han completado

capacitaciones especializadas que les permite ayudar a los estudiantes cuando enfrentan dificultades específicas de la escuela intermedia.

Usted o su hijo pueden pedirle al consejero escolar que lo ayude a:

- **Establecer y cumplir metas.** El consejero puede ayudar a su hijo a definir metas que espera lograr en la escuela este año y más adelante. Luego, puede sugerirle clases y actividades que lo ayuden a lograr esas metas.
- **Resolver conflictos.** Si su hijo está teniendo dificultades con algo en

la escuela —ya sea académico o social—, el consejero puede ofrecer apoyo y orientación.

- **Buscar apoyo extra.** El consejero puede ayudar a su hijo a encontrar recursos externos, desde terapia hasta tutorías, que le permitan progresar a su hijo.

“Los consejeros de la escuela intermedia mejoran el proceso de aprendizaje y promueven el desarrollo académico, profesional y socioemocional”.

—Asociación Americana de Consejeros Escolares

Hable con su estudiante sobre las drogas y el alcohol



En la escuela intermedia, los estudiantes tienen una mayor probabilidad de estar expuestos a las drogas y el alcohol que cuando

estaban en la escuela primaria. Pero es menos probable que experimenten con ellos si han recibido mensajes antidrogas sólidos de sus familias. Por eso, es esencial que hable de manera abierta y honesta con su hijo sobre los peligros del abuso de sustancias.

Aborde conceptos erróneos comunes que su hijo podría tener, como:

- **“Si el alcohol es malo, ¿por qué tú y otros adultos lo beben?”** El consumo de alcohol es legal para adultos mayores de 21 años. Los adultos, cuyo cerebro está desarrollado, pueden consumir de forma segura cantidades limitadas de alcohol, si así lo quisieran. No hay cantidades de alcohol seguras para un cerebro que está en etapa de desarrollo.
- **“Si nadie conduce, no pasa nada”.** El alcohol y las drogas recreativas

son peligrosas e ilegales para los estudiantes de intermedia. Un arresto por consumir cualquiera de las dos sustancias quedará en sus antecedentes. El consumo en la escuela podría causar una suspensión o la expulsión.

- **“Mis amigos dicen que probarlo un par de veces no le hará daño a nadie”.** De hecho, los estudios han revelado que el cerebro de los jóvenes es especialmente susceptible a la adicción al consumo de drogas y alcohol.
- **“Todos dicen que te hace sentir bien”.** La sensación “placentera” es temporaria y engañosa. En el largo plazo, pueden dañar la salud física y mental de quien los consume.

Si usted o alguien de su familia está luchando contra la drogadicción, comuníquese con la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al 1-800-662-HELP (4357). Todo llamado es confidencial.

¿Está preparando a su hijo para que logre el éxito en el futuro?



Las decisiones que toman los escolares de intermedia pueden afectar su éxito académico en el futuro.

¿Está haciendo todo lo posible para preparar a su estudiante para el éxito en el futuro? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Lo anima a cursar clases rigurosas que pueda manejar bien?**
- ___ **2. ¿Habla sobre la importancia de leer e insta a su escolar de intermedia a leer con frecuencia?**
- ___ **3. ¿Siguen las noticias juntos y anima a su hijo a aprender sobre los asuntos actuales para aumentar su conciencia sobre la educación cívica y la historia?**
- ___ **4. ¿Anima a su hijo a aprender una lengua extranjera? Comenzar en la escuela intermedia podría darle a su hijo una base para la secundaria.**
- ___ **5. ¿Habla con su escolar de intermedia sobre sus intereses y las maneras en las que se pueden traducir en una carrera?**

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su escolar de intermedia a prepararse para el futuro. 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.

El movimiento, estirar y los alimentos nutritivos favorecen el aprendizaje



Algunos escolares de intermedia parecen no ser capaces de quedarse quietos durante los momentos de estudio, mientras que otros no parecen ser capaces de dejar de comer bocadillos. ¿Es normal?

La respuesta breve es *sí*. Su hijo está por entrar en la adolescencia, que marca el mayor período de cambios físicos desde la infancia.

- Los escolares de intermedia suelen:
- **Levantarse de la silla.** Cuando los adolescentes crecen, sus huesos (incluido el coxis) comienzan a endurecerse. Sentarse durante mucho tiempo puede causarles dolor en los nervios. Levantarse es una defensa natural contra esa incomodidad. Es posible que su hijo quiera intentar hacer parte de sus trabajos en casa de pie. A algunos estudiantes les agrada estudiar mientras caminan por sus hogares o por el barrio.
 - **Estar inquietos.** Incluso si logran mantenerse sentados, los escolares

de intermedia están inquietos gran parte del tiempo. Durante la adolescencia, el crecimiento de los huesos supera al crecimiento de los músculos, lo que significa que los músculos de los niños se estiran constantemente. Esto causa lo que se denomina “dolores de crecimiento”. Estirar puede ayudar a aliviar el dolor. Por lo tanto, anime a su hijo a tomarse descansos de estiramiento con frecuencia a la hora de estudiar.

- **Atacar el refrigerador.** Los huesos y los músculos de los escolares de intermedia no es lo único que crece. Sus estómagos también crecen, y se necesita más comida para llenarlos. Además, todo ese crecimiento físico requiere grandes cantidades de combustible nutritivo. Abastézcase de alimentos saludables, como vegetales crudos en rodajas, que su hijo pueda comer mientras estudia.

Fuente: P. Lorain, “Squirming Comes Naturally to Middle School Students,” National Education Association.

Tomar apuntes ayuda a los niños a recordar lo que aprenden



Tomar apuntes puede beneficiar a los estudiantes de muchas maneras. Crear un registro escrito ayuda a los estudiantes a recordar lo que el maestro dijo en clase. Repasar los apuntes de clase también es una manera eficaz de estudiar para los exámenes.

Para aprovechar la toma de apuntes al máximo, su escolar debería:

- **Tomar apuntes a mano** en lugar de hacerlo en una computadora, de ser posible. Un estudio reciente demostró que escribir a mano favorece tanto el aprendizaje como la memoria.
- **Pensar en qué es importante.** Su hijo debería prestar atención a los nombres, las fechas, los horarios de los eventos y otros datos claves. Y si

el maestro escribe algo en la pizarra, su hijo debería incluirlo.

- **Repasar y volver a escribir** los apuntes después de clase. Así, su hijo se asegurará de que son legibles, y fijará la información en la memoria.
- **Reclutar a un amigo.** Su hijo puede comparar los apuntes con un compañero de clase. Tal vez su amigo haya anotado algo que él pasó por alto.
- **Mantenerse organizado.** Anime a su hijo a usar una carpeta que tenga distintas secciones y etiquetas con el nombre de cada materia. Sugíerale que les ponga la fecha a sus apuntes y los archive en la sección que corresponda.

Fuente: F.R. Van der Weel y A.L. Van der Meer, “Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: a high-density EEG study with implications for the classroom,” *Frontiers in Psychology*.

P: Mi estudiante se despierta exhausto todas las mañanas. Me preocupa que eso tenga un efecto negativo en el aprendizaje y el trabajo escolar este año. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Unos minutos de sueño perdido hoy, unos minutos mañana ... Esos minutos se suman. En poco tiempo, su hijo de intermedia se pone de mal humor, está demasiado cansado y tiene dificultades en la escuela.

Para asegurarse de que su hijo duerma lo necesario todas las noches:

- **Revise la hora de dormir** de su hijo. Los escolares de intermedia necesitan entre ocho y 10 horas de sueño todas las noches para lograr un desempeño óptimo.
- **Pídale a su hijo** que se “desconecte” una hora antes de dormir. Eso significa no ver televisión y no usar la computadora ni aparatos digitales en la hora anterior a apagar la luz. En cambio, lean o jueguen a un juego de mesa juntos. Eso ayudará a su hijo a pasar al “modo nocturno”. Los expertos también sugieren que los estudiantes carguen el teléfono fuera de la habitación por la noche.
- **Evite la cafeína.** Consumir cafeína seis horas antes de dormir puede afectar el sueño. Asegúrese de que su hijo no tome café, té ni muchos refrescos. Tenga cuidado también con las bebidas energizantes, ya que podrían contener estimulante.
- **Tenga cuidado con las siestas** largas. Dormir demasiado durante el día podría hacer que sea más difícil dormir por la noche. Si su escolar de intermedia necesita dormir una siesta, asegúrese de que no dure más de 60 minutos.
- **Tómese tiempo para hablar.** Es posible que su hijo se quede despierto por la noche a causa de algo que le preocupa. Recuerde que su hijo no es demasiado mayor para que usted pueda tener una charla tranquilizadora con él antes de que se apaguen las luces.

Enfoque: equipo familia-escuela

La seguridad escolar comienza con la comunicación



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

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

Converse abiertamente con su escolar de intermedia 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 regresar 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** pacíficamente 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 o a otro adulto si su hijo ve algo que no parece estar bien.

Si usted escucha algo que le preocupa, infórmelo a la escuela de inmediato. Las escuelas están más seguras cuando las familias, los estudiantes y los educadores trabajan en conjunto.

Participar beneficia a usted y su familia en tres aspectos

La participación de la familia durante la escuela intermedia es tan importante como lo fue en la escuela primaria. Las calificaciones, los resultados de los exámenes, la asistencia y el comportamiento de los estudiantes suelen ser mejores cuando las familias están al tanto de lo que está sucediendo en la escuela y cómo ayudar.

Pero su hijo no es el único que se beneficia cuando usted participa. Estas son tres maneras en las que participar también lo beneficia a usted:

1. **Comprende mejor** cómo funciona la escuela. Tal vez usted viene de un área en la que el sistema escolar es diferente al del lugar en el que vive actualmente.
2. **Sabe a quién contactar** si hay algo que le preocupa. Conocerá a los maestros de su hijo, al consejero escolar y a los administradores.
3. **La escuela los conocerá mejor** a usted y su familia. Tal vez el inglés



no sea su lengua materna. Tal vez necesite ayuda. El personal de la escuela podrá indicarle recursos útiles. Y si el personal conoce la situación de su familia podrán responder mejor a las necesidades de su hijo en la escuela.

A su estudiante no le agrada un maestro, ¿y ahora qué?



A menudo, a los estudiantes de intermedia no les agradan los maestros que sienten que son demasiado exigentes,

dan demasiados trabajos o toman exámenes difíciles. Si a su hijo no le agrada un maestro:

- **Averigüe por qué.** Pregúntele a su hijo qué dice exactamente el maestro o por qué no le agrada.
- **Recuérdale a su hijo** que ser popular no es parte del trabajo del maestro. No es necesario que a su escolar de intermedia le *agrade* la personalidad del maestro para que *aprenda* del maestro.

- **Tenga en cuenta que**, en la mayoría de los casos, su hijo deberá aceptar la situación. La escuela intermedia es más difícil y rigurosa que la escuela primaria. Es posible que su escolar de intermedia deba esforzarse más en el estudio y trabajar más.
- **Hable con el maestro.** Si cree que podría haber un problema personal entre el maestro y su hijo, pídale una reunión al maestro. Escuche con calma, ofrezca su visión y trabajen juntos para desarrollar un plan para seguir adelante.

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. Ayude a su hijo a establecer una meta relacionada con la escuela. Escribala con los pasos que dará para alcanzarla. Colóquela en un lugar visible.
- 2. Enséñele a su hijo a anotar todas las actividades, eventos, fechas de exámenes y plazos de proyectos en un calendario familiar.
- 3. Hagan un juego de roles para representar cómo conocer a alguien. Ayude a su hijo a practicar la sonrisa y el contacto visual al saludar.
- 4. Explíquele a su hijo que el aprendizaje generalmente requiere esfuerzo, y que usted espera que él se esfuerce al máximo con el trabajo escolar.
- 5. Ayude a su hijo a decidir cómo organizar los cuadernos y las carpetas (en papel o en línea) para encontrar los apuntes, trabajos y exámenes.
- 6. Apaguen los dispositivos digitales al menos una hora antes de acostarse.
- 7. Dígale a su hijo que limpie la mochila escolar todos los fines de semana.
- 8. Infórmese sobre los eventos escolares para familias. Haga planes para asistir al menos a uno.
- 9. Pídale a su hijo que le muestre su canción favorita. Luego, muéstrela a él una canción que a usted le encantaba cuando tenía su edad.
- 10. Hágle preguntas a su hijo sobre el día escolar. "¿Cuál fue el tema de la clase de matemáticas hoy?" "¿Con quién te sentaste para el almuerzo?"
- 11. Dígale a su hijo que escriba un diario de "emociones". ¿Cuándo y por qué surgieron sentimientos fuertes? ¿Cómo los manejó? ¿Qué ocurrió?
- 12. Anime a su hijo a tener papel a mano cuando lea. Así podrá anotar palabras desconocidas y buscarlas más tarde.
- 13. Muéstrela a su hijo que usted valora la educación hablándole de algo que haya aprendido recientemente.
- 14. Pregúntele a su hijo su opinión sobre algo.
- 15. Dígale a su hijo que investigue la bandera del estado donde viven. ¿Qué representan sus elementos?
- 16. Reduzca las distracciones durante el tiempo de estudio. Dígale a su hijo que apague la TV, la música y cualquier dispositivo que no esté usando.
- 17. Asígnele una responsabilidad nueva a su hijo. Dígale lo orgulloso que está de que sea lo suficientemente maduro para asumirla.
- 18. La presión de los compañeros puede ser positiva. Fomente las actividades en grupo, como los deportes y el voluntariado.
- 19. Hable con su hijo del uso de las redes sociales. Revise la configuración de privacidad y hable sobre lo que es apropiado publicar y lo que no.
- 20. Pídale a su hijo que le cuente las similitudes y diferencias entre las clases de este año.
- 21. Pídale a los miembros familiares que se tomen fotos divertidas. Pídale a su hijo que escriba los pies de foto.
- 22. Deje que su hijo lo vea leer con regularidad tanto por placer como para informarse. Esto le enseña que la lectura es importante y divertida.
- 23. Hable con su hijo sobre los trabajos escolares asignados cada día.
- 24. Dígale a su hijo que le enseñe algo que podría aparecer en el próximo examen. Es una manera eficaz de fortalecer el aprendizaje.
- 25. Muéstrela a su hijo un mapa mundial. Dígale que busque los lugares que aparecen en las noticias.
- 26. Anime a su hijo a averiguar cuándo están disponibles los maestros para responder preguntas o dar ayuda extra.
- 27. Hagan de hoy el día del diccionario. Hable con su hijo sobre las palabras nuevas que deberían incluirse en el diccionario.
- 28. Juntos, hagan una línea del tiempo de la vida de su hijo.
- 29. Pídale a los miembros familiares que escojan un mal hábito para sustituir por otro. Practiquen el nuevo hábito varias semanas para que "se pegue".
- 30. Juegue a un juego de mesa con su hijo.