

Helping Students Learn[®]

Tips Families Can Use to Help Students Do Better in School

MIDDLE SCHOOL

April 2023

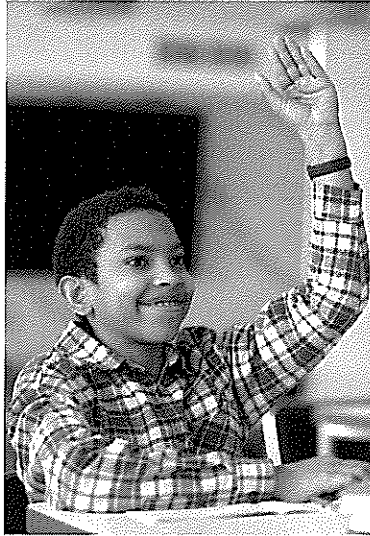


Share strategies that help your middle schooler retain learning

The time students spend learning, in class and at home, is only effective if they can remember and use what they learn. This can be challenging, because the human brain is wired to forget.

To improve recall of learned information, encourage your middle schooler to:

- **Verify understanding.** It's tough to memorize something if you don't know what it means in the first place.
- **Restate the material.** Putting topics into your child's own words can help the concepts stick.
- **Set facts to music.** Suggest that your child make up a tune or simple rhyme to remember names, dates or math formulas.
- **Draw a diagram or picture** about the material.
- **Dive into entertainment media** on the subject. Is your child studying a particular history topic? Suggest submerging in books, movies and songs on the topic. Your child can also search online for videos that explain difficult concepts.
- **Sleep on it.** The brain processes and stores information while people sleep. Suggest that your child review key facts one more time right before going to bed.



Source: L. Gravitz, "The Forgotten Part of Memory," *Nature*.



Self-respect leads to respect for others

Self-respect is not only vital for students' mental well-being, it also paves the way for respect for others. A self-respecting child feels worthy of fair treatment, and sees that it would be out of character to treat others differently.

To nurture your child's sense of self-respect:

- **Help strengthen resistance** to negative peer pressure. Discuss ways to avoid situations your child knows are not right.
- **Look for the positive.** Everyone experiences setbacks. Reinforce that these are temporary, and that your child can make a fresh start and succeed.
- **Highlight your child's** strengths. Explain that everyone has different strengths and weaknesses. This helps children control feelings of jealousy.
- **Set an example.** Speak positively about yourself, and forgive your mistakes. Be honest and follow through with commitments.

Source: S. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Fireside.

Watch water climb upward

Help your child discover *capillary action* with this colorful science experiment. Together, line up five clear cups, then:

1. **Fill cups 1, 3 and 5** halfway with water, and add a few drops of food dye to each (red in 1, yellow in 3 and blue in 5).
2. **Twist four paper towels** into snakes.
3. **Put one end** of a towel into cup 1, and the other end into cup 2. Repeat with a towel going from cup 2 to 3, and so on.
4. **Wait a day.** What happens?

The empty cups now contain orange and green water! *Capillary action* draws the water molecules up the towels and into the next cup. This is the same process that roots use to draw water up into plants.



Source: "Capillary Action and Water," U.S. Geological Survey.

Learning math is a process

When middle schoolers are learning something new in math, it can often be hard at first. In those times, talk about the process. Math builds on itself, step by step. Talk about how far your child has come, and how the new skills your child is developing will make the next step make sense.

Encourage a contest entry

Want to spur your child to develop talents and interests? Suggest entering a contest. Contests can:

- **Motivate excellence.** Competition may drive your child to deliver a "personal best."
- **Boost self-image.** Win or lose, your child will have taken a healthy risk.

To find a suitable contest, ask the school or a librarian. Be sure to research sponsors and rules—you should not have to pay or provide personal financial information.



Helping Students Learn®

Tips Families Can Use to Help Students Do Better in School



MIDDLE SCHOOL

April 2023



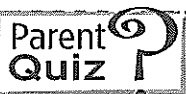
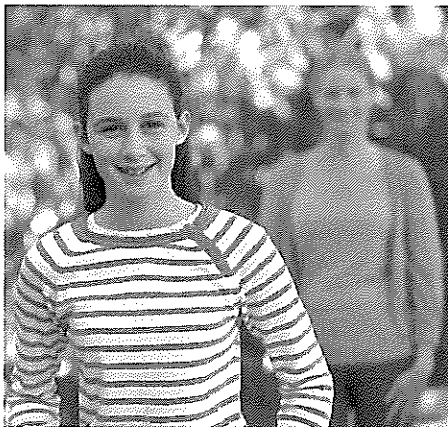
How can I enrich my child's stay-at-home spring break?

Q: Our budget won't stretch to travel over spring break and my child is disappointed. How can we make the most of the week at home without breaking the bank?

A: Don't worry. Travel is only one way to provide interesting learning experiences for your child. You can plan a few entertaining and educational things to do together at home during the break.

Here are some low-cost ideas:

- **Visit local attractions.** What draws visitors to your area? Are there historic sites, state parks or distinctive geographical features nearby? Explore together and help your child see your hometown with fresh eyes.
- **Help your child "shadow"** a person working in a career of interest. See if you can arrange a day when your child can volunteer or observe.
- **Tour a nearby college.** You don't have to schedule anything formal—just walk around campus. Or spend some time looking at college websites to see what courses, locations and sizes appeal to your child.
- **Host a movie night.** If possible, invite a school friend of your child's over for popcorn and a movie based on a book. Then challenge your child to read the book and tell you which was better.



Are you on board to reduce absences?

Absences from school contribute to learning gaps, and they increase the chances that students who fall behind will stay behind. Are you doing all you can to ensure regular, on-time attendance? Answer *yes* or *no* below:

- ___ **1. Do you make** school attendance a family priority?
- ___ **2. Do you have** your child take steps that help with timely arrival, such as using an alarm clock?
- ___ **3. Do you emphasize** that you won't tolerate your child skipping classes?
- ___ **4. Do you schedule** appointments and activities for times when school is not in session?
- ___ **5. Do you work** with the school to make sure you are

alerted if your middle schooler is not in class?

How well are you doing?

More yes answers mean you are reinforcing the importance of attendance all year long. For each no, try that idea.

"Resetting daily attendance habits is essential to recovery."
—Attendance Works

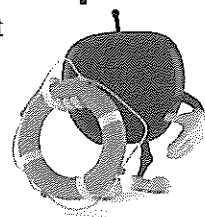
Help your child move beyond discouragement

Low grades can drain your child's confidence and motivation to keep trying. If your middle schooler is discouraged about grades:

1. **Make it clear** that while grades matter, they don't measure your child's worth.
2. **Help consider causes.** Ask what your child thinks the problem is. Sometimes it's not academic ability, but poor study habits or test anxiety.
3. **Contact teachers** for their views about what's happening.
4. **Set realistic goals** for improvement.

It's OK to ask for help

School counselors support students' overall well-being—emotional and physical wellness as well as academic needs. You and your child can ask counselor for help:



- **Developing study skills.**
- **Planning an academic path** to prepare for future classes.
- **Strengthening coping skills** for dealing with bullies, grief or other crises.
- **Locating additional professionals** for academic, personal and family support.

Help your child volunteer

Participating in volunteer and community service activities can improve your child's self-image—and maybe grades, too. Research shows that students who volunteer:

- **Are more likely to** stay in school and perform well.
- **Are more responsible** and feel more connected to their community.
- **Are less likely to** take dangerous risks.

Source: "Civic Engagement: Benefits for Youth," Youth.gov.

Helping Students Learn®

Published in English and Spanish, September through May.

Publisher: Doris McLaughlin.

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

Editor: Allison McLean.

Translations Editor: Victoria Gaviola.

Copyright © 2023, 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

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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

ESCUELA INTERMEDIA



Abril 2023

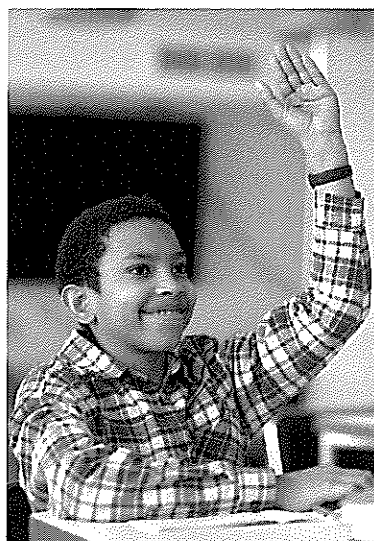
Estrategias que ayudarán a su estudiante a retener lo aprendido

El tiempo que los estudiantes le dedican al estudio, en clase y en casa, solo es eficaz si pueden recordar y usar lo que aprenden. Esto puede ser difícil porque el cerebro humano está programado para olvidar.

Para mejorar la capacidad de su estudiante de intermedia para recordar la información aprendida, anímelo a:

- **Verificar la comprensión.** Es difícil memorizar algo que no entendemos.
- **Volver a expresar el material.** Expresar los temas en sus propias palabras lo ayudará a fijar los conceptos.
- **Convertir los datos en música.** Sugiera que invente una melodía o una rima simple para recordar nombres, fechas o fórmulas matemáticas.
- **Hacer un diagrama o un dibujo** sobre el material.
- **Sumergirse en los medios de entretenimiento** sobre el tema. ¿Está estudiando un tema específico de historia? Sugiera que se sumerja en libros, películas y canciones sobre el tema. Su hijo también puede buscar videos en internet que expliquen conceptos difíciles.
- **Dormir.** El cerebro procesa y almacena información mientras dormimos. Sugiera a su hijo que repase los datos clave una vez más justo antes de dormir.

Fuente: L. Gravit, "The Forgotten Part of Memory," *Nature*.



El respeto por uno mismo conduce al respeto por los demás

El respeto por uno mismo no solo es esencial para el bienestar mental de los estudiantes, sino que también allana el camino para que respeten a los demás. Un niño que se respeta a sí mismo se siente merecedor de un trato justo y sabe que estaría fuera de lugar tratar a los demás de forma diferente.

Para fomentar el sentido de respeto por sí mismo en su hijo:

- **Ayúdelo a fortalecer** la resistencia a la presión negativa de sus compañeros. Hablen sobre maneras de evitar situaciones que su hijo sabe que no están bien.
- **Busque lo positivo.** Todos enfrentamos contratiempos. Haga hincapié en que son temporales y que su hijo puede empezar de nuevo y tener éxito.
- **Destaque** las fortalezas de su hijo. Explique que todos tenemos distintas fortalezas y debilidades. Esto ayuda a los niños a controlar los sentimientos de celos.
- **Dé un buen ejemplo.** Hable de usted mismo de manera positiva y perdone sus errores. Sea honesto y cumpla sus compromisos.

Fuente: S. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Fireside.

Miren cómo sube el agua

Ayude a su hijo a descubrir la *acción capilar* con este experimento de ciencias colorido. Hagan una fila con cinco vasos transparentes. Luego:

1. **Llenen los vasos 1, 3 y 5** hasta la mitad con agua y añada unas gotas de colorante para alimentos a cada una de ellas (rojo en el 1, amarillo en el 3 y azul en el 5).
2. **Enrollen cuatro toallitas** de papel absorbente en forma de serpiente.
3. **Coloquen un extremo** de una de las toallitas en el vaso 1 y el otro en el vaso 2. Repita con otro papel que vaya del vaso 2 al 3, y así sucesivamente.
4. **Esperen un día.** ¿Qué pasa?

¡Los vasos vacíos ahora tienen agua anaranjada y verde! La *acción capilar* arrastra las moléculas de agua hacia arriba a través de las toallitas de papel y hacia el siguiente vaso. Este es el mismo proceso que usan las raíces para que llevar agua hacia las plantas.



Fuente: "Capillary Action and Water," U.S. Geological Survey.

Matemáticas es un proceso

Cuando los estudiantes aprenden algo nuevo en matemáticas, suele resultarles difícil al principio. En esos momentos, hable del proceso. Las matemáticas se construyen sobre sí mismas, paso a paso. Hable de lo lejos que ha llegado su hijo y de cómo las nuevas habilidades que está desarrollando harán que el siguiente paso tenga sentido.

Consideren un concurso

¿Quiere estimular a su hijo para que desarrolle sus talentos e intereses? Sugiera que participe en un concurso. Los concursos pueden:

- **Motivar la excelencia.** Competir podría animarlo a lograr su "mejor marca personal".
- **Mejorar la imagen** que tiene de sí mismo. Gane o pierda, habrá asumido un riesgo sano.



Para encontrar un concurso adecuado, pregunte en la escuela o a un bibliotecario. Averigüe sobre los patrocinadores y las normas: no debería tener que pagar ni dar información financiera personal.

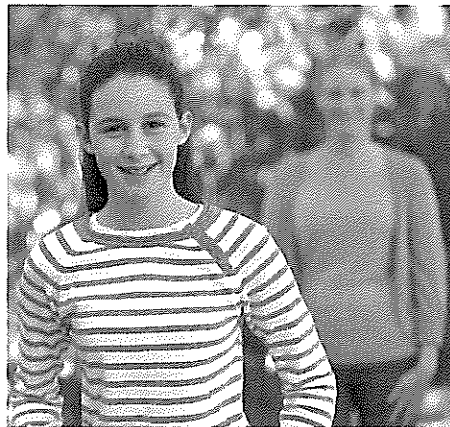
PyR ¿Cómo puedo enriquecer el receso de primavera en casa?

P: Nuestro presupuesto no alcanza para viajar durante el receso de primavera y mi hijo está decepcionado. ¿Cómo puedo sacarle el mayor provecho a la semana en casa sin gastar una fortuna?

R: No se preocupe. Los viajes no son la única manera de brindarle a su hijo experiencias de aprendizaje interesantes. Puede planear algunas cosas entretenidas y educativas para hacer juntos en casa durante el receso.

Estas son algunas ideas económicas:

- **Visiten lugares de interés locales.** ¿Qué cosas atraen a los visitantes a su área? ¿Hay lugares históricos, parques estatales o accidentes geográficos que se destaquen en los alrededores? Exploren juntos y ayude a su hijo a ver su ciudad de residencia con otros ojos.
- **Ayude a su hijo a seguir** a una persona que trabaje en una carrera que le interese. Vea si puede organizar un día en el que su hijo pueda ser voluntario u observador.
- **Recorran una universidad cercana.** No es necesario programar nada formal; simplemente paseen por el campus. También podrían dedicarle algo de tiempo a buscar en los sitios web de las universidades para ver qué materias, lugares y tamaños le interesan a su hijo.
- **Organice una noche de películas.** Si es posible, invite a un amigo de la escuela de su hijo a comer palomitas y ver una película basada en un libro. Luego, anime a su hijo a leer el libro y a decirle cuál era mejor.



Cuestionario Para Padres

¿Está comprometido a reducir las ausencias?

Las ausencias a la escuela pueden contribuir a las lagunas de aprendizaje y aumentan las posibilidades de que los estudiantes que se retrasan se queden atrás. ¿Está haciendo usted todo lo posible para asegurarse de que su hijo vaya a la escuela con frecuencia y que sea puntual? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Prioriza** el asistencia a la escuela en su familia?
2. **¿Le pide** a su hijo que tome medidas que lo ayuden a llegar puntual, como usar un despertador?
3. **¿Hace hincapié** en que no permitirá que su hijo falte a clase?
4. **¿Programa** citas y actividades para horarios en los que no hay clases?
5. **¿Trabaja** con la escuela para asegurarse de que le avisen si su escolar de intermedia falta a clase?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está reforzando lo importante que es que su hijo asista a clase todo el año. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

"Restablecer los hábitos de asistencia diaria es esencial para la recuperación".
—Attendance Works

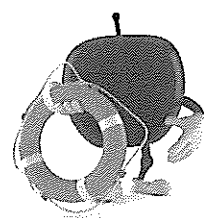
Ayude a su hijo a superar el abatimiento

Las calificaciones bajas pueden mermar la confianza y la motivación de tu hijo para seguir intentándolo. Si su escolar de intermedia está desanimado por sus calificaciones:

1. **Deje claro** que, si bien las calificaciones son importantes, no miden el valor de su hijo.
2. **Ayúdelo a considerar las causas.** Pregúntele cuál cree que es el problema. A veces, el problema no es la capacidad académica sino los malos hábitos de estudio y los nervios antes de los exámenes.
3. **Póngase en contacto** con los maestros para pedirles su opinión sobre la situación.
4. **Establezca metas realistas** para mejorar.

Está bien pedir ayuda

Los consejeros escolares respaldan el bienestar general de los estudiantes: el bienestar emocional y físico, así como las necesidades académicas. Usted y su hijo pueden pedirle al consejero que lo ayude a:



- **Desarrollar habilidades de estudio.**
- **Planificar una trayectoria académica** para prepararse para las próximas clases.
- **Fortalecer las habilidades** para lidiar con situaciones de acoso escolar, dolor u otras crisis.
- **Buscar más profesionales** para temas académicos, personales y familiares.

Promueva el voluntariado

Participar en actividades voluntarias y de servicio a la comunidad puede mejorar la imagen que su hijo tiene de sí mismo y quizá también sus calificaciones. Las investigaciones muestran que los estudiantes que trabajan como voluntarios:

- **Tienen más probabilidades** de no abandonar la escuela y de tener un buen desempeño escolar.
- **Son más responsables** y se sienten más conectados con su comunidad.
- **Tienen menos probabilidades** de asumir riesgos peligrosos.

Fuente: "Civic Engagement: Benefits for Youth," Youth.gov.

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.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2023, 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