

# Helping Students Learn<sup>®</sup>

Tips Families Can Use to Help Students Do Better in School



March 2023

## Point to successful, relatable role models to boost interest in STEM

Role models can inspire students to achieve. A recent review of research on boosting interest in science, technology, engineering and math (STEM) breaks down qualities that make role models effective. To provide role models and spark interest in STEM subjects and careers:



- **Look for biographies** of diverse, successful people in a variety of fields: space exploration, coding, oceanography, engineering, cybersecurity, paleontology, etc. Encourage your child to learn more about people who sound interesting.
- **Share examples from the news.** Show your middle schooler articles or videos featuring people who discover cures for diseases or engineer self-driving cars, for example.
- **Find real-life role models.** Have your child talk to a college student majoring in a STEM field, such as a neighbor or cousin. At the doctor's office, point out that doctors, nurses and lab technicians studied STEM topics and use what they learned every day.
- **Make connections** between your child and the role model. Are your families from the same background? Does the role model also work hard at math or love music like your child does? Seeing role models as "just like me" or "regular people" can make their accomplishments seem within reach to your child.

Source: New York University, "Which role models are best for STEM? Researchers offer recommendations in new analysis," ScienceDaily.

## Encourage healthy food choices

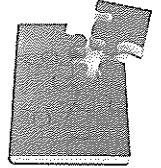
Nutrition makes a difference to learning. Students who eat a healthy diet are better able to stay alert in class and retain what they learn. Middle schoolers make a lot of food choices, and they need to learn to make responsible ones.

To help your student become an informed eater:

- **Expose your child** to a variety of foods. Plan your weekly meals together and set a goal of trying one new healthy food each week.
- **Read nutrition labels** with your child. How many servings of chips are in that bag? If it's more than one, have your child multiply the fat and salt content by the number of servings. If your child eats the whole bag, is it a healthy choice?
- **Don't forget water.** Hydration is key to brain function. Give your child a water bottle to drink from throughout the day.
- **Insist that your child** eat breakfast, at home or at school.

## Add to prior knowledge

Having *prior knowledge* of a topic makes it easier for your child to understand reading that relates to it. To grow your student's base of knowledge:



- **Encourage your child** to read news articles on a wide variety of topics.
- **Watch educational shows** together.
- **Visit historic sites** as a family.
- **Talk about your own experiences.**

## Chart a path to the future

One of the most effective ways you can boost academic achievement is to help your child understand the link between education and dreams for the future.

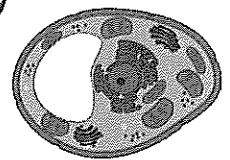
Does your child want to be an architect? Mechanic? Fashion designer? Together, investigate the education or training required. Look for schools that offer the necessary programs. Remind your child that while dreams may change, a solid education is a ticket to achieving life goals.

Source: D. Viadero, "Scholars: Parent-School Ties Should Shift in Teen Years," Education Week.

## Preparation gets results

Effective preparation is a sure route to test success. Teach your middle schooler to:

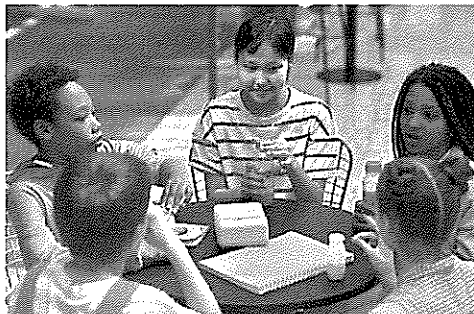
- **Schedule plenty of study time**, starting on the day the test is announced.
- **Create a list** of key facts and concepts.
- **Break material down** into chunks and study one chunk at a time.
- **Use multiple study strategies.** Your child could teach you the material, create a diagram or model of concepts, and make and take a practice test.
- **Save the last day** of studying for review, not learning new concepts.





## Q&A How can I discourage copying friends' behavior?

**Q:** My middle schooler has become friends with some kids who are rude and even mean to others. My child thinks these kids are funny. I don't want my child to act this way—what can I do?



**A:** Peer influence is strong in these years. To balance it, start a conversation about friendship with your child—without mentioning particular people. What does your child like about hanging out with school friends? What do they like to do together? What values do they share? How do they make your child feel?

It may be that these friends make your child feel more mature or appealing. Or perhaps your child isn't totally comfortable with the way they act, but isn't sure what to do about it. To encourage positive social behavior:

- **Avoid criticizing your child's friends.** Belittling them may make your child feel the need to defend them.
- **Ask guiding questions.** "It sounds like Morgan was pretty rude to the teacher today. How did that behavior make you feel?"
- **Talk about humor.** Say that no matter how clever a comment may seem, if it is rude or hurtful, it isn't funny—and it isn't OK. Explain that social interactions can be tricky, and you will help your child figure them out.
- **Set boundaries.** If you have real misgivings about your child's friends, supervise when your child spends time with them outside of school.

## Parent Quiz

### Are you encouraging frequent reading?

Pleasure reading helps students enlarge vocabulary and gain comprehension skills. Are you encouraging your middle schooler to make time for reading every day? Answer *yes* or *no* to the questions below:

1. **Have you established** a regular family reading time?
2. **Do you put** interesting reading materials in every room of your home?
3. **Do you share** articles and books on topics that might interest your child?
4. **Do you read** in front of your child and talk about what you're reading?
5. **Do you involve** your child in activities that require reading, such as cooking or building things from instructions?

#### How well are you doing?

*More yes answers mean you are making reading a fun and frequent activity at home. For each no, try that idea from the quiz.*

"I read for pleasure and that is the moment I learn the most."

—Margaret Atwood

## Put emotions to work

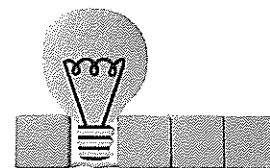
Is your child acting silly one minute and feeling overwhelmed the next? Brain research shows emotional thinking develops earlier than rational thinking. To engage your child's emotions for learning:

- **Share funny cartoons, videos and memes** about learning topics.
- **Make it personal.** If the topic is the Revolutionary War, you might ask "Can you think of a time when you felt like revolting against authority?"
- **Encourage imagination.** Ask questions like "What would it have felt like to start a new country?"

Source: T. Armstrong, Ph.D. *The Power of the Adolescent Brain: Strategies for Teaching Middle and High School Students*, ASCD.

## Tutoring: what to expect

Many schools and families are turning to tutors to help fill in pandemic learning gaps. If your child is working with a tutor, it's important to establish realistic expectations. Together, set small, short-term goals for your child. Meeting them is a good sign that the tutoring is working. If your child isn't meeting goals after a few months, consult with the school counselor about possible next steps.



## Ease high school nerves

Is high school the next step for your child? Start now to smooth the transition. Here's how:

- **Build excitement** about high school opportunities: new friendships, more freedom, a broader range of classes.
- **Connect with resources.** School counselors and current high school students can answer many questions.
- **Express pride.** Your child is about to reach a huge milestone!

### Helping Students Learn®

Published in English and Spanish, September through May.

Publisher: Doris McLaughlin.

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

Editor: Alison 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



Marzo 2023

## Señale modelos para fomentar el interés por las carreras CTIM

Los modelos a seguir pueden inspirar a los estudiantes a alcanzar sus metas. Una revisión reciente de investigaciones sobre cómo aumentar el interés en las ciencias, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (CTIM) desglosa las cualidades que hacen que los modelos a seguir sean eficaces. Para proporcionar modelos a seguir y despertar el interés por las materias y carreras CTIM:



- **Busque biografías** de personas exitosas y diversas en una variedad de campos: la exploración del espacio, la decodificación, la oceanografía, la ingeniería, la ciberseguridad, la paleontología, etc. Anime a su hijo a aprender más sobre personas que le parezcan interesantes
- **Comparta ejemplos de las noticias.** Muéstrela a su escolar de intermedia artículos o videos de personas que descubren curas de enfermedades o que diseñan carros que se conducen solos, por ejemplo.
- **Busque modelos a seguir de la vida real.** Pídale a su hijo que hable con un estudiante universitario que se esté especializando en un campo CTIM, como un vecino o primo. En el consultorio médico, señale que los médicos y técnicos de laboratorio estudiaron carreras CTIM y que usan lo que aprendieron a diario.
- **Establezca conexiones** entre su hijo y el modelo a seguir. ¿Son sus familias del mismo origen? El modelo a seguir, ¿también se esfuerza en matemáticas? ¿Le agrada la música como a su hijo? Ver que los modelos a seguir son "como uno" o "gente normal" puede hacer que sus logros parezcan estar al alcance de su hijo.

Fuente: New York University, "Which role models are best for STEM? Researchers offer recommendations in new analysis," ScienceDaily.



## Fomente la elección de alimentos sanos

La nutrición marca una diferencia en el aprendizaje. Los estudiantes que comen sano son más capaces de mantenerse atentos en clase y retienen mejor lo aprendido. Los estudiantes de intermedia toman muchas decisiones sobre los alimentos, y deben aprender a tomarlas de manera responsable.

Para ayudar a su hijo a informarse sobre la alimentación:

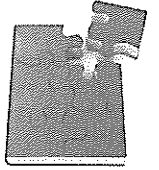
- **Expóngalo a una variedad** de alimentos. Planifiquen las comidas semanales juntos y pónganse el objetivo de probar un alimento saludable nuevo por semana.
- **Lean juntos las etiquetas** de los alimentos. ¿Cuántas porciones de papas fritas hay en el paquete? Si es más de una, pídale a su hijo

que multiplique el contenido de grasa y sal por el número de raciones. Si su hijo comió el paquete entero, ¿tomó una decisión saludable?

- **No se olviden del agua.** La hidratación es clave para el funcionamiento del cerebro. Dele a su hijo una botella grande de agua para que la beba a lo largo del día.
- **Insístale a su hijo** que desayune, en casa o en la escuela.

## Aumenten los conocimientos previos

Tener *conocimientos previos* de un tema hace que sea más fácil comprender las lecturas que se relacionen con él. Para aumentar los conocimientos de su hijo:



- **Ánimelo** a leer artículos periodísticos sobre una gran variedad de temas.
- **Miren** programas educativos juntos.
- **Visiten** lugares históricos en familia.
- **Hablen** sobre sus propias experiencias.

## Trace un camino hacia el futuro

Una de las maneras más eficaces de mejorar los logros académicos es ayudar a su hijo a comprender la relación entre la educación y los sueños para el futuro.

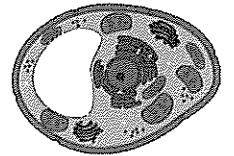
¿Su hijo quiere ser arquitecto? ¿Mecánico? ¿Diseñador de indumentaria? Investiguen juntos la educación o la capacitación que se necesita. Busquen escuelas que ofrezcan los programas necesarios. Recuérdele a su hijo que, si bien sus sueños podrían cambiar, tener una educación sólida es el boleto que necesita para lograr los objetivos que tiene para su vida.

Fuente: D. Viadero, "Scholars: Parent-School Ties Should Shift in Teen Years," Education Week.

## Con la preparación se obtienen resultados

Una preparación eficaz es un camino seguro hacia el éxito en los exámenes. Enséñele a su estudiante de intermedia a:

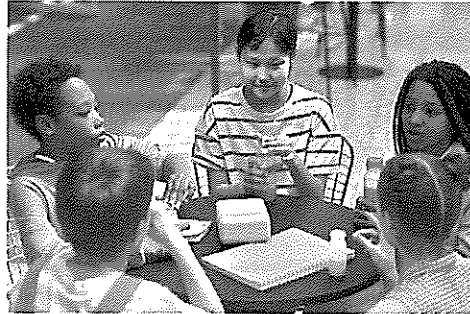
- **Destinarle mucho tiempo al estudio,** comenzando el día que se anuncia el examen.
- **Crear una lista** de los datos y conceptos clave.
- **Dividir el material** en partes y estudiar una parte a la vez.
- **Usar varias estrategias** de estudio. Su hijo podría enseñarle el material a usted, crear un diagrama o un modelo de los conceptos, y armar y completar un examen de práctica.
- **Reservar el último día** de estudio para la revisión, no para aprender conceptos nuevos.



## PyR ¿Cómo evito que mi hijo copie la conducta de sus amigos?

**P:** Mi hijo de intermedia se ha hecho amigo de unos niños que son groseros e incluso crueles con los demás. Mi hijo cree que esos niños son graciosos. No quiero que él se comporte de esa manera. ¿Qué puedo hacer?

**R:** La influencia de los compañeros es fuerte en estos años. Para equilibrarla, inicie una conversación sobre la amistad con su hijo sin mencionar a nadie en particular. ¿Qué disfruta su hijo de juntarse con sus amigos de la escuela? ¿Qué cosas les agrada hacer juntos? ¿Qué valores comparten? ¿Cómo lo hacen sentir?



Tal vez estos amigos lo hagan sentirse más maduro o atractivo. O puede ser que su hijo no esté tan cómodo con la manera en la que actúan, pero no esté seguro de qué hacer al respecto. Para fomentar comportamientos sociales positivos:

- **Evite criticar a los amigos de su hijo.** Menospreciarlos puede hacer que su hijo sienta la necesidad de defenderlos.
- **Haga preguntas orientativas.** "Parece que Cruz fue bastante grosero con el maestro hoy. ¿Cómo te hizo sentir ese comportamiento?"
- **Hable sobre el humor.** Diga que, por muy inteligente que parezca un comentario, si es grosero o hiriente, no es divertido y no está bien. Explíquele a su hijo que las interacciones sociales pueden ser complicadas, y que usted lo ayudará a descubrir cómo interactuar.
- **Establezca límites.** Si tiene dudas reales sobre los amigos de su hijo, supervise el tiempo que pasa con ellos fuera de la escuela.

### Cuestionario Para Padres

## ¿Está fomentando la lectura frecuente?

La lectura por placer ayuda a los estudiantes a ampliar el vocabulario y a desarrollar habilidades de comprensión. ¿Está animando a su hijo de intermedia a tomarse tiempo para leer todos los días? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **Ha establecido** un horario fijo de lectura en familia?
2. **Deja** material de lectura interesante en todas las habitaciones de su casa?
3. **Comparte** artículos y libros sobre temas que podrían ser interesantes para su hijo?
4. **Lee** frente a su hijo y habla sobre las cosas que está leyendo?
5. **Involucra** a su hijo en actividades que requieren leer, como cocinar o armar algo siguiendo instrucciones?

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está haciendo que la lectura sea una actividad divertida y frecuente en casa. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

"Leo por placer, y ese es el momento en el que más aprendo".  
—Margaret Atwood

## Ponga las emociones a trabajar

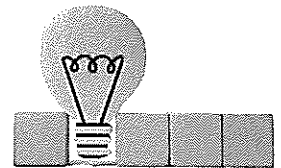
Su hijo, ¿se hace el chistoso en un momento y se siente abrumado un rato después? Las investigaciones sobre el cerebro muestran que el pensamiento emocional se desarrolla antes que el pensamiento racional. Para involucrar las emociones de su hijo en el aprendizaje:

- **Comparta historietas, videos y memes** divertidos sobre los temas de aprendizaje.
- **Haga que el aprendizaje sea personal.** Si el tema es la Guerra de la Independencia, podría preguntar: "¿Puedes pensar en un momento en el que hayas sentido ganas de rebelarte contra la autoridad?"
- **Fomente la imaginación.** Haga preguntas como "¿Cómo se hubiese sentido empezar un nuevo país?"

Fuente: Dr. Armstrong. *The Power of the Adolescent Brain: Strategies for Teaching Middle and High School Students*, ASCD.

## Tutorías: qué esperar

Muchas escuelas y familias están recurriendo a los tutores para que los ayuden a cubrir las lagunas de aprendizaje de la



pandemia. Si su hijo está trabajando con un tutor, es importante establecer expectativas realistas. Establezcan juntos metas pequeñas y a corto plazo para su hijo. Que las alcance es una buena señal de que las tutorías están funcionando. Si su hijo no está alcanzando las metas después de algunos meses, pregúntele al consejero escolar qué pasos que podrían seguir a continuación.

## Alivie los nervios sobre la escuela secundaria

¿La escuela secundaria es el próximo paso para su hijo? Comience ahora para facilitar la transición. Siga estos pasos:

- **Fomente el entusiasmo** hacia las oportunidades de la secundaria: nuevas amistades, más libertad, diversidad de clases.
- **Conéctese con los recursos.** Los consejeros escolares y los estudiantes que están en la escuela secundaria en este momento pueden responder muchas preguntas.
- **Expresé orgullo.** ¡Su hijo está por alcanzar un hito muy importante!

## 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