

Helping Students Learn[®]

HIGH SCHOOL

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



December 2021

Stay-alert strategies can help your teen maximize study effort

Your teen has a big test coming up. But putting in hours of study time won't help if she is fighting to stay awake the whole time. She's not alone—many high school students admit to falling asleep while studying.

In addition to helping your teen get between eight and 10 hours of sleep each night, encourage her to try these strategies for staying alert:

- **Avoid getting too comfortable.** If your teen is trying to study while snuggled up in a blanket on her bed, it will be too easy for her to doze off. Suggest that she focus on her posture. Sitting up straight or standing up while studying will help her stay awake.
- **Alternate tasks to keep things interesting.** If she feels herself getting drowsy while studying history, working a few math problems may revive her energy.
- **Drink plenty of water** (not energy drinks!) to stay hydrated. Eating a low-sugar, healthy snack can help keep her blood sugar stable.
- **Take periodic breaks.** One five- to 10-minute break after every hour of studying can help your teen's mind stay focused. During her break, she can splash her face with water or do some stretches to get her blood flowing.
- **Study with a friend** or in a study group. Discussing the material with others, in person or online, can help her stay engaged.



Add reading to winter break activities

Does your teen resist doing anything school-related during winter break? Keep vital skills sharp by incorporating reading into his time off. You can:

- **Travel with books.** If your family will be taking a trip over the break, make sure your teen packs some reading material. It will help beat the boredom of traveling—and maintain his reading habit.
- **Visit the library** with your teen in search of reading that is purely for pleasure. Ask the librarian to suggest popular titles.
- **Try new recipes together.** Your teen will not only have to read and follow the directions to create the dish, but he'll also have to practice his math skills when measuring ingredients.
- **Ask your teen to read aloud.** He could read a book to a younger sibling, or to an older relative who can't see that well. He could read to you while you do a chore.

Foster awareness of news

What does your teen know about current events? Perhaps not much. To spark his interest, ask his opinion. You might say, "What do you think about the governor's ideas about education?" He may say he doesn't know what they are. Then you can say, "Well, here's an article about it. I thought that since you're in school, you might have some thoughts."



Encourage healthy risks

Reducing the dangerous risks to your teen is a critical part of parenting. But some types of risk-taking can develop your teen's independence, self-confidence and abilities. Positive risks to take include:

- **School risks**, such as signing up for a rigorous course or trying out for a team.
- **Life risks**, such as trying to get to know new people or learning a new skill.
- **Community risks**, such as organizing a charity drive or applying for a job.

Reduce the effects of stress

Stressful events at home can lead to school attendance issues and make learning more difficult. You may not be able to remove some sources of your teen's stress. But you can share strategies to help her cope with it. Suggest that your teen:

- **Pause and reflect.** Taking the time to stop and think about the issue may help her see ways to address it.
- **Get moving.** Twenty to 30 minutes of exercise can help your teen relieve tension and clear her head.
- **Try journaling.** It may be easier for her to vent feelings in writing than out loud.



Source: M.A. Allison and others, "The Link Between Good Health and School Attendance," *Pediatrics*.



My teen barely speaks to me these days. What can I do?

Q: My 11th grader loves to talk with his friends. At home, he's either playing games online with them or texting or video chatting with them. But he won't talk to me! If I ask how school went, he says "fine." If I ask where he's going, he says, "out with friends." We were close last year—how can I recapture that?



A: Isolation during the pandemic may have brought you and your teen closer, but right now he is trying to separate from you. He's trying to figure out who he is. This is developmentally normal, just as it is for friends to take on a larger role in his life. But he is still your son and you have a right and responsibility to know what is going on. To improve communication:

- **Be patient.** Your teen needs some space to grow. Let him know he doesn't have to share *all* the details of his life, but he does have to answer basic questions.
- **Focus on safety.** If he tells you he's going out, say, "I need more information. Otherwise, you're not going anywhere." He should answer questions like: Where is he going? With whom? When will he be back?
- **Encourage conversation** by doing side-by-side activities together. Teens are more likely to talk if they don't also have to make eye contact. Invite your teen to work out, cook a meal, or watch TV with you.



Are you helping your senior finish strong?

It happens every year. With graduation in sight, some seniors fall into a "senior slump" and their effort and class attendance drop off. Are you ready to help your teen avoid senior slump? Answer *yes* or *no* below:

- ___ **1. Do you monitor** your teen's attendance so you can take action if it slips?
- ___ **2. Do you discuss** the importance of keeping grades up? Colleges can (and do) take back admission offers.
- ___ **3. Do you look** for ways for your teen experience adult responsibilities—such as interning or volunteering?
- ___ **4. Do you work** with other parents to plan activities that will give your teens a reason to stay active in school?
- ___ **5. Do you try** to make the time you spend with your teen enjoyable for you both?

How well are you doing?

More yes answers mean you are helping your teen stay focused on what matters. For each no, try that idea.

*"Remember no matter how fast you run, you can't be the winner if you don't finish."
—Israelmore Ayivor*

Writing things down helps teens stay on task

Having a written plan can motivate your teen to get to work faster and stay focused longer. To promote planning in writing, have your teen:

- **Make daily to-do lists.**
- **Schedule a week at a time.** Have him block out his classes, appointments and commitments on a calendar, then schedule homework and study time.
- **Use a monthly calendar** to plan for long-term projects. Giving each step its own due date will help him stay on track.

Nurture student growth

Supporting your teen in school goes beyond academics. Students thrive when families:

- 1. Love and connect.** Spend time with your teen, as a family and one-on-one.
- 2. Guide and limit.** Stand firm with your teen on rules about school, health and safety. Discuss ways to compromise on other issues, such as clothes and chores.
- 3. Model and advise.** Set a good example. Take care of yourself. Explain your thinking to your teen. Ask her to do the same.



Source: A.R. Simpson, Ph.D., *Raising Teens: A Synthesis of Research and a Foundation for Action*, Harvard School of Public Health.

Volunteering improves lives

When teens volunteer in the community, they contribute to society—and to their own future. Your teen can gain work experience as he builds organizational and social skills and learns about issues facing people around him. To find volunteer opportunities, encourage your teen to contact his school counselor, local libraries, religious organizations and community service groups.

Source: "Why Youth Service," Youth Service America.

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



Diciembre 2021

Rowan-Salisbury Schools

Estrategias para mantenerse alerta y maximizar el estudio

Su joven tiene un examen importante. Sin embargo, estudiar horas y horas no le será útil si debe luchar todo el tiempo para mantenerse despierto. No es el único al que le sucede esto. Muchos estudiantes de secundaria admiten que se quedan dormidos mientras estudian.

Además de ayudar a su joven a dormir entre ocho y 10 horas cada noche, anímelo a probar estas estrategias para mantenerse alerta:

- **Evitar ponerse muy cómodo.** Si su joven está tratando de estudiar en su cama, acurrucado con una manta, le será fácil quedarse dormido. Sugíerale que se enfoque en su postura. Sentarse erguido o pararse para estudiar lo ayudará a mantenerse despierto.
- **Alternar tareas** para no perder el interés. Si empieza a sentirse somnoliento mientras estudia historia, hacer unos problemas matemáticos podría reavivar su energía.
- **Beber suficiente agua** (¡no bebidas energizantes!) para mantenerse hidratado. Comer un bocadillo saludable y bajo en azúcar puede ayudar a mantener estable su nivel de azúcar en sangre.
- **Tomarse descansos periódicos.** Un recreo de entre cinco y 10 minutos después de estudiar una hora puede ayudar a su joven a mantener la mente enfocada. Durante el recreo, puede mojarse la cara con agua o estirar un poco para aumentar el flujo sanguíneo.
- **Estudiar con un amigo** o con un grupo de estudio. Hablar sobre el material con otros, de manera presencial o virtual, puede ayudarlo a mantenerse enfocado.



Agregue lectura a las actividades durante las vacaciones de invierno

¿Acaso su joven se resiste a hacer cualquier cosa que esté relacionada con la escuela durante las vacaciones de invierno? Incorpore la lectura en su tiempo libre para mantener agudas las habilidades importantes. Podría:

- **Viajar con libros.** Si su familia hará un viaje durante las vacaciones, asegúrese de que su joven lleve material de lectura. Le será útil para vencer el aburrimiento mientras viaja, y para mantener su hábito de lectura.
- **Visitar la biblioteca** con su joven para buscar material de lectura por placer. Pídale al bibliotecario que le sugiera algunos libros populares.
- **Probar recetas nuevas.** Su joven no solo tendrá que leer y seguir instrucciones para crear el plato, sino que también deberá practicar sus habilidades matemáticas para medir los ingredientes.
- **Pedirle a su joven** que lea en voz alta. Podría leerle un libro a un hermano menor, o a un familiar mayor que no ve bien. También podría leerle a usted mientras hace un quehacer.

Fomente el conocimiento de las noticias

¿Qué sabe su joven sobre los sucesos de actualidad? Tal vez no mucho. Para despertar su interés, pídale su opinión. Podría preguntarle, "¿Qué piensas de las ideas del gobernador sobre la educación?" Él podría decirle que no sabe cuáles son. Respóndale, "Bueno, aquí tienes un artículo sobre ello. Pensé que, como tú asistes a la escuela, podrías tener algunos pensamientos interesantes".



Promueva los riesgos sanos

Reducir los riesgos peligrosos que su joven podría tomar es una parte esencial de la crianza. Pero ciertos riesgos pueden desarrollar independencia, confianza y habilidades. Estos son algunos riesgos positivos que su joven puede tomar:

- **Riesgos en la escuela,** como inscribirse para una clase rigurosa o tratar de entrar a un equipo.
- **Riesgos en la vida,** como tratar de conocer personas nuevas o aprender una habilidad nueva.
- **Riesgos en la comunidad,** como organizar una campaña solidaria o solicitar empleo.

Reduzca los efectos del estrés

Los sucesos estresantes en casa pueden conducir a problemas de asistencia y dificultar el aprendizaje. Usted no puede eliminar todas las fuentes de estrés en la vida de su joven, pero sí puede enseñarle estrategias para ayudarlo a lidiar con ellas. Sugíerale que:



- **Haga una pausa y reflexione.** Tomarse tiempo para detenerse y pensar en la cuestión podría ayudarlo a ver maneras de abordarlo.
- **Se mueva.** Ejercitarse durante veinte o 30 minutos puede ayudar a su joven a aliviar la tensión y despejar la mente.
- **Escriba en un diario.** Podría resultarle más fácil expresar sus sentimientos por escrito que oralmente.

Fuente: M.A. Allison y otros, "The Link Between Good Health and School Attendance," *Pediatrics*.



Últimamente, mi joven casi no me habla. ¿Qué puedo hacer?

P: A mi hijo de 11vo grado le agrada mucho hablar con sus amigos. En casa, juega juegos en línea con ellos, les envía mensajes de texto o hace videollamadas con ellos. ¡Pero a mí no me habla! Si le pregunto cómo le fue en la escuela, él dice “bien”. Si le pregunto adónde va, dice “salgo con amigos”. Solíamos ser cercanos el año pasado. ¿Cómo puedo recuperar esa cercanía?

R: Es posible que el aislamiento durante la pandemia haya estrechado el lazo entre usted y su joven. Pero ahora él está tratando de separarse de usted. Quiere determinar quién es. Este desarrollo es normal, así como lo es que sus amigos asuman un rol más importante en su vida. Sin embargo, él continúa siendo su hijo, y usted tiene el derecho y la responsabilidad de saber qué sucede en su vida. Para mejorar la comunicación:

- **Sea paciente.** Su joven necesita espacio para crecer. Deje que sepa que no tiene que contarle *todos* los detalles de su vida, pero sí debe responder preguntas básicas.
- **Enfóquese en la seguridad.** Si él le dice que va a salir, dígame, “Necesito más información. De lo contrario, no puedes ir a ningún lado”. Él debería responder preguntas como: ¿Adónde va? ¿Con quién? ¿Cuándo regresará?
- **Fomente la conversación** al hacer actividades juntos. Los jóvenes son más propensos a hablar si no tienen que hacer contacto visual. Invite a su joven a ejercitarse, cocinar o mirar televisión con usted.



Cuestionario Para Padres

¿Está ayudando a su hijo a terminar bien el último año escolar?

Sucede todos los años. Cuando falta poco para la graduación, algunos estudiantes del último año disminuyen su esfuerzo y asistencia. ¿Está listo para ayudar a su joven a evitar esta caída en su rendimiento? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- ___ **1. ¿Supervisa** la asistencia de su joven, de modo que pueda tomar medidas si empeora?
- ___ **2. ¿Habla** de la importancia de mantener buenas calificaciones? Las universidades pueden revocar las ofertas de admisión, y con frecuencia lo hacen.
- ___ **3. ¿Busca** maneras de que su joven experimente las responsabilidades adultas, mediante pasantías o voluntariado?
- ___ **4. ¿Trabaja** con otros padres para planificar actividades que les darán a los jóvenes una razón para mantenerse activos en la escuela?

- ___ **5. ¿Trata** de reservar tiempo para hacer actividades con su joven que ambos disfruten?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está ayudando a su joven a enfocarse en lo que importa. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

“Recuerda que, sin importar qué tan rápido corras, no podrás ser el ganador si no terminas”.

—Israelmore Ajivor

Escribir las cosas ayuda a los jóvenes a enfocarse

Tener un plan escrito puede motivar a su joven a trabajar más rápido y mantenerse enfocado durante más tiempo. Para promover la planificación por escrito, dígame a su joven que:

- **Haga listas de tareas pendientes.**
- **Programe una semana por vez.** Dígame que marque sus clases, citas y compromisos en un calendario, y luego programe el tiempo para la tarea y el estudio.
- **Use un calendario mensual** para planificar los proyectos a largo plazo. Asignarle un plazo a cada paso lo ayudará a mantenerse encarrilado.

Alimente el crecimiento estudiantil

Apoyar a su joven en la escuela va más allá del ámbito académico. Los estudiantes tienen éxito cuando las familias les brindan:



- 1. Amor y conexión.** Pase tiempo con su joven, en familia e individualmente.
- 2. Guía y límites.** Sea firme con las reglas sobre la escuela, la salud y la seguridad. Busque maneras de llegar a un acuerdo en otras cuestiones, como ropa y quehaceres.
- 3. Ejemplo y consejo.** Dé un buen ejemplo. Cuide de sí mismo. Explíquele su razonamiento a su joven, y pídale que haga lo mismo.

Fuente: A.R. Simpson, Ph.D., *Raising Teens: A Synthesis of Research and a Foundation for Action*, Harvard School of Public Health.

El voluntariado mejora vidas

Cuando los jóvenes trabajan como voluntarios en la comunidad, ellos contribuyen a la sociedad, y también a su propio futuro. Su joven puede ganar experiencia laboral, desarrollar habilidades sociales y de organización, y aprender sobre las cuestiones que enfrentan las personas a su alrededor. Para encontrar oportunidades de voluntariado, anímelo a ponerse en contacto con el consejero escolar, bibliotecas locales, organizaciones religiosas y grupos de servicio comunitario.

Fuente: “Why Youth Service,” Youth Service America.

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