

Helping Students Learn[®]

Tips Families Can Use to Help Students Do Better in School

Rowan-Salisbury Schools



November 2021

Teach your child that there is no such thing as online privacy

Millions of middle schoolers share their thoughts, photos and videos on social media sites. For adolescents, social media use is as much about self-expression and feeling popular as it is about communicating with friends. Since middle schoolers have yet to develop full impulse control, it's vital for families to be aware of what their children post and to talk with them about what's appropriate.



To help your child use social media wisely:

- **Discuss boundaries.** Has your child seen posts that shared too much? Ask what she thinks is out of bounds. Knowing what she thinks lets you address specific topics instead of just giving a lecture.
- **Talk about online friends and followers.** Unlike real friends, they may not care about your child or want the best for her. Even if she limits access to her posts, people can still share them without her permission.
- **Remind your child that nothing** can ever be completely removed from the internet. She should think carefully before posting anything that would damage her reputation—or someone else's.
- **Connect cyberspace to reality.** Your child may be posting alone in her room, but everything she posts becomes very public. If she wouldn't do or say something in real life, she shouldn't do or say it online.
- **Emphasize safety.** Make it clear that your child should never post anything that would allow someone to locate her in real life. She should never arrange to meet someone she has met online.



Help your child get much needed sleep

The middle school years are a time of physical, academic and social changes for children. And research shows that one thing is critical for students to navigate these changes well: enough sleep.

Lack of sleep decreases your child's ability to handle stress, and increases the chances he'll develop both depression and risky behavior.

Does your child:

- **Fall asleep** within 30 minutes of going to bed?
- **Wake up easily** in the morning?
- **Stay alert all day**—with no reports of inability to focus?

If so, he's probably getting enough sleep. If not, it's time to:

- **Enforce a bedtime** that allows for nine to 10 hours of sleep.
- **Ban late-night screen time** and charge phones and devices outside your child's room.

Source: A. Agostini and C. Centofanti, "Normal Sleep in Children and Adolescence," *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, Elsevier.

Study groups have benefits

Studying with others can be an effective way for your child to build on the learning he does on his own. Group study can also build his interactive skills and help him feel supported as he learns. Whether in person or online, effective study groups keep the focus on learning, not socializing. Members take turns leading to prevent one member from dominating the group.

Source: W. Sur and others, "Learning With Others: A Study Exploring the Relationship Between Collaboration, Personalization, and Equity," American Institutes for Research.

Attitude counts in math

Several things that boost math success are more about outlook than numbers. To foster:

- **A sense of well-being**, help your child feel safe making mistakes and taking risks in order to learn.
- **Playfulness**, have fun with math. Act out story problems. Play math games.
- **Passion**, model enthusiasm for math: "I love it when doing math helps me save money."



Source: M. Pearce, "Non-Math Essentials for Learning Math," Edutopia.

Start your child thinking about important choices

Having conversations now about key topics helps prepare your child to make smart decisions about them later. Discuss:

- **Education.** Does your student take learning seriously? Or just try to slide by?
- **Social life.** What makes someone a good friend? Do your child's friends share her values?
- **Health.** Does your child have the facts she needs about diseases, drugs and alcohol?
- **Your relationship.** Does your child feel she can come to you with problems?





Should I relieve my child's self-imposed pressure?

Q: My son is determined to be the best, most popular student and athlete. He doesn't complain, but I worry that he's putting too much pressure and stress on himself. What should I do?

A: A little stress is normal (and usually harmless). Too much, however, can negatively affect your child's health, as well as his performance in school and on the field. To figure out which is the case, ask yourself whether your child is:

- **Always tired** and irritable.
- **Having trouble sleeping** or concentrating.
- **Unhappy with the way** things are.
- **Becoming angry** or self-critical.

A *yes* answer to every statement may indeed mean that your child is putting too much pressure on himself. To help him regain balance:

- **Acknowledge the pressure.** You might say, "I understand how hard you work to do well in each of your classes. It's a real challenge, isn't it?"
- **Adjust his expectations.** Remind your child that no one can be all things to all people, and no one expects him to be.
- **Reset priorities.** Be clear that while doing his best in school is important, learning matters more than grades. Help him rein in other activities.
- **Let him know** that he can come to you when he feels overwhelmed or unable to cope.



Are you encouraging self-reliance?

One of the toughest jobs facing parents of middle schoolers is helping their children begin to learn how to stand on their own. Are you empowering your child to take more control of her life? Answer *yes* or *no* below:

1. **Do you give** your child a say in setting rules and consequences? This helps her learn to negotiate.
2. **Do you teach** your child basic life skills, such as doing laundry and tracking spending?
3. **Do you demonstrate** time management strategies, such as breaking down big tasks and using small bits of time?
4. **Do you encourage** your child to practice presentations for the family? Getting comfortable speaking in front of people inspires confidence.

5. **Do you allow** your child to make lots of decisions within limits you set?

How well are you doing?

More yes answers mean you are helping your student become capable and confident. For each no, try that idea.

"Education is experience, and the essence of experience is self-reliance."

—T.H. White

Reinforce the relevance of knowledge and skills

Showing your middle schooler how the things he's learning relate to the world outside of school can boost his motivation to learn more. To make the connection:

- **Demonstrate uses.** If he's tackling fractions, you might say, "This recipe calls for half a cup of milk, but we only have a 1/3 cup measurer. How could we use math to figure out the right amount?"
- **Put his skills into action.** If you make a wrong turn in traffic, for example, have him read the map in a navigation app and see if he can get you back on track.

Three C's spell out respect

Help your child learn that treating others with respect always involves three key C's:

- **Communication.** Respectful people ask for others' views. They listen and try to understand, even when they don't agree.
- **Courtesy.** Respectful people know that *how* they say something matters as much as *what* they say.
- **Consideration.** Respectful people not only listen to others' concerns, they think about them and respond in positive ways.

Bolster homework success

Getting assignments done is your student's responsibility. But you can support her efforts in several ways:

- **Strengthen recall.** Call out vocabulary words or use flash cards with your child.
- **Help her plan.** Have her think about all the steps of a project and schedule time for each.
- **Teach organization.** Help her use calendars, folders, binder tabs and other organizers.



Helping Students 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 1527-1021

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Noviembre 2021

Rowan-Salisbury Schools

Enséñele a su hijo que no existe la privacidad en internet

Millones de niños de intermedia comparten sus pensamientos, fotos y videos en las redes sociales. Para los adolescentes, el uso de redes sociales se trata tanto de expresarse a sí mismos y sentirse populares como de comunicarse con sus amigos. Debido a que los escolares de intermedia no han terminado de desarrollar por completo el control de los impulsos, es fundamental que las familias estén al tanto de lo que sus hijos publican en línea y hablen con ellos sobre lo que es apropiado y lo que no lo es.



Para ayudar a su hijo a usar las redes sociales con sensatez:

- **Hable de los límites.** ¿Ha visto su hijo publicaciones que muestran o comparten demasiado? Pregúntele qué considera él inadecuado. Saber qué piensa le permitirá abordar temas específicos en lugar de simplemente darle la lata.
- **Hable de los seguidores y amigos virtuales.** A diferencia de los amigos reales, podrían no preocuparse mucho por su hijo ni desear lo mejor para él. Aunque limite el acceso a sus publicaciones, se pueden compartir sin permiso.
- **Recuérdale a su hijo que no se puede** eliminar nada por completo de internet. Debería pensar cuidadosamente antes de publicar cualquier cosa que podría dañar su reputación, o la de otro.
- **Conecte el ciberespacio con la realidad.** Puede que su hijo haga publicaciones solo en su habitación, pero todo lo que comparte se vuelve muy público. Si no haría o diría algo en la vida real, tampoco debería hacerlo en internet.
- **Haga hincapié en la seguridad.** Deje en claro que su hijo no debe publicar nada que permita que alguien pueda localizarlo en la vida real. Nunca debería organizar una reunión en persona con alguien que ha conocido virtualmente.



Ayude a su hijo a dormir suficiente

Los años de la escuela intermedia son un momento de cambios físicos, académicos y sociales para los niños. Y los estudios revelan que hay algo que es fundamental para que los estudiantes puedan atravesar bien estos cambios: dormir suficiente.

La falta de sueño disminuye la capacidad de los niños de manejar el estrés, y aumenta las probabilidades de padecer depresión y comportamiento riesgoso.

Su hijo:

- **¿Concilia el sueño** dentro de los 30 minutos de acostarse?
- **¿Se levanta** fácilmente a la mañana?
- **¿Se mantiene durante** el día, sin quejarse de que no puede enfocarse?

En ese caso, probablemente esté durmiendo suficiente. De lo contrario:

- **Aplique una hora** de acostarse que permita que duerma nueve o 10 horas.
- **Prohíba el uso nocturno** de pantallas y cargue los aparatos electrónicos afuera del cuarto de su hijo.

Fuente: A. Agostini y C. Centofanti, "Normal Sleep in Children and Adolescence," *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, Elsevier.

Estudiar en grupo es positivo

Estudiar con otros puede ser una manera efectiva de que su hijo amplíe lo que aprende por sí mismo. Un grupo de estudio también puede desarrollar sus habilidades interactivas y ayudarlo a sentir apoyo mientras aprende. Sea presencial o virtual, los grupos de estudio efectivos mantienen el enfoque en el aprendizaje, no en socializar. Los miembros se turnan para asumir el rol de líder, y así evitar que un miembro domine el grupo.

Fuente: W. Sur y otros, "Learning With Others: A Study Exploring the Relationship Between Collaboration, Personalization, and Equity," American Institutes for Research.

La actitud en matemáticas es importante

Varias de las cosas que aumentan el éxito en matemáticas están más relacionadas con la actitud que con los números. Para promover:

- **Un sentido de bienestar,** ayude a su hijo a sentirse seguro cometiendo errores y asumiendo riesgos para aprender.
- **Un carácter juguetón,** diviértanse con las matemáticas. Representen los problemas. Jueguen juegos matemáticos.
- **La pasión,** muestre entusiasmo: "Me encanta cuando las matemáticas me permite ahorrar dinero".



Fuente: M. Pearce, "Non-Math Essentials for Learning Math," Edutopia.

Ayude a su hijo a pensar en las decisiones importantes

Platicar ahora de temas clave ayudará a preparar a su hijo para que tome decisiones sensatas más adelante. Hablen sobre:

- **La educación.** Su hijo, ¿se toma el aprendizaje con seriedad, o simplemente hace lo mínimo necesario?
- **La vida social.** ¿Qué hace que alguien sea un buen amigo? Los amigos de su hijo, ¿tienen sus mismos valores?
- **La salud.** ¿Tiene su hijo los datos que necesita sobre enfermedades, drogas y alcohol?
- **Su relación.** ¿Siente su hijo que puede acudir a usted con sus problemas?





¿Debería aliviar la presión que mi hijo se impone a sí mismo?

P: Mi hijo está determinado a ser el mejor y más popular estudiante y deportista. No se queja, pero me preocupa que esté bajo demasiada presión y estrés. ¿Qué debería hacer?

R: Un poco de estrés es normal (y generalmente inofensivo). Sin embargo, estar bajo mucho estrés puede afectar negativamente la salud de su hijo, así como su rendimiento en la escuela y el campo. Para determinar cuál es la situación, pregúntese a sí mismo si su hijo:

- **Siempre está cansado** e irritable.
- **Tiene dificultades** para conciliar el sueño o concentrarse.
- **No está feliz** con la manera en la que son las cosas.
- **Se está volviendo** enojado o autocrítico.



Si la respuesta a las afirmaciones anteriores es *sí*, es posible que su hijo esté ejerciendo demasiada presión sobre sí mismo. Para ayudarlo a recuperar el equilibrio:

- **Reconozca la presión.** Podría decir, "Comprendo lo mucho que te esfuerzas para rendir bien en cada una de tus clases. Es un gran desafío, ¿verdad?"
- **Ajuste las expectativas.** Recuérdele a su hijo que nadie puede ser todo para todos, y nadie espera que él lo sea.
- **Restablezca las prioridades.** Deje en claro que, si bien dar lo mejor de sí en la escuela es importante, el aprendizaje importa más que las calificaciones. Ayúdelo a restringir otras actividades.
- **Dígale que él** puede acudir a usted cuando se sienta abrumado o crea que no puede lidiar con una situación.

Cuestionario Para Padres

¿Promueve usted la independencia?

Una de las tareas más difíciles que enfrentan los padres de los escolares de intermedia es ayudar a sus hijos a comenzar a aprender a valerse por sí mismos. ¿Está empoderando a su hijo para que tome mayor control de su vida? Responda *sí* o *no*:

___ 1. **¿Deja** que su hijo opine cuando usted establece las reglas y consecuencias? Esto lo ayuda a aprender a negociar.

___ 2. **¿Le enseña** a su hijo habilidades básicas para la vida, como lavar la ropa y llevar un registro de los gastos?

___ 3. **¿Demuestra** estrategias para administrar el tiempo, como dividir las tareas grandes y usar los períodos cortos de tiempo libre?

___ 4. **¿Anima** a su hijo a practicar las presentaciones con su familia? Sentirse cómodo hablando frente a otros inspira confianza.

___ 5. **¿Permite** que su hijo tome muchas decisiones dentro de límites que usted establece?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está ayudando a su estudiante a volverse una persona capaz y que confía en sí misma. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"La educación es una experiencia, y la esencia de la experiencia es la independencia".
—T.H. White

Refuerce la importancia del conocimiento y las habilidades

Mostrarle a su escolar de intermedia cómo las cosas que él está aprendiendo se relacionan con el mundo fuera de la escuela puede aumentar su motivación para aprender más. Para hacer la conexión:

- **Demuestre los usos.** Si está aprendiendo las fracciones, podría decirle, "Esta receta requiere media taza de leche, pero solo tenemos un medidor de 1/3 de taza. ¿Cómo podríamos determinar la cantidad adecuada usando las matemáticas?"
- **Ponga sus habilidades en acción.** Si usted hace un giro equivocado al conducir, por ejemplo, pídale a su hijo que lea el mapa en una aplicación y vea si puede ayudarlo a retomar el camino correcto.

Las tres C del respeto

Ayude a su hijo a aprender que tratar a los demás con respeto siempre implica las tres C:

- **Comunicación.** Las personas respetuosas preguntan el punto de vista de los demás. Escuchan y tratan de comprenderlos, incluso cuando no están de acuerdo.
- **Cortesía.** Las personas respetuosas saben que la manera en la que hablan es tan importante como lo que dicen en sí.
- **Consideración.** Las personas respetuosas no solo escuchan las preocupaciones de otros, sino que también piensan sobre ellas y responden de maneras positivas.

Apoye el éxito con la tarea

Realizar los trabajos asignados es responsabilidad de su hijo. Pero usted puede apoyar su esfuerzo de varias maneras:

- **Mejorar la memoria.** Diga palabras de vocabulario o use tarjetas para practicar con su hijo.
- **Ayudarlo a planificar.** Dígame que piense en todos los pasos necesarios para un proyecto y programe tiempo para cada uno.
- **Enseñarle organización.** Ayúdelo a usar calendarios, carpetas, separadores y otros elementos que facilitan la organización.



Ayudando a los Estudiantes 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 1527-1064