

# Helping Students Learn<sup>®</sup>

HIGH SCHOOL

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



September 2021

## Partner with the school to make this year a success for your teen

Last year's challenges highlighted the significant value a working relationship between families and schools has to student achievement. Whether this is your teen's first year in high school or his last, you can help make it successful by preparing for teamwork from the start.

Communication is the first step. Take time now to:

- **Check that you can access** school communications methods, such as an online parent information system, email newsletter, social media, etc. If you need help, contact the school.
- **Collect the names** and contact information for your teen's teachers. Also find out how to contact the principal, the attendance office and your teen's school counselor. Make sure the school has your most current contact information on file.
- **Connect with your teen's teachers.** Participate in back-to-school night or schedule an appointment to talk. You'll be able to learn about the teachers' expectations for students this year. Teaming up now makes it easier to work together later if a problem arises.
- **Verify with your teen's counselor** that your student is on track to graduate and be admitted to higher education. Even if your teen isn't sure college is in his future, he should take courses that leave that option open.



## Have your teen keep personal records

Four years is a long time to teens. So when the time comes to fill out college, scholarship and job applications, they can struggle to think of all they have done in high school to prepare for those goals. Creating a portfolio can help.

A college and career portfolio can be a box, folder or computer file. In it, your teen can store details about:

- **Academics.** Have your teen keep a list of the courses she has taken and plans to take to fulfill requirements. She should record her grades and standardized test scores.
- **Activities.** Your teen can write down the clubs, sports, jobs and
- **Skills and accomplishments.** Becoming proficient in a computer program or a foreign language, making the honor society, winning an essay contest, advancing to a state competition with the robotics team are a few examples of the kinds of things to include.
- **Other activities** she participates in, the dates she does them and any leadership positions she has held.

## Achievement takes effort

Students often think academic ability is something they are born with—or without. But what really matters is *effort*. Help your teen figure out what's working and develop her strengths. Praise progress, and focus more on learning than on grades.



## Start an attendance habit

One of the most vital habits to help your teen establish early this year is attendance. Not only will attending every class help address pandemic gaps in learning, studies show that:



- **Students who miss** several days in September are five times more likely to be chronically absent the rest of the year.
- **Teens who miss school** frequently are more likely to drop out.

If your family is facing attendance obstacles, work with the school to find out how to make sure your teen stays on track.

Source: L.S. Olson, "Why September Matters: Improving Student Attendance," Baltimore Education Research Consortium.

## Give school a personal spin

Seeing how academic topics relate to their own lives boosts students' interest in them. Brainstorm with your teen about ways to use what he's learning. To reinforce:

- **Math,** show your teen how he can use it to budget for the new phone he wants, or to design the perfect skateboard ramp.
- **English,** ask him to find a quote in a book he's reading that he would be willing to wear on a T-shirt.
- **Science,** help him apply his skills to a personal issue. If he hates taking out the trash, how could he make less of it?

Source: E. Blad, "When Are We Going to Use This? Strategies to Help Students Find Relevance in School Work," *Education Week*.



## How can I ease my teen's worries about senior year?

**Q:** I thought my teen would be excited to be a senior. But after the ups and downs of last year, she's sure that fun won't be allowed, and she just seems stressed about life beyond graduation. How can I help her enjoy this special time?

**A:** Your teen has lived through a prolonged upheaval of "normal" life. And she's facing more big changes ahead. It's not surprising uncertainty is making her anxious.

Help make this year a good one by giving your daughter your time and support. Teens may be able to have more freedom this year than last, but they still get a sense of security from their parents. Involve your teen in household tasks, so she'll feel competent to do them when she's on her own. Do some special things together. To ease her stress about the future:

- **Help her research** and finalize her list of schools to apply to if college is her goal. Find out about deadlines, and have your teen block out plenty of time on her calendar to fill out applications.
- **Help her consider** her options if college is not her plan. Community colleges and technical schools offer shorter programs that can help her qualify for a skilled job. And she may be able to transfer credits to a four-year college later if she changes her mind.



## Are you emphasizing school success basics?

Getting back into the swing of school after a long break will be easier for your teen if you reinforce the skills that support achievement. Are you smoothing your teen's transition? Answer *yes* or *no* to the questions below:

- \_\_\_ **1. Do you talk** about the importance of being on time for every class, whatever format it takes?
- \_\_\_ **2. Do you review** the school rules with your teen, and let him know you expect him to follow them?
- \_\_\_ **3. Do you discuss** your teen's expectations about school, and the need to be flexible about changes?
- \_\_\_ **4. Do you encourage** your teen to use calendars and checklists to manage his time?

- \_\_\_ **5. Do you remind** your teen to ask you, teachers or counselors if he needs help or advice?

### How well are you doing?

More yes answers mean you are setting the stage for a positive year. For each no, try that idea.

"Success is the sum of small efforts, repeated day in and day out."  
—Florence Taylor

## Share memory-sharpeners

When your teen makes a long-term memory, she adds to the store of knowledge she can apply to future learning. Encourage your teen to use these effective memorization strategies:

- **Practice recalling material.** Your teen can teach it to you, or quiz herself.
- **Give it meaning.** To memorize vocabulary words, for example, your teen could write a story using those words.
- **Study and then sleep.** While she gets much needed rest, your teen's brain will still be working on retaining the material she fed it before bed.

Source: "Memorization Strategies," The Learning Center, University of North Carolina at Chapel Hill.

## Help your teen self-regulate

Executive function skills help students control their feelings and behaviors in ways that support their goals. To strengthen these skills, suggest that your teen:

- **Use self-talk.** He can tell himself he'll do well because he'll give his best effort.
- **Consider the advice** he would give another student. "Don't wait until the last minute. Get started the day you get the assignment." This can make him more willing to take the advice himself.

Source: S. Merrill, "8 Ways to Bolster Executive Function in Teens and Tweens," Edutopia.

## Make schoolwork routine

Completing assignments is your teen's responsibility, but there is one key way you can help: Have her create a homework routine. Now is the time for her to:

- **Choose a regular** homework time.
- **Set up a workspace** with necessary supplies.
- **Get organized** and establish a system for tracking assignments.



### 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

ESCUELA SECUNDARIA

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



Septiembre 2021

Rowan-Salisbury Schools

## Trabaje con la escuela para que su joven tenga un año exitoso

Los desafíos del año pasado han marcado la importancia de que las familias y las escuelas tengan una buena relación de trabajo para que los estudiantes rindan bien. Independientemente de si este es el primer o último año de su joven en la secundaria, usted puede ayudar a que sea exitoso preparándose para el trabajo en equipo desde el inicio.

La comunicación es el primer paso. Tómese tiempo ahora para:

- **Fijarse que tenga acceso** a los métodos de comunicación de la escuela, tal como un sistema virtual de información para padres, un boletín electrónico, los medios sociales, etc. Si necesita ayuda, contacte a la escuela.
- **Reunir los nombres** y los datos de contacto de los maestros de su joven. Además, averigüe cómo contactarse con el director, la oficina de asistencia y el consejero escolar de su joven. Asegúrese de que los registros de la escuela tengan sus datos de contacto actuales.
- **Ponerse en contacto** con los maestros de su joven. Participe en la noche de regreso a la escuela o programe una cita para hablar con ellos. Así podrá aprender cuáles son las expectativas para los estudiantes este año. Formar un vínculo positivo ahora hará que sea más fácil trabajar juntos si surge un problema más adelante.
- **Verificar con el consejero escolar** que su estudiante esté encarrilado para graduarse e ingresar a una institución de educación superior. Aunque su joven no sepa si quiere ir a la universidad, debería cursar clases que dejen esa opción abierta.



## Dígale a su joven que guarde sus registros

Cuatro años es un tiempo largo para los jóvenes. Por eso, cuando llega el momento de completar las solicitudes para las universidades, becas y los empleos, es posible que tengan dificultades para pensar en todo lo que han hecho durante la escuela secundaria para prepararse para esas metas. Guardar toda la información relevante junta es muy útil.

Para guardar los datos que necesitará para la universidad y la carrera puede usar una caja, carpeta o un archivo digital. Allí, puede guardar detalles sobre:

- **El ámbito académico.** Dígale a su joven que guarde una lista de las clases que cursó y que planea cursar para satisfacer los requisitos. También debería anotar sus calificaciones y puntajes en los exámenes estandarizados.
- **Las actividades.** Su joven puede escribir los clubes, deportes, trabajos

y otras actividades en que participa, las fechas en que toman lugar, y las posiciones de liderazgo que ocupa.

- **Las habilidades y los logros.** Aprender a utilizar un programa de computadora o a hablar en un idioma extranjero, formar parte de la sociedad de honor, ganar un concurso de ensayos, y participar en un concurso estatal con el equipo de robótica son algunos ejemplos del tipo de cosas que podría incluir.

## Los logros requieren esfuerzo

A menudo, los estudiantes piensan que la capacidad académica es algo con lo que se nace, o no. Pero lo que realmente importa es el *esfuerzo*. Ayude a su joven a determinar qué está funcionando y desarrollar sus fortalezas. Elogie el progreso, y enfóquese más en el aprendizaje que en las calificaciones.



## Convierta la asistencia en un hábito

Uno de los hábitos más esenciales para ayudar a su joven a adquirir este año es la asistencia. Asistir a todas las clases lo ayudará a abordar los vacíos en el aprendizaje por la pandemia y, además, los estudios revelan que:



- **Los estudiantes que faltan** varios días en septiembre son cinco veces más propensos a faltar de manera crónica el resto del año.
- **Los jóvenes que faltan a la escuela** con frecuencia son más propensos a abandonarla.

Si su familia está enfrentando obstáculos con la asistencia, trabaje con la escuela para averiguar cómo garantizar que su joven mantenga el rumbo.

Fuente: L.S. Olson, "Why September Matters: Improving Student Attendance," Baltimore Education Research Consortium.

## Personalice la escuela

Ver cómo los temas académicos se relacionan con sus propias vidas aumenta el interés de los estudiantes. Piense con su joven maneras de aplicar lo que aprende. Para reforzar sus conocimientos de:

- **Matemáticas,** muéstrele a su joven cómo puede usarla para hacer un presupuesto para el teléfono nuevo que quiere, o para diseñar la rampa perfecta para andar en skate.
- **Inglés,** pídale que busque una cita en un libro que está leyendo que le agradaría estampar en una camisa.
- **Ciencias,** ayúdelo a aplicar sus habilidades a una cuestión personal. Si detesta sacar la basura, ¿cómo podría reducirla?

Fuente: E. Blad, "When Are We Going to Use This? Strategies to Help Students Find Relevance in School Work," *Education Week*.





## ¿Cómo puedo aliviar la preocupación del último año?

**P:** Pensé que mi joven estaría entusiasmado por ser un estudiante del último año de secundaria. Pero luego de los altibajos del año pasado, está seguro de que todo tipo de diversión estará prohibida, y parece estresado por la vida posterior a la graduación. ¿Cómo puedo ayudarlo a disfrutar este momento especial?

**R:** Su joven ha atravesado una alteración prolongada de la vida "normal". Y le esperan grandes cambios. No es sorprendente que la incertidumbre le genere ansiedad.

Para ayudarlo a hacer que este año sea positivo, dele a su joven tiempo y apoyo. Es posible que los jóvenes puedan tener más libertad este año que el anterior, pero aun así necesitan una sensación de seguridad por parte de sus padres. Haga que su joven participe en las tareas domésticas, para que se sienta competente al realizarlas cuando deba cuidarse a sí mismo. Hagan juntos algunas cosas especiales. Para aliviar su estrés por el futuro:

- **Ayúdelo a investigar** y finalizar la lista de instituciones educativas a las que quiere solicitar admisión si su objetivo es asistir a la universidad. Averigüe los plazos, y asegúrese de que su joven reserve suficiente tiempo en su calendario para completar las solicitudes.
- **Ayúdelo a considerar** sus opciones si no planifica asistir a la universidad. Los institutos terciarios (*community college*) y las escuelas técnicas ofrecen programas más cortos que pueden ayudarlo a cumplir con los requisitos para ciertos empleos. Y también podría transferir sus créditos a una universidad de cuatro años más adelante, si cambia su opinión.



## ¿Hace énfasis en las bases del éxito escolar?

Retomar el ritmo escolar luego de un corte largo será más fácil para su joven si usted refuerza las habilidades que apoyan el éxito. ¿Está facilitando la transición de su joven? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Habla** sobre la importancia de asistir puntualmente a todas las clases, sin importar el formato en el que se presentan?
2. **¿Revisa** las reglas escolares con su joven, y le dice que usted espera que las cumpla?
3. **¿Habla** con su joven sobre las expectativas que tiene de la escuela, y la necesidad de ser flexible ante los cambios?
4. **¿Anima** a su joven a usar calendarios y listas de control para administrar su tiempo?

5. **¿Le recuerda** a su joven que acuda a usted, sus maestros o su consejero si necesita ayuda o un consejo?

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está sentando las bases para un año positivo. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

"El éxito es la suma de los esfuerzos pequeños que se repiten día tras día".  
—Florence Taylor

## Enseñe cómo memorizar

Cuando su joven guarda algo en su memoria a largo plazo, la incluye en su depósito de conocimientos que puede aplicar para el aprendizaje futuro. Anime a su joven a utilizar estas estrategias efectivas para memorizar información:

- **Practicar cómo recordar material.** Su joven puede enseñárselo a usted o evaluarse a sí mismo.
- **Darle sentido.** Para memorizar palabras de vocabulario, por ejemplo, su joven podría escribir una historia usando esas palabras.
- **Estudiar y luego dormir.** Mientras que descansa, el cerebro de su joven continuará trabajando para retener el material que estudió antes de acostarse.

Fuente: "Memorization Strategies," The Learning Center, University of North Carolina at Chapel Hill.

## Ayude a su joven a regularse

La *función ejecutiva* ayuda a los jóvenes a controlar sus sentimientos y comportamientos de modo tal que apoyen sus metas. Para fortalecer este grupo de habilidades, sugiera a su joven que:

- **Hable consigo mismo.** Puede decirse que rendirá bien porque hará su mayor esfuerzo.
- **Considere el consejo** que le daría a otro estudiante. "No esperes hasta el último minuto. Comienza el mismo día en el que te asignan el trabajo". Esto podría hacer que esté más dispuesto a seguir el consejo él mismo.

Fuente: S. Merrill, "8 Ways to Bolster Executive Function in Teens and Tweens," Edutopia.

## Establezca una rutina escolar

Hacer los trabajos es responsabilidad de su joven. Sin embargo, hay una manera clave en que usted puede ayudarlo: dígame que haga una rutina para la tarea escolar. Ahora es el momento de:

- **Escoger un horario** regular para hacer la tarea.
- **Establecer un lugar** para trabajar que tenga los útiles necesarios.
- **Organizarse** y establecer un sistema para llevar un registro de los trabajos.



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