

# Helping Students Learn<sup>®</sup>

HIGH SCHOOL

Tips Families Can Use to Help Students Do Better in School  
Rowan-Salisbury Schools



February 2022

## Teach your teen five ways to turn dreams into SMART goals

Your teen may be dreaming of going to medical school. Or she may be more concerned about passing her history class. Whatever she hopes to accomplish in school, knowing how to set effective goals will help her get there.

Five criteria can help students set SMART goals. The letters stand for:

- 1. Specific.** "I want to get better grades," is a wish, not a goal. "I want to raise my biology grade from a B- to an A- this quarter" is better. Your teen should also identify the specific things she will do to meet her goal.
- 2. Measurable.** How will your teen know when she's successful? She needs to set goals she can quantify. "I will turn in every assignment on time and earn at least a 92 on all my tests and quizzes."
- 3. Attainable.** Graduating first in her class may not be realistic if your teen has a B average now. But she could set a goal of making the honor roll.
- 4. Relevant.** Your teen is more likely to work hard if she has chosen a goal with results that matter to her.
- 5. Time-bound and trackable.** A target end date will keep your teen focused. Help your teen set up a system so she can see her progress.

Source: J. Traugott, "Achieving your goals: An evidence-based approach," Michigan State University Extension.



## STEM classes open doors

Jobs in science, technology, engineering and math (STEM) fields pay well: Salaries averaged nearly \$90,000 in 2020. Yet many teens avoid taking the classes they need in high school to prepare for these jobs.

Talk with your teen about ways STEM improves daily life (wifi is a great example). Together, learn about STEM careers that might interest her (visit [www.napequity.org/stemcareers](http://www.napequity.org/stemcareers)), and urge her to keep taking math and science.

Source: R. Dou and H. Cian, "Creating Pathways for Equity in STEM Through Family Engagement," NTSA.



## Encourage accountability

Nagging your teen is unlikely to motivate him to work harder when he's underperforming. And jumping in to rescue him tells him you don't think he's capable.

Instead, remind your teen that *he* has control over his success or failure in school. Leave the decision of whether and how to do the work to your teen. He's more likely to step up and figure things out for himself—or learn from the consequences.

## Reinforce reading recall

When your teen reads to learn, she needs to be able to recall the material. Share this four step process:

- 1. Picture.** After your teen reads the passage, have her close her eyes and try to "see" the content.
- 2. Predict.** Asking herself what she thinks will happen next helps her stay focused.
- 3. Summarize.** If she's reading about the Romans, for example, how did they conquer and hold their empire?
- 4. Connect.** New information is more likely to stick in her mind if she can relate it to things she already knows.



## Rules and reasons help teens thrive

Teens have a strong desire for new experiences, and their brains are still developing the ability to assess risk. But while this may provide an explanation for some of your teen's behavior, it shouldn't be an excuse.

Establishing rules and limits helps your teen learn the self-discipline necessary to make wise decisions and avoid risky behavior. Keep these guidelines in mind:

- You don't need a rule** for everything. Concentrate on the most important areas—safety, schoolwork, respect for others, etc. Don't make a big deal about small, one-time issues.
- Set rules and consequences** in advance. Discuss them with your teen, and explain your reasons for them.
- Don't take misbehavior** personally. When your teen acts first and thinks later, or blurts out the wrong thing, it's not necessarily because he wants to hurt you.

Source: D. Romer and others, "Beyond stereotypes of adolescent risk taking," *Developmental Cognitive Neuroscience*.



## Shouldn't I have a say in choosing my teen's classes?

**Q:** It's time to select classes for next year. I want to discuss my ninth grader's options, but he doesn't want me to be involved. He says it's "his life, his choice." Should I back off?

**A:** There will be times in high school when it will be appropriate to allow your teen more independence. But this isn't one of them.

The choices he is making now will affect his future. The courses your teen takes, or doesn't take, can affect whether and where he goes to college, and even the careers he might pursue.

Your son may be thinking only about next year. But it is important for both of you to understand the requirements for graduating from high school. You should also consider basic college admission requirements. For example, most colleges require high school graduates to have taken four years of English, four years of math, at least three years of science, three years of history, at least two years of a foreign language and one year of the Arts.

In today's job market, most well-paid jobs require at least some education or training after high school, if not a four-year college degree. The classes your teen takes now will affect his options after graduation.

Schedule a meeting with your son and his school counselor. Together, lay out a plan for the next three years. Your teen may complain now, but he'll be glad later when he has lots of great options for his future.



## Grades aren't everything

Grades matter, but they aren't the only gauge of your teen's future success. A positive attitude about learning, a strong work ethic and a balanced outlook on life are just as vital. To help keep grades in perspective:



- **Teach your teen** to value the knowledge he is gaining in his classes.
- **Help your teen** focus on doing *his* best, not being *the* best.
- **Don't emphasize** getting good grades so much that he feels pressured to cheat.

Source: "Parents' Values and Children's Perceived Pressure: Topical Research Series #4," The Johns Hopkins Center for Talented Youth.

## Review homework basics

When homework is weighing heavy and your teen is wondering how she'll get it all done, remind her of these simple strategies:

- **Start right away.** Your teen will finish quicker and won't waste time worrying.
- **Eliminate distractions.** Have her put her phone in another room.
- **Do the most important task first,** even if it's the hardest.

## Whose views are affecting your teen's outlook?

"Influencers" have a lot of impact these days. It's vital for you to be aware of who is influencing your teen's behavior and attitudes about important things, such as school. Pay attention to:

- **Your teen's friends.** What do they do for fun? What are their future plans?
- **Social media.** Ask your teen to show you the sites he reads and the people he follows. Do they reflect his values?
- **TV, movies and streaming media.** Watch your teen's favorite shows together. Ask what he likes about them.



## Are you teaching your teen how to work well with teachers?

To get the most from her classes, your teen needs to know how to work with the teachers effectively—whether she likes them or not. Are you encouraging your teen to interact with teachers in positive ways? Answer *yes* or *no* below:

\_\_\_ **1. Do you tell** your teen that it isn't necessary to like teachers in order to learn from them?

\_\_\_ **2. Do you explain** that she should always treat teachers with courtesy, regardless of her feelings?

\_\_\_ **3. Do you help** your teen consider what part her own behavior may play in any difficulties she is having?

\_\_\_ **4. Do you suggest** that your teen ask to meet with teachers and her counselor to resolve issues?

\_\_\_ **5. Do you role-play** with your teen so she can figure out what to say?

### How well are you doing?

*More yes answers mean you are helping your teen work constructively with teachers. For each no, try that idea.*

*"Recognize that every interaction you have is an opportunity to make positive impact on others."*

—Shep Hyken

### 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 © 2022, 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 1527-103x

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

ESCUELA SECUNDARIA

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



Febrero 2022

Rowan-Salisbury Schools

## Enseñe cinco maneras de convertir los sueños en objetivos inteligentes

Tal vez su hijo sueña con estudiar Medicina. O podría estar más preocupado por aprobar su clase de historia. Sea lo que sea lo que espera lograr en la escuela, saber cómo trazar metas efectivas lo ayudará a alcanzarlo.

Hay cinco criterios que pueden ayudar a los estudiantes a establecer metas inteligentes. Las metas deben ser:

- 1. Específicas.** "Quiero obtener mejores calificaciones" es un deseo, no una meta. "Quiero que mi calificación de biología pase de una B a una A este trimestre" es mejor. Su joven también debería identificar las cosas específicas que hará para alcanzar su meta.
- 2. Medibles.** ¿Cómo sabrá su joven que ha logrado su meta? Debe establecer metas que pueda cuantificar. "Entregaré todos los trabajos en el plazo establecido y obtendré al menos un 92 en todos los exámenes y las pruebas".
- 3. Alcanzables.** Tener la mejor calificación de la clase al graduarse podría no ser realista si el promedio de su joven ahora es una B. Pero podría ponerse como objetivo estar en el cuadro de honor.
- 4. Relevantes.** Es más probable que su joven se esfuerce si ha elegido una meta con resultados que le importan.
- 5. De duración determinada y rastreado.** Poner una fecha límite de finalización hará que su joven se mantenga concentrado. Ayude a su joven a armar un sistema para que pueda ver sus avances.

Fuente: J. Traugott, "Achieving your goals: An evidence-based approach," Michigan State University Extension.



## Fomente el progreso con reglas y motivos

Los jóvenes tienen un fuerte deseo de experiencias nuevas, y su cerebro todavía está desarrollando la capacidad de evaluar el riesgo. Pero si bien esto puede explicar algunos de los comportamientos de su joven, no debería ser una excusa.

Aplicar reglas y límites ayuda a su joven a aprender la autodisciplina necesaria para tomar decisiones sabias y evitar los comportamientos riesgosos. Tenga en cuenta estas instrucciones:

- **No necesita una regla** para todo. Concéntrese en las áreas más importantes: la seguridad, la escuela, el respeto por los demás, etc. No le dé demasiada importancia a problemas pequeños y que solo van a ocurrir una vez.

- **Establezca las reglas** y las consecuencias con anticipación. Coméntelas con su joven y explique los motivos de cada una de ellas.
- **No se tome** el mal comportamiento de forma personal. Cuando su joven actúa primero y luego piensa o dice algo que no debe, no lo hace necesariamente para herirlo a usted.

Fuente: D. Romer y otros, "Beyond stereotypes of adolescent risk taking," *Developmental Cognitive Neuroscience*.

## Materias que abren puertas

Los trabajos en los campos de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM por sus siglas en inglés) se pagan bien: en 2020, el promedio de los salarios era casi \$90 000. Sin embargo, en la escuela secundaria, muchos jóvenes evitan las clases que necesitan para prepararse para estos trabajos.

Hable con su joven sobre las maneras en las que las materias STEM mejoran la vida diaria (el wifi es un gran ejemplo). Aprendan juntos sobre las carreras STEM que podrían interesarle (ingresen a [www.napequity.org/stemcareers](http://www.napequity.org/stemcareers)) e ínstelolo a que siga estudiando matemáticas y ciencias.

Fuente: R. Dou y H. Cian, "Creating Pathways for Equity in STEM Through Family Engagement," NTSA.



## Fomente la responsabilidad

Es poco probable que regañar a su joven lo motive a esforzarse más cuando su rendimiento es deficiente. Y salir al rescate le indica que usted no cree que él sea capaz.

En cambio, recuérdelo a su joven que él tiene el control de su éxito o fracaso en la escuela. Deje que su joven tome la decisión de si va a hacer el trabajo y de qué manera. Es más probable que dé un paso al frente y descubra las cosas por sí mismo, o que aprenda de las consecuencias.

## Refuerce la memoria para recordar lo leído

Cuando su joven lee para aprender, necesita ser capaz de recordar el material. Comparta este proceso de cuatro pasos:

- 1. Imaginar.** Una vez que su joven haya leído el fragmento, dígame que cierre los ojos e intente "ver" el contenido.
- 2. Predecir.** Preguntarse qué piensa que sucederá luego lo ayuda a mantenerse concentrado.
- 3. Resumir.** Si lee sobre los romanos, ¿cómo conquistaron y mantuvieron su imperio?
- 4. Conectar.** Es más probable que retenga la información en la cabeza si puede relacionarla con cosas que ya sabe.







## ¿No debería poder opinar en las clases que cursará mi joven?

**P:** Es momento de seleccionar las clases para el año próximo. Quiero hablar sobre las opciones de mi hijo de noveno grado, pero él no quiere que yo participe. Dice que es "su vida, su decisión". ¿Debería dar un paso al costado?

**R:** Habrá momentos en la escuela secundaria en los que será apropiado permitir que su joven sea más independiente. Pero este no es uno de ellos.

Las decisiones que tome hoy afectarán su futuro. Las clases que su joven curse, o que no curse, pueden definir si irá o no a la universidad e incluso qué carreras podría seguir.

Es posible que su joven solo esté pensando en el año próximo, pero es importante que ambos entiendan los requisitos para graduarse de la escuela secundaria. También debería considerar los requisitos de ingreso básicos de la universidad. Por ejemplo, la mayoría de las universidades les exigen a los graduados de la escuela secundaria que hayan tenido cuatro años de lengua, cuatro años de matemáticas, al menos tres años de ciencias, tres años de historia, al menos dos años de una lengua extranjera y un año de arte.

En el mercado laboral actual, la mayoría de los trabajos bien pagos requieren al menos algo de estudio o capacitación luego de la escuela secundaria, si es que no requieren un título universitario de cuatro años. Las clases en las que se inscriba su joven ahora afectarán las opciones que tenga después de la graduación.

Coordine una reunión con su joven y su consejero escolar. Juntos, armen un plan para los próximos tres años. Es posible que su joven se queje ahora, pero estará agradecido más adelante cuando tenga muchas opciones para el futuro.



## Las calificaciones no son lo único importante

Las calificaciones son importantes, pero no son el único indicador del éxito futuro de su joven. Una actitud positiva hacia el aprendizaje, una ética de trabajo sólida y una visión equilibrada de la vida son igual de importantes. Para ayudar a su hijo a mantener las calificaciones en perspectiva:



- **Enséñele a su joven** a valorar los conocimientos que está adquiriendo en sus clases.
- **Ayude a su joven** a centrarse en *dar lo mejor* de sí mismo, no en *ser el mejor*.
- **No haga tanto énfasis** en que obtenga buenas calificaciones que lo haga sentirse presionado a copiarse.

Fuente: "Parents' Values and Children's Perceived Pressure: Topical Research Series #4," The Johns Hopkins Center for Talented Youth.

## Técnicas básicas para la tarea

Cuando su joven tenga mucha tarea y se pregunte cómo hará para terminarla toda, recuérdale estas estrategias sencillas:

- **Comenzar enseguida.** Su joven terminará más rápido y no perderá tiempo preocupándose.
- **Deshacerse de las distracciones.** Dígale que deje el teléfono en otra habitación.
- **Hacer la tarea más importante** primero, incluso si es la más difícil.

## ¿Qué opiniones afectan la perspectiva de su joven?

Las "influencias" tienen mucho impacto hoy en día. Es esencial que usted sepa quién influye en la conducta y las actitudes de su joven sobre asuntos importantes, como la escuela. Preste atención a:

- **Los amigos de su joven.** ¿Qué hacen para divertirse? ¿Cuáles son sus planes para el futuro?
- **Las redes sociales.** Pídale a su joven que le muestre los sitios que lee y las personas a las que sigue. ¿Reflejan sus valores?
- **La televisión, las películas y el streaming.** Miren juntos los programas favoritos de su joven. Pregúntele qué le agrada sobre ellos.

## Cuestionario Para Padres

### ¿Le está enseñando a su joven trabajar bien con los maestros?

Para sacar el mayor provecho de sus clases, su joven debe saber trabajar de forma eficaz con sus maestros, le agraden o no. ¿Está animando a su joven a interactuar con sus maestros de forma positiva? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Le dice** a su joven que no es necesario que le agraden sus maestros para aprender de ellos?
2. **¿Le explica** que debería tratarlos siempre de manera educada, independientemente de lo que sienta?
3. **¿Ayuda** a su joven a considerar qué parte de su comportamiento podría influir en las dificultades que está teniendo?
4. **¿Le sugiere** a su joven que se reúna con sus maestros y su consejero escolar para resolver problemas?
5. **¿Hace** un juego de roles con su joven para que determine qué decir?

#### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a trabajar de forma constructiva con sus maestros. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

"Reconozca que cada interacción es una oportunidad de generar un impacto positivo en los demás".

—Shep Hyken

## 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 © 2022, 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](http://www.parent-institute.com) • ISSN 1527-1072