

Helping Students Learn[®]

MIDDLE SCHOOL

Tips Families Can Use to Help Students Do Better in School

Rowan-Salisbury Schools



April 2022

Encourage the study habits that lead to math and science success

Math and science are subjects that build on themselves. The things your child is learning now will be the basis for the material he'll study in the future. That's why it's essential for your middle schooler to stay up-to-date with assignments.

To help your child study math and science effectively, encourage him to:

- **Work on these subjects** every day, whether or not he has class.
- **Start each study session** with review before beginning to work on new material. Your child should go over his most recent class notes.
- **Verify his understanding** of the material. After reading a unit chapter, for example, he can look at any sample questions at the end. If he can't answer them, he should reread the text.
- **Make a diagram.** If your child is having trouble understanding a concept or process, a picture can help him see how the pieces fit together.
- **Answer extra questions.** His assignment may be to do the first five problems on a worksheet, or only the even-numbered ones. But if your child tackles all the questions or solves all the problems, he'll get more practice and may start to feel more confident. When he sees similar questions on a test, he'll know that he can answer them.



Provide year-end support

To manage the increased workload that often comes in the final months of the year, your child may need more encouragement and structure from you. To support her:

- **Have her write** out her study schedule and post it where you both can see it.
- **Urge her to make lists**—of assignments, due dates, materials needed, etc.
- **Help her break** large projects down into smaller, more manageable tasks.

There's still time to solve attendance issues

The first rule for doing well in school is a simple one: Attend class. If you discover that your child has been skipping classes, there may also be an underlying problem. To solve it, ask your child what is going on. Then talk to the teachers, and other school staff if necessary. Many attendance issues can be solved when students, families and schools work together.



Teach phone self-control

It's a challenge to manage your child's digital media use if he has direct access on his own phone (as more than half of U.S. children do by age 12). So it's important to help him learn to control it himself. Have your child:

- **Track** the number of times he picks up his phone in a day, and how much time he spends on it.
- **Brainstorm** ways to reduce that time, like turning off notifications.
- **Establish** tech-free times, such as when he's reading and in the hour before bed.



Source: *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2019*, Common Sense Media Inc.



Prepare for adolescent milestones

As your child matures, it's helpful to be aware of typical milestones children her age reach, and how to offer support. Along with physical and educational changes, your middle schooler may be experiencing:

- **Feelings of insecurity.** Along with more maturity, the preteen years can bring growing self-doubt. Help your child cope with these feelings by praising her progress and successes, and helping her pick herself up and move forward when she stumbles.
- **A need for respect.** Your middle schooler may bristle at being treated like a "little kid."
- **Recognize her growth** by giving her meaningful responsibilities and asking for her opinions. Respect her greater need for privacy—knock before entering her room.
- **A longing for independence.** Expect your child to separate a bit from you as she figures out who she is. She may try on opposing views. Just keep giving her your attention, love and support.



How can I help my child learn to use time wisely?

Q: My child is a pretty good student, but she complains about never having a chance to relax. How can I help her manage her time better so she won't feel so overwhelmed by schoolwork?

A: It sounds like you already know the solution: time management. The better your child is able to master the clock, the less likely she'll be to feel overwhelmed.

To build your child's time-management skills:

- **Have her define** her goal. Ask her to state it clearly. "I want more free time to relax after school." Writing goals down also helps.
- **Make a plan.** To gain more free time, your child will have to do more than wish for it. Together, review how she spends afternoons to see where she can find more downtime. If every day has an extracurricular activity, it may be time to talk about dropping one.
- **Help her create a schedule.** Give your child a calendar or planner. If school is over at 3:00 and dinner is at 6:00, she could write "Work on assignments from 3:30 to 4:00" and "Read from 4:00 to 4:30." This will help her see that she actually has 90 minutes left until dinner—and plenty of time after dinner to finish up or review.
- **Praise progress.** Let her know how proud you are when she uses her calendar to plan ahead instead of getting frustrated.



Are you modeling anger management?

Everyone gets angry from time to time. But left uncontrolled, anger can destroy relationships, hinder learning and worse. Are you showing your child how to manage this strong emotion? Answer *yes* or *no* below:

- ___ **1. Do you teach** your child positive ways to vent anger, like exercise and talking it out?
- ___ **2. Do you tell** your child that physical violence is never acceptable?
- ___ **3. Do you set** an example by using healthy strategies to manage your emotions?
- ___ **4. Do you postpone** discussing a conflict with your child until you both are calm?
- ___ **5. Do you listen** more than you talk when you and your child disagree?

How well are you doing?

More yes answers mean you are helping your child learn to keep anger under control. For each no, try that idea.

"Feelings are much like waves, we can't stop them from coming, but we can choose which one to surf."

— Jonatan Mårtensson

Review paragraph structure

When students know how to build strong paragraphs, they can express their thoughts more effectively. Writing a paper becomes less overwhelming. Go over this construction method with your child:

- 1. Start with a topic sentence** that states the point the paragraph will make.
- 2. Add facts that support** the topic sentence. These details should answer the question *why* or *how*.
- 3. Check to make sure** that each sentence relates to the topic, and that they flow and make sense together.
- 4. Proofread carefully** for spelling and grammar.

Overcome fear of failure

Sometimes, students who experience several failures in a row become so afraid of another that they stop trying new or hard things. This is called *learned helplessness*.

Help your child get past this feeling by trying new study strategies. For example, he could start with an easy task to build up his confidence. Or record himself reading the text and play it back. Encourage him to stay positive and tell himself that he *can* learn.



Peers can be a real plus

Peers have a lot of influence on middle schoolers—and it can be positive! To help your child surround herself with kids who share her interests and your family's values:

- **Encourage participation** in school-based activities and volunteering.
- **Get to know** her friends by inviting them to spend time with your family.
- **Talk with the parents** of your child's friends. Compare rules for your kids.

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 © 2022, 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 1527-1021

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Abril 2022

Rowan-Salisbury Schools

Enseñe hábitos de estudio que llevan al éxito en matemáticas y ciencias

Matemáticas y ciencias son materias que se van desarrollando a partir de los conocimientos previos. Las cosas que su hijo está aprendiendo ahora serán la base del material que estudiará en el futuro. Por eso, es esencial que su hijo de intermedia se mantenga al día con los trabajos.

Para ayudar a su hijo a estudiar matemáticas y ciencias de forma eficiente, anímelo a:

- **Trabajar en estas materias** todos los días, independientemente de si tiene clases.
- **Comenzar cada sesión de estudio** con un repaso antes de empezar a trabajar con materiales nuevos. Su hijo debería repasar los apuntes de las clases más recientes.
- **Verificar si comprende** el material. Después de leer el capítulo de una unidad, por ejemplo, puede mirar las preguntas de ejemplo al final. Si no puede responderlas, debería releer el texto.
- **Hacer un diagrama.** Si su hijo está teniendo dificultades para comprender un concepto o un proceso, una imagen podría ayudarlo a ver cómo se relacionan las partes.
- **Responder preguntas adicionales.** Su tarea podría ser resolver los primeros cinco problemas en una hoja de ejercicios o solo los problemas con número par. Pero si su hijo responde todas las preguntas o resuelve todos los problemas, practicará más y podría sentirse más seguro. Cuando vea preguntas similares en un examen, sabrá que las puede responder.



Brinde apoyo para fin de año

Para manejar el aumento de la carga de trabajo que suele presentarse en los últimos meses del año, es posible que su hijo necesite más aliento y estructura de su parte. Para ayudarlo:

- **Pídale que escriba** su cronograma de estudio y que lo cuelgue en un lugar visible.
- **Ínstelo a hacer listas** de trabajos, fechas de entrega, materiales que necesita, etc.
- **Ayúdelo a dividir** los proyectos extensos en tareas más pequeñas y manejables.

Aún hay tiempo para resolver los problemas de asistencia

La primera regla para que a su hijo rinda bien en la escuela es simple: asistir a clase. Si descubre que su hijo ha estado faltando a clase, es posible que también haya un problema subyacente. Para resolverlo, pregúntele qué está sucediendo. Luego, hable con los maestros y otros miembros del personal de la escuela, de ser necesario. Muchos problemas de asistencia pueden resolverse si los estudiantes, los padres y la escuela trabajan en conjunto.



Enséñele a su hijo a controlar su propio uso del teléfono

Administrar el uso que hace su hijo de los medios digitales es un desafío si él tiene acceso directo desde su propio teléfono (como sucede con más de la mitad de los niños estadounidenses de 12 años). Es importante ayudarlo a que él mismo pueda controlarlo. Pídale a su hijo que:

- **Lleve un registro** de la cantidad de veces que agarra el teléfono en el día y cuánto tiempo lo utiliza.
- **Piensen maneras** de reducir ese tiempo, como desactivando las notificaciones.
- **Establezca** horarios libres de tecnología, como cuando lee y la hora antes de acostarse.



Prepárese para los hitos de la adolescencia

A medida que su hijo madura, es útil conocer los hitos típicos que alcanzan los niños de su edad y cómo ofrecer apoyo. Junto con los cambios físicos y educativos, su hijo de intermedia puede estar experimentando:

- **Sentimientos de inseguridad.** Los años de preadolescencia, además de una mayor madurez, pueden traer un aumento de la inseguridad. Para ayudar a su hijo a enfrentar estos sentimientos, elogie su progreso y sus logros y ayúdelo a levantarse y avanzar cuando tropiece.
- **Una necesidad de respeto.** Posiblemente su hijo de intermedia se enfurezca cuando lo traten como a un "niño pequeño". Para reconocer su crecimiento, dele responsabilidades significativas y pídale su opinión. Respete su mayor necesidad de privacidad: golpee la puerta antes de entrar en su habitación.
- **Una necesidad de independencia.** Es probable que su hijo se separe un poco de usted a medida que descubre quién es él. Podría probar puntos de vista opuestos. Solo siga prestándole atención y dándole amor y apoyo.

Fuente: *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2019*, Common Sense Media Inc.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a aprovechar el tiempo?

P: Mi hijo es un estudiante bastante bueno, pero se queja de que nunca tiene tiempo para relajarse. ¿Cómo puedo ayudarlo a administrar mejor su tiempo para que no se sienta tan abrumado por la escuela?

R: Parece que ya sabe cuál es la solución: la administración del tiempo. Cuanto mejor sea su hijo para dominar el reloj, menos probable será que se sienta abrumado.

Para desarrollar las habilidades de administración del tiempo de su hijo:

- **Pídale que defina** su objetivo. Pídale que lo indique claramente. "Quiero más tiempo libre para relajarme después de la escuela". Escribir los objetivos también ayuda.
- **Haga un plan.** Para tener más tiempo libre, su hijo tendrá que hacer más que desearlo. Repasen juntos qué hace por la tarde para ver dónde podría encontrar más tiempo de descanso. Si todos los días tiene una actividad extracurricular, es posible que sea el momento de dejar alguna de ellas.
- **Ayúdelo a crear un cronograma.** Dele a su hijo un calendario o una agenda. Si la escuela termina a las 3:00 y la cena es a las 6:00, podría escribir "Hacer los trabajos de 3:30 a 4:00" y "Leer de 4:00 a 4:30". Esto lo ayudará a darse cuenta de que le quedan 90 minutos hasta la hora de la cena y mucho tiempo después de la cena para terminar o repasar.
- **Felicítelo por su progreso.** Dígale lo orgulloso que se siente cuando usa su calendario para planificar con anticipación en lugar de frustrarse.



¿Da el ejemplo de cómo manejar el enojo?

Todos nos enojamos cada tanto. Pero si no se controla, el enojo puede destruir las relaciones, dificultar el aprendizaje y causar cosas peores. ¿Le está mostrando a su hijo cómo manejar esta emoción tan fuerte? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Le enseña** a su hijo maneras positivas de descargar el enojo, como hacer ejercicio y hablar?
2. **¿Le dice** a su hijo que la violencia física no es aceptable en ninguna circunstancia?
3. **¿Da** el ejemplo utilizando estrategias sanas para controlar sus emociones?
4. **¿Pospone** conversaciones sobre un conflicto con su hijo hasta que ambos estén calmados?
5. **¿Escucha** más de lo que habla cuando usted y su hijo no están de acuerdo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a aprender a mantener el enojo bajo control. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

"Los sentimientos se parecen a las olas: no podemos evitar que vengan, pero podemos elegir cuál surfear".
—Jonatan Mårtensson

Repase la estructura de los párrafos

Cuando los estudiantes saben cómo construir párrafos sólidos, pueden expresar sus pensamientos con una mayor eficacia. Escribir un trabajo resulta menos abrumador. Repase este método de construcción con su hijo:

1. **Comenzar con una oración temática** que indique el punto que se abordará en el párrafo.
2. **Añadir información que respalde** la oración temática. Estos detalles deberían responder la pregunta *por qué* o *cómo*.
3. **Verificar para asegurarse** de que todas las oraciones se relacionen con el tema, que fluyan y tengan sentido juntas.
4. **Revisar** la ortografía y la gramática con atención.

Supere el miedo al fracaso

A veces, los estudiantes que experimentan varios fracasos seguidos tienen miedo de volver a fracasar y dejan de intentar hacer cosas difíciles o nuevas. Esto se denomina *impotencia aprendida*.

Para ayudar a su hijo a superar este sentimiento, pruebe nuevas estrategias de estudio. Por ejemplo, podría comenzar una tarea simple para desarrollar su confianza. O grabarse leyendo el texto y luego reproducirlo. Anímelo a mantener una actitud positiva y a decirse a sí mismo que puede aprender.



Los compañeros pueden brindar grandes beneficios

Los compañeros influyen mucho sobre los estudiantes de intermedia, ¡y eso puede ser positivo! Para ayudar a su hijo a rodearse de niños que compartan sus intereses y los valores de su familia:

- **Fomente la participación** en actividades de la escuela y de voluntariado.
- **Invite** a sus amigos a pasar tiempo con su familia para conocerlos.
- **Hable con los padres** de los amigos de su hijo. Compare las reglas que les ponen a sus hijos.

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 © 2022, 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 1527-1064