

Helping Children Learn[®]

Tips Families Can Use to Help Children Do Better in School

Rowan-Salisbury Schools



October 2021

Weekly goal-setting helps your child see how to achieve results

Setting goals helps motivate children to take control of their learning. While long-term goals, such as going to college, are important, they may seem too far off to be relevant to your elementary schooler. Setting short-term goals and experiencing the thrill of achieving them will help her stay focused on making progress.

Working toward a weekly goal helps students learn that planning and problem-solving are important parts of the process.

To get your child started:

- 1. Ask her to identify** one goal at the beginning of the week, such as finishing a book she has been reading for class. Goals are more motivating when your child is the one choosing them.
- 2. Have her write the goal** down and post it where she can see it often.
- 3. Discuss specific things she can do** to achieve the goal. For example, "You could read two chapters every day."
- 4. Check her progress** in a few days. If she's hit a snag, discuss possible solutions. If she's fallen behind in her reading, for example, reading 10 more minutes each day might help her catch up.
- 5. Help her evaluate** at the end of the week. What did she do that worked? What would she try next time? Whether or not she met her goal, celebrate her effort and progress. Then have her set a new goal for next week.



Reinforce responsibility three ways

Students with a strong sense of responsibility make better decisions and are more likely to try, follow through and succeed in school.

Lessons in responsibility at home don't necessarily have to be related to schoolwork. To strengthen this key trait in your child, you can:

- 1. Assign meaningful tasks.** Most elementary schoolers are capable of self-care tasks such as making a lunch and putting away clean clothes. Let your child know these responsibilities are part of being a capable person who can handle more independence.
- 2. Teach money management.** Let your child see what budgeting looks like. Without sharing your financial details, say things like, "I'd love to order pizza tonight, but it will have to wait until after I get paid next week."
- 3. Let him learn** by experiencing the consequences of his actions. When he makes a poor choice, let him live with the outcome (unless it's a matter of safety).

Conferences help everyone

Online or in-person, a conference with your child's teacher is an opportunity for both of you to share information and focus on how to help your particular child learn.

Tell the teacher about your child's challenges in school, favorite subjects, medical needs and any sensitive issues. Ask about your child's strengths and weaknesses, and how you can help expand or address them.

Trying is key for learning

Research shows that persistence is something children learn with practice. In one recent study, kids were given a puzzle to solve. Some were allowed to keep trying, while others got adult help right away. When given a second puzzle, the kids who were allowed to keep trying the first time persisted much longer than those who'd been helped.

Jumping in to help with a challenging task before your child has had a chance to practice "trying" sends the message that you didn't think she could do it. And that can make her less likely to persist in the future.



Source: M.W. Berger, "Children persist less when parents take over," *Penn Today*, University of Pennsylvania.

Exercise sharpens thinking

Helping your child get plenty of exercise is a smart thing to do. Studies show that adding daily aerobic activities, such as playing tag or ball, can improve children's impulse control, working memory and mental flexibility. These cognitive abilities all boost school performance.



Source: T. Ishihara and others, "Baseline Cognitive Performance Moderates the Effects of Physical Activity on Executive Functions in Children," *Journal of Clinical Medicine*, MDPI.



I'm not a math person. How can I help my child with it?

Q: Math was a real struggle for my son last year, and I wasn't much help. I'm no good at math either! Now he says he hates math and can't learn it. What can I do?

A: Pandemic learning situations may have something to do with your son's issues, and his teacher may be able to suggest specific things to work on. But another factor may also be at work, and it's one you can easily fix.



Research shows that parents' attitudes about math affect their children's success with it. When parents say they didn't do well in math in school, their kids often have trouble with it as well. To improve your child's outlook:

- **Shift the conversation.** Say that you think math is important and *everyone* can learn it. Ask your child to teach what he's learning to you.
- **Talk about real-world math.** Point out the ways that people use math everywhere you go with your child: making deposits at the bank, tracking inventory at a store, etc. Discuss exciting careers that involve math, like pilot, architect, astronaut or engineer.
- **Add fun to math practice.** Cook something delicious together and have your child double the recipe ingredients. That's the two times table. Play math games, like a card game where you each turn over a card and then take turns adding, subtracting or multiplying the numbers together.



Are you forging a school connection?

Studies consistently show that when families and schools work together, students learn more and do better in school. Are you an active partner in your child's education? Answer *yes* or *no* to the questions below:

1. **Have you talked** with your child's teacher at least once this year?
2. **Do you review** information you receive from the school and ask questions if something is unclear?
3. **Do you make** timely attendance a priority, and help your child start each day well-rested and ready to learn?
4. **Do you discuss** why school matters with your child, and let her know you think she'll be a successful student?
5. **Do you monitor** your child's effort and progress and ask the teacher how to help?

How well are you doing?

More yes answers mean you are building an important bridge between home and school. For each no, try that idea.

"The nice thing about teamwork is that you always have others on your side."
—Margaret Carty

Improve your child's test-taking confidence

Anxiety about tests can keep students from doing their best. This fear often comes from self-doubt. So to help your child face tests with confidence, focus on preparation. Starting several days before the test, have him study a little each day. Help him focus on the material he hasn't mastered yet. Take the pressure off by explaining that tests just show the teacher what he has learned so far, and what he needs help with.

Excite interest in reading

Reading often at home builds the skills and background knowledge that help your child get more out of reading for school. That's why schools ask families to make reading a daily priority. To encourage reading at home:

- **Take turns reading aloud.** You can alternate sentences, chapters or books.
- **Share reading material.** Choose a book or article you'll both read. Then set aside one dinner a week to talk about it.
- **Create a cozy reading spot.** A comfy chair, a soft pillow and a good light can make reading more appealing.
- **Let your child see you reading.** Be sure to tell her about it: "I just read the strangest story in the news."



Start a better study habit

Sometimes kids put off doing assignments when they feel overwhelmed. But habitual procrastination harms school performance. To break the habit, have your child:

1. **Focus on one** assignment at a time.
2. **Set a timer** for 10-15 minutes and work only on that assignment until it goes off.
3. **Take a short break**, and reset the timer.

Helping Children Learn®

Published in English and Spanish, September through May.

Publisher: Doris McLaughlin.

Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.

Editor: Alison McLean.

Production Manager: Sara Amon.

Translations Editor: Victoria Gaviola.

Copyright © 2021, The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1013

Ayudando a los Niños a Aprender

Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Niños a Salir Mejor en la Escuela



Octubre 2021

Rowan-Salisbury Schools

Establecer metas semanales ayuda a su hijo a ver cómo lograr resultados

Establecer metas ayuda a motivar a los niños a tomar las riendas de su aprendizaje. Si bien las metas a largo plazo, como asistir a la universidad, son importantes, su escolar de primaria podría sentir las muy lejanas como para considerarlas relevantes. Trazarse metas a corto plazo y sentir la emoción de alcanzarlas lo ayudará a mantenerse enfocado en progresar.

Trabajar para alcanzar una meta semanal ayuda a los estudiantes a aprender que planificar y resolver problemas son partes importantes del proceso.

Para ayudar a su hijo a comenzar:

- Dígale que identifique** una meta al comienzo de la semana, tal como terminar un libro que está leyendo para clase. Las metas son más motivadoras cuando su hijo es quien las escoge.
- Dígale que escriba la meta** y la exhiba donde pueda verla con frecuencia.
- Hablen de cosas específicas que puede hacer** para alcanzar la meta. Por ejemplo, "Podrías leer dos capítulos cada día".
- Supervise su progreso** en unos días. Si enfrenta un obstáculo, comenten posibles soluciones. Si se ha atrasado en la lectura, por ejemplo, leer 10 minutos más cada día podría ayudarlo a ponerse al día.
- Ayúdelo a hacer una evaluación** al final de la semana. ¿Qué cosas de lo que hizo funcionaron? ¿Qué probaría la próxima vez? Alcance o no la meta, celebre su esfuerzo y progreso. Luego dígame que se trace una meta nueva la semana que viene.



Las reuniones ayudan a todos

Sean virtuales o presenciales, las reuniones con el maestro de su hijo son una oportunidad para que ambos compartan información y se enfoquen en cómo ayudar a aprender a su hijo.

Cuéntele al maestro sobre los desafíos que su hijo enfrenta en la escuela, sus materias favoritas, sus necesidades médicas y cualquier cuestión delicada. Pregúntele cuáles son sus fortalezas y debilidades, y cómo usted puede ayudarlo a ampliarlas o abordarlas.

Probar es clave para aprender

Los estudios revelan que la perseverancia es algo que los niños aprenden con la práctica. En un estudio reciente, un grupo de niños recibió un rompecabezas para armar. A algunos los dejaron perseverar, mientras que otros obtuvieron ayuda de un adulto de inmediato. Cuando se les dio un segundo rompecabezas, los niños que pudieron intentarlo solos la primera vez perseveraron mucho más que aquellos que habían recibido ayuda.



Apresurarse a ayudar a su hijo con una tarea rigurosa antes de que él haya tenido la oportunidad de practicar cómo "intentarlo" le transmite el mensaje de que usted no cree que él puede hacerlo. Y eso puede hacer que sea menos propenso a perseverar en el futuro.

Fuente: M.W. Berger, "Children persist less when parents take over," *Penn Today*, University of Pennsylvania.



Tres formas de reforzar la responsabilidad

Los estudiantes que tienen un sentido de la responsabilidad sólido toman mejores decisiones y son más propensos a probar, perseverar y tener éxito en la escuela.

Las lecciones de responsabilidad que se enseñan en casa no necesariamente deben estar relacionadas con el trabajo escolar. Para fortalecer este rasgo clave en su hijo, usted puede:

- Asignarle tareas significativas.** La mayoría de los niños de primaria pueden realizar tareas de cuidado personal, como preparar el almuerzo y guardar la ropa limpia. Dígame a su hijo que estas responsabilidades son parte de ser una persona capaz que puede manejar más independencia.
- Enseñarle a administrar el dinero.** Deje que su hijo vea cómo se hace un presupuesto. Sin mostrarle sus detalles financieros, diga cosas como, "Me encantaría pedir pizza esta noche, pero tendré que esperar hasta que cobre la semana que viene".
- Dejar que aprenda** al asumir las consecuencias de sus acciones. Cuando tome una mala decisión, deje que asuma el resultado (a menos que su seguridad esté en juego).

El ejercicio agudiza la mente

Ayudar a su hijo a hacer suficiente ejercicio físico es estupendo y adecuado. Los estudios revelan que agregar actividades aeróbicas diarias, como saltar la cuerda o jugar a la pelota, puede mejorar el control de los impulsos, la memoria y la flexibilidad mental de los niños. Estas capacidades cognitivas aumentan el rendimiento escolar.



Fuente: T. Ishihara y otros, "Baseline Cognitive Performance Moderates the Effects of Physical Activity on Executive Functions in Children," *Journal of Clinical Medicine*, MDPI.



No soy bueno en matemáticas. ¿Cómo ayudo a mi hijo?

P: Matemáticas le generó gran dificultad a mi hijo el año pasado, y no pude ayudarlo mucho. ¡Yo tampoco soy bueno en matemáticas! Ahora dice que detesta esta materia y que no puede aprenderla. ¿Qué puedo hacer?

R: Las situaciones de aprendizaje por la pandemia pueden haber contribuido con las cuestiones de su hijo, y su maestro podría sugerirle cosas específicas para hacer. Pero hay otro factor que también podría estar relacionado, y que usted puede abordar con facilidad.

Los estudios revelan que la actitud de los padres hacia las matemáticas afecta el éxito de sus hijos en esta materia. Cuando los padres dicen que ellos no rendían bien en matemáticas cuando asistían a la escuela, sus hijos suelen tener dificultades también. Para mejorar la actitud de su hijo:

- **Cambie de conversación.** Diga que usted piensa que las matemáticas son importantes y que *todos* pueden aprenderlas. Pídale a su hijo que le enseñe lo que está aprendiendo a usted.
- **Hable sobre las matemáticas del mundo real.** Señale las maneras en que las personas utilizan las matemáticas en todos los lugares que vaya con su hijo: hacer depósitos en el banco, llevar cuenta del inventario en una tienda, etc. Comente las carreras emocionantes que requieren matemáticas, como piloto, arquitecto, astronauta o ingeniero.
- **Agregue diversión a la práctica de matemáticas.** Cocinen algo delicioso juntos y dígame a su hijo que duplique los ingredientes de la receta. Así practicará la tabla de multiplicar del dos. Jueguen juegos matemáticos, como un juego de cartas en el que ambos deben dar vuelta una carta, y luego turnarse para sumar, restar o multiplicar los dos números.



Cuestionario Para Padres

¿Está forjando una relación con la escuela?

Los estudios revelan de manera sistemática que, cuando las familias y las escuelas trabajan juntas, los estudiantes aprenden más y rinden mejor en la escuela. ¿Tiene un rol activo en la educación de su hijo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Habló** con el maestro de su hijo por lo menos una vez este año?
2. **¿Revisa** la información que recibe de la escuela y hace preguntas si algo no le resulta claro?
3. **¿Hace** que la asistencia sea una prioridad, y ayuda a su hijo a comenzar cada día bien descansado y listo para aprender?
4. **¿Habla** con su hijo de por qué la escuela es importante, y le dice que usted piensa que él será un estudiante exitoso?
5. **¿Supervisa** el esfuerzo y el progreso de su hijo, y le pregunta

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está construyendo un importante puente entre la casa y la escuela. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"Lo bueno del trabajo en equipo es que siempre tienes a otros de tu lado".

—Margaret Carty

Mejore la confianza de su hijo al rendir exámenes

La ansiedad que generan los exámenes puede evitar que los estudiantes rindan a su máximo. Con frecuencia, este miedo proviene de la inseguridad. Para ayudar a su hijo a enfrentar los exámenes con confianza, enfóquese en la preparación. Varios días antes del examen, dígame que estudie un poco cada día. Ayúdelo a enfocarse en el material que aún no ha dominado. Para disminuir la presión, explíquele que los exámenes simplemente le muestran al maestro qué ha aprendido hasta ahora, y con qué necesita ayuda.

Genere interés por la lectura

Leer en casa desarrolla las destrezas y el conocimiento de fondo que ayuda a su hijo a aprovechar más la lectura escolar. Por eso las escuelas piden que las familias hagan de la lectura una prioridad diaria. Para fomentar la lectura en casa:

- **Túrnense para leer en voz alta.** Pueden alternar oraciones, capítulos o libros.
- **Compartan material** de lectura. Escoja un libro o artículo para leer los dos. Luego reserven una cena por semana para comentarlo.
- **Haga un rincón** de lectura acogedor. Una silla cómoda, un cojín suave y una buena iluminación pueden hacer que la lectura sea más atractiva.
- **Deje que su hijo lo vea leer.** Coméntelo: "Leí una historia muy extraña en las noticias".



Mejore el hábito de estudio

A veces, los niños posponen los trabajos cuando se sienten sobrecargados. Pero postergar las cosas habitualmente perjudica el rendimiento escolar. Para romper este hábito, dígame a su hijo que:

1. **Se enfoque** en un trabajo por vez.
2. **Programe** un temporizador por 10-15 minutos y se enfoque solo en ese trabajo hasta que suene la alarma.
3. **Se tome un descanso** breve, y reinicie el temporizador.

Ayudando a los Niños a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean.

Gerente de Producción: Sara Amon.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2021, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1056