

Helping Students Learn[®]

HIGH SCHOOL

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



November 2021

Ask questions that show your teen that learning is what counts

Grades are only one way to measure student success in school. While they do matter, they may not tell you as much about what and how your teen is learning as you think.

When you talk with your teen about school, don't simply ask about test scores and grade point averages. Instead, focus your conversations—and your teen's attention—on education's real purpose: learning. Show that you care about the material, what he thinks about it, and about his growing understanding of the process of learning.

Ask your teen questions about:

- **The book he's reading.** Can he give you a summary of the plot? Does it remind him of anything from his life?
- **His non-grade accomplishments.** For example, how did your teen go about solving a difficult math problem he recently faced?
- **A recent test.** Did your teen think it was an effective way to measure how well he knew the material? Why or why not?
- **Experiences that made him think.** Has anything he's read, heard or done in school made him reconsider an opinion or set a new goal?
- **What he's learning about learning.** What lessons have setbacks taught him? What new skill is he developing that he can use in the future?



Source: "Grades vs Learning: Shifting Attention to What's Important," The Graide Network, The Chicago Literacy Alliance.



Help your teen start managing time in just a few minutes

It's often a challenge for busy high school students to find uninterrupted spans of time to work on assignments. But they can accomplish a great deal by making the most of a few spare minutes here and there.

Help your teen get a jump on schoolwork by managing her time. Remind her that in the 10 minutes before dinner she can:

- **Review that day's** class notes.
- **Learn the definitions** of three or four new vocabulary words or science terms.
- **Skim the next chapter** in a novel or history text.
- **Solve two or three math** problems.
- **Identify one or two sources** for an upcoming paper or project.
- **Outline the points** she wants to make in a presentation.
- **Send an email** to a teacher to ask a question.
- **Look for a video** online about a new concept she's learning.

Watch for signs that your teen may be at risk

Experts warn that pandemic challenges have significantly increased the number of students at risk of dropping out. Be aware of these risk factors:

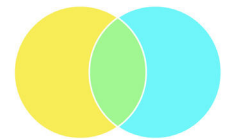
- **Frequent absences.**
- **Lack of engagement** in classes.
- **Difficulty or failure** in core subjects.

If you see them in your teen, ask the school for help. Together, make a plan to keep your student on the path to graduation.

Source: S. Addis and R. McNulty, "The Pandemic's Impact on At-Risk Students, Schools and Graduation Rates," National Dropout Prevention Center.

Diagrams clarify thinking

A Venn diagram can help your teen organize her thoughts when she's comparing and contrasting two topics. Have her draw two overlapping circles. In a circle's outer portion, she can write the distinct features of one topic. In the overlapping area, she should write how the two topics are the same.



Apply positive pressure

There's no question that peers have a big influence on teen behavior. But it isn't always negative. To help your teen benefit from positive peer influence:

- **Encourage him** to participate in school activities.
- **Get to know** his friends. Invite them to spend time with your family when possible.
- **Suggest that he join** a local service club or volunteer group for teens.
- **Discuss rules** and values with other parents. When your teen says "everyone does it," you'll be able to give examples of kids who don't.





My teen is trying, but not achieving. What can I do?

Q: My 10th grader does all the work for her Spanish class, but she just isn't getting it. If her grades stay this low, she'll have to repeat the class next year. She's already trying, so how can I help?

A: Your teen is a responsible student who is willing to put in the effort. That's terrific! What she needs to learn now is that when one strategy isn't working, it's time to look for others. Tell your teen she can rise to this challenge. Then encourage her to:

- **Meet with the teacher.** She should tell the teacher how much time she is spending on Spanish each day, and what she is doing. Can the teacher see a problem and recommend resources or strategies your teen can try?
- **Give it more time.** Study time, that is. Suggest that your teen practice recalling vocabulary words for 20 minutes each day (flash cards and apps like Quizlet can help). Then she can work on reading or verbs.
- **Figure out where the problem started.** Have your teen go back to her earliest assignments. When she hits material she doesn't remember or understand, she'll know where to start reviewing.
- **Seek extra help.** Are there student tutors available? Is there a family friend who speaks Spanish who she could practice conversation with?



Respect improves discussion

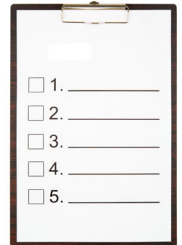
Interactions and discussions with others—in school and in society—are more productive if they are respectful. Teach your teen to:

- **Listen politely.** This involves making eye contact and not interrupting.
- **Consider tone of voice.** How your teen says something is as important as what she says.
- **Express a difference of opinion** without insulting or attacking those she disagrees with.
- **Accept a final ruling.** Explain that continuing to press her case when a parent or teacher stands firm rarely works.

Keep an eye on homework

Remind your teen that turning in completed schoolwork on time is a priority. To help him get on top of it, encourage him to:

- **Review assignments** before leaving class and ask questions if necessary.
- **Make a to-do list** for each study session, with tasks in priority order.
- **Talk with the teacher** if homework for a class consistently takes your teen hours to do or if he is struggling.



Parent Quiz

Are you preventing sleep-deprivation?

According to the CDC, seven out of 10 teens don't get enough sleep. This affects their ability to think and learn, make wise decisions and maintain physical and emotional health. Are you helping your teen get eight to 10 hours of sleep every 24 hours? Answer *yes* or *no* to the questions below:

- ___ **1. Do you expect** your teen to stick to a reasonable bedtime?
- ___ **2. Do you promote** healthy habits, such as daily exercise, that improve sleep?
- ___ **3. Do you encourage** afternoon "power naps"? Keep them under one hour.
- ___ **4. Do you help** your teen plan his time, so he won't have to stay up late doing schoolwork?
- ___ **5. Do you limit** late night activities and set a device curfew one hour before bedtime?

How well are you doing?

More yes answers mean you are helping your teen prioritize sleep. For each no, try that idea.

"Sleep is the Swiss army knife of health. When sleep is deficient, there is sickness and disease. And when sleep is abundant, there is vitality and health."

—Matthew Walker

Discourage 'screen stacking'

In a recent study, more than half of students surveyed reported "screen stacking"—using multiple digital devices at the same time. When teens are studying, this multitasking disrupts attention and has negative effects on learning. Screen stacking in leisure hours is linked to lower physical activity, reduced sleep and higher body mass. Encourage your teen to limit screen use to one activity on one device at a time, and to balance it with plenty of active, non-screen pursuits.

Source: University of Leicester, "Research identifies impact of teenage screen use," ScienceDaily.

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 1527-103x

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

Haga preguntas que muestren lo importante que es el aprendizaje

Las calificaciones solo son una manera de medir el éxito de los estudiantes en la escuela. Si bien son importantes, podrían no mostrar tanto sobre qué y cómo su joven está aprendiendo como uno creería.

Cuando hable con su joven sobre la escuela, no le pregunte solo por sus puntajes en los exámenes y su promedio de calificaciones. Enfoque sus conversaciones —y la atención de su joven— en el verdadero objetivo de la educación: aprender. Muéstrole que a usted le importa el material, lo que él piensa sobre él, y su creciente entendimiento del proceso de aprendizaje.



Hágale preguntas a su joven sobre:

- **El libro que está leyendo.** ¿Puede resumir la trama? ¿Le recuerda a algo de su vida?
- **Sus logros más allá de las calificaciones.** Por ejemplo, ¿cómo le fue a su joven al resolver un problema de matemáticas difícil que le asignaron?
- **Un examen reciente.** ¿Cree su joven que fue una manera eficiente de evaluar qué tan bien sabía el material? ¿Por qué?
- **Las experiencias que lo hicieron pensar.** ¿Hay algo que leyó, escuchó o hizo en la escuela que lo motivó a reevaluar una opinión o trazarse una meta nueva?
- **Lo que está aprendiendo sobre el aprendizaje.** ¿Qué lecciones le enseñaron los reveses? ¿Qué habilidad nueva está adquiriendo que puede usar en el futuro?

Fuente: "Grades vs Learning: Shifting Attention to What's Important," The Graide Network, The Chicago Literacy Alliance.



Ayude a su joven a empezar a administrar el tiempo en tan solo unos minutos

Los estudiantes de secundaria son personas ocupadas, y por eso suele resultarles difícil encontrar períodos sin interrupciones para realizar los trabajos asignados. Sin embargo, pueden trabajar bastante si aprovechan los minutos libres entre actividades.

Ayude a su joven administrar su tiempo para adelantar trabajo escolar. Recuérdele que en los 10 minutos libres antes de la cena puede:

- **Revisar los apuntes** de clase de ese día.
- **Aprender las definiciones** de tres o cuatro palabras de vocabulario o términos científicos nuevos.
- **Darle una mirada** al próximo capítulo de una novela o texto de historia.
- **Resolver dos o tres** problemas de matemáticas.
- **Identificar una o dos** fuentes para un trabajo o proyecto asignado.
- **Enumerar los puntos** que quiere comunicar en una presentación.
- **Enviar un correo electrónico** o hacerle una pregunta a un maestro.
- **Buscar un video** en línea sobre un concepto que esté aprendiendo.

Busque señales de que su joven podría estar en riesgo

Los expertos advierten que todos los desafíos por la pandemia aumentaron significativamente el número de estudiantes en riesgo de abandonar la escuela. Esté atento a estos factores de riesgo:

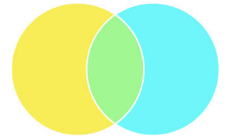
- **Ausencias frecuentes.**
- **Falta de participación** en las clases.
- **Tener dificultades** o reprobar materias troncales.

Si los ve en su joven, pídale ayuda a la escuela. Elaboren un plan para mantener encarrilado a su joven en el camino hacia la graduación.

Fuente: S. Addis y R. McNulty, "The Pandemic's Impact on At-Risk Students, Schools and Graduation Rates," National Dropout Prevention Center.

Los diagramas aclaran el pensamiento

Un diagrama de Venn puede ayudar a su joven a organizar sus pensamientos cuando está comprando y contrastando dos temas. Dígame que dibuje dos círculos superpuestos. En la parte externa de los círculos, puede escribir las características distintivas de cada tema. En el área superpuesta, debería escribir las características que comparten.



Ejerza presión positiva

No hay duda de que los compañeros influyen mucho en la conducta de los jóvenes. Sin embargo, no siempre es negativa. Para ayudar a su joven a beneficiarse de la presión positiva de los compañeros:



- **Animelo** a participar en actividades escolares.
- **Conozca** a sus amigos. Invítelos a pasar tiempo con su familia cuando sea posible.
- **Sugíerale** que se una a un club de servicio o grupo voluntario local para jóvenes.
- **Comente** las reglas y los valores con otros padres. Cuando su joven diga "todos lo hacen", usted podrá darle ejemplos de niños que no.



Mi joven trata, pero no lo está logrando. ¿Qué puedo hacer?

P: Mi escolar de 10° grado cumple con todo el trabajo en su clase de francés, pero no está teniendo éxito. Si sus calificaciones permanecen así de bajas, deberá repetir la clase el año que viene. Ya se está esforzando, entonces, ¿cómo puedo ayudarlo?

R: Su joven es un estudiante responsable que está dispuesto a esforzarse. ¡Eso es estupendo! Lo que necesita aprender ahora es que, cuando una estrategia no funciona, es hora de buscar otras. Dígale a su joven que él puede abordar este desafío. Luego anímelo a:

- **Reunirse con el maestro.** Debería decirle el tiempo que le está dedicando a la clase cada día, y contarle lo que está haciendo. ¿Puede el maestro identificar algún problema y recomendarle recursos o estrategias para que pruebe?
- **Destinarle más tiempo** al estudio. Sugírela a su joven que practique las palabras de vocabulario 20 minutos por día (las tarjetas y aplicaciones como Quizlet pueden ser útiles). Luego puede dedicarse a la lectura o los verbos.
- **Determinar dónde comenzó el problema.** Dígale a su joven que vaya hacia atrás a los primeros trabajos. Cuando se encuentre con material que no recuerde o no comprenda, sabrá dónde debe comenzar a revisar.
- **Buscar ayuda extra.** ¿Hay algún estudiante que pueda ayudarlo? ¿Tal vez un amigo de la familia que hable en francés con quien pueda practicar el idioma?



El respeto mejora el debate

Las interacciones y los debates con otros —en la escuela y en la sociedad— son más productivos si son respetuosos. Enséñele a su joven:

- **Escuchar cortésmente.** Esto implica hacer contacto visual y no interrumpir.
- **Considerar el tono de voz.** La manera en la que su joven dice algo es tan importante como lo que dice en sí.
- **Expresar diferencias de opinión** sin insultar ni atacar a aquellos con los que está en desacuerdo.
- **Aceptar una decisión final.** Explique que seguir tratando de imponer su opinión cuando un padre o maestro se mantiene firme raramente funciona.

Supervise la tarea

Recuérdela a su joven que completar el trabajo escolar a tiempo es una prioridad. Para ayudarlo a seguir el ritmo, anímelo a:

- **Revisar los trabajos** antes de irse de la clase y hacer preguntas si fuera necesario.
- **Hacer una lista** de tareas pendientes para cada sesión de estudio, y ordenar las tareas según su prioridad.
- **Hablar con el maestro** si la tarea de una clase sistemáticamente le toma horas o si tiene dificultades.



Cuestionario Para Padres

¿Está evitando la falta de sueño?

Según los CDC, siete de cada 10 jóvenes no duermen lo suficiente. Esto afecta su capacidad de pensar y aprender, tomar decisiones sensatas y mantenerse saludables física y emocionalmente. ¿Está ayudando a su joven a dormir entre ocho y 10 horas cada 2 horas? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Espera** que su joven se acueste a una hora razonable?
2. **¿Promueve** hábitos saludables, como el ejercicio, que mejoran el sueño?
3. **¿Fomenta** las siestas reparadoras a la tarde? No deberían excederse de una hora.
4. **¿Ayuda** a su joven a planificar su tiempo, de modo que no deba quedarse hasta tarde haciendo el trabajo escolar?
5. **¿Limita** las actividades nocturnas y apaga los aparatos electrónicos una hora antes de que su joven se acueste?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a priorizar el sueño. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

“El sueño es la navaja suiza de la salud. Cuando el sueño es deficiente, hay enfermedad. Y cuando el sueño es abundante, hay vitalidad y salud”.

—Matthew Walker

Desanime el uso de varias pantallas simultáneamente

En un estudio reciente, más de la mitad de los estudiantes que participaron informaron utilizar varios aparatos digitales al mismo tiempo. Cuando los jóvenes están estudiando, este tipo de práctica interrumpe la atención y tiene efectos negativos en el aprendizaje. Usar varias pantallas en el tiempo libre está vinculado con una menor actividad física, un sueño reducido y una mayor masa corporal. Anime a su joven a usar un solo aparato electrónico por vez, y a equilibrarlo con muchas actividades activas y libres de pantallas.

Fuente: University of Leicester, “Research identifies impact of teenage screen use,” ScienceDaily.

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 1527-1072