

Helping Students Learn[®]

Tips Families Can Use to Help Students Do Better in School

Mitchell County Schools



February 2015

Prepare your teen to take charge of homework responsibility

To prepare for college and careers, high school students must learn to manage their workload independently. It's a skill that takes practice. Make it your teen's responsibility to complete and hand in his homework on time. To set him up for success, follow these steps:



1. Establish a homework schedule.

Together, decide on a time for your teen to do his work that will let him finish and still get to bed on time. He should begin each homework session by reviewing his assignments.

2. Keep homework time free of other activities. Make sure that basketball practice and violin lessons don't conflict with scheduled study time.

3. Help your teen develop a system for tracking his homework.

He can write his assignments in a planner and use a checklist to mark off each task as he completes it.

4. Remind your teen only once that he has homework. Part of taking responsibility for his own work is remembering what he has to do.

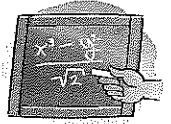
5. Support your teen's efforts. Assure him that he can do the work. And make sure he knows where to look for help if he needs it.

6. Leave your teen alone! Let him prove to you that he can be responsible for completing his work and handing it in on time.

Source: P. Porter, "Seven Steps to Help Your Child Take Responsibility for His Learning," Ezine Articles, niswc.com/manage-homework.

School is about learning

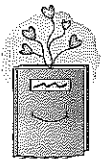
Make sure your teen knows that you care more about learning than about grades. Ask questions that test his understanding. Instead of asking how he thinks he'll do on the math test, for example, ask him to explain how to do a problem. You'll show him you find learning exciting and worthwhile.



Encourage 'joyreading'

To help your teen see reading more as a pleasure than a chore, have her:

- **Make it social.** Your teen could start a book club or read and comment on book review websites and blogs.
- **Enjoy the "Rights of the Reader."** These, according to author Daniel Pennac, include the right to read anything, to skip pages, to reread sections and to put down a book without finishing it.
- **Check out book lists.** Try www.teenreads.com.
- **Read with you.** Read the same book and discuss it.



Source: M. Patroulis, "Motivating Teen Readers," ReadWriteThink, niswc.com/joyread.

Take the stress out of tests

The better prepared your teen is for a test, the less anxiety he'll feel. Your teen should:

- **Take notes in class.** He will have a solid base from which to study.
- **Go to review sessions.** He can ask the teacher questions about the test format and topics that will be covered.
- **Write important facts,** formulas or dates on a piece of paper, and review them before going to sleep and before the test.
- **Get a good night's sleep** and eat breakfast before the test.

Source: "Test Preparation Tips," niswc.com/testprep.



What works to motivate teens?

Not all techniques parents use to motivate their teens have the desired effect. Some have just the opposite! Keep these dos and don'ts in mind:

- **DO work with your teen** to find solutions. She'll be more motivated to follow through on a plan she helped create.
- **DO make yourself available** to talk over your teen's problems, without taking responsibility for solving them.
- **DO link your teen's goals** to the task at hand. Getting practice writing papers now will make writing them in college easier.
- **DON'T nag.** It doesn't work, and it will annoy your teen.
- **DON'T always bail your teen** out. She has to learn to face the consequences of her actions—or inactions.
- **DON'T lose your temper.** It won't motivate your teen. It will just create distance between the two of you.

Source: J. Nelsen and L. Lott, "How Do You Motivate a Teen?" Positive Discipline, niswc.com/motivation.

Helping Students Learn[®]

Tips Families Can Use to Help Students Do Better in School



HIGH SCHOOL

February 2015



How do I help my teen with ADHD focus on homework?

Q: My 15-year-old daughter has ADHD. Getting organized and doing homework is even more difficult for her than for most teens. I am exhausted from fighting nightly homework battles. What can I do to help her figure this out?

A: Getting a teen to focus on homework can be a challenge. And as you know, attention issues make it even harder. Still, there is a method to help her build the structure that will make it easier for her. It starts with creating routines. To begin:

- **Create a routine "quiet hour"** in your home every night. Turn off the TV and the phones. Make this the time that all family members do quiet work. The idea is to create a calm, distraction-free time for your teen to work on homework. You may also want to try making this computer-free time, unless she is doing work online for school.
- **Help your teen set some goals.** Review her assignments together. Be sure she knows what she needs to do. Then have her write a list of what she's going to accomplish by the end of the study session.
- **Plan breaks in advance.** High school students should be able to work for 45–50 minutes before needing a break. Start with 20 and work up.
- **Make sure she puts her work in her backpack.** That makes it much more likely that today's homework will get handed in tomorrow.



Should my teen be multitasking?

Teens love to text while listening to music and doing math. But does multitasking make them more efficient? Research says probably not. Are you helping your teen concentrate on one thing at a time? Answer *yes* or *no*:

1. **Do you maintain** a "tech curfew"? After a certain hour, electronics are turned off.
2. **Do you encourage** your teen to read? It strengthens the brain's ability to focus.
3. **Do you turn off** the TV during study time?
4. **Do you check** sometimes to see how many different things your child is doing while he's "studying"?
5. **Do you set an example** by working on one thing at a time wherever possible?

How well are you doing?

More yes answers mean you are teaching your teen to avoid the distractions that come with multitasking. For each no, try that idea.

"I am learning all the time. The tombstone will be my diploma."

—Eartha Kitt

See it, hear it, feel it

Students differ in the ways they like to learn. Some prefer to read, others to listen to a lecture. Some prefer to learn by doing. Your teen may be more motivated to study if you offer tips that suit her current preferences:

- **Readers** can use color to highlight facts, post key notes at eye level and focus on pictures and charts in books.
- **Listeners** can read aloud and discuss material with others.
- **Hands-on learners** can read actively by underlining or attaching sticky notes to the book, and acting out scenes.

Source: R. Dunn, "Rita Dunn Answers Questions on Learning Styles," *Educational Leadership*, nismw.com/styles.

Stick with it: Build resilience

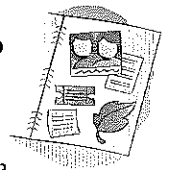
Parents play a critical role in helping teens develop the resilience they need to overcome challenges. It's important to:

- **Support your teen.** Tell him you love him and believe he can succeed.
- **Remind him** of his strengths.
- **Help him connect** at school. Look for a club, team or activity he can join.

Source: "Resilience Guide For Parents & Teachers," American Psychological Association, nismw.com/resilience.

Improve writing skills and memories with scrapbooks

The best way for your teen to improve her writing skills is to write often, about all kinds of things. But sometimes writing is easier when it is personal.



Suggest your teen try keeping a scrapbook. As she adds photos, ticket stubs and other items, have her write a short paragraph describing the events each represents. She'll get writing practice, and create lasting memories of her experiences.

Helping Students Learn[®]

Published in English and Spanish, September through May.

Publisher: Phillip Whery.

Editor: Alison McLean.

Staff Editors: Rebecca Miyares & Erika Beasley.

Production Manager: Pat Carter.

Translations Editor: Victoria Gaviola.

Layout & Illustrations: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Copyright © 2015, The Parent Institute[®], a division of NIS, 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™

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



Febrero 2015

Mitchell County Schools

Prepare a su hijo para asumir responsabilidad por sus tareas

Para prepararse para la universidad y cualquier campo laboral, los estudiantes de secundaria tienen que aprender a administrar su trabajo de manera independiente. Esto es algo que toma práctica. Debe ser responsabilidad de su hijo completar la tarea y entregarla puntualmente. Para encaminarlo hacia el éxito, siga estos pasos:

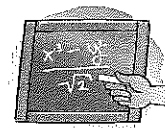


- 1. Establezca un horario para hacer la tarea.** Juntos, decidan a qué hora hará las tareas para que pueda terminar temprano y acostarse a una hora razonable. Debería comenzar cada sesión de estudio revisando lo que le han asignado.
- 2. La hora de la tarea debe estar libre** de toda otra actividad. Verifique que el entrenamiento de baloncesto y las clases de violín no interfieran con el horario de estudio.
- 3. Ayude a su hijo a crear un sistema** para llevar cuenta de las tareas. Podría anotarlas en una agenda y usar una lista de verificación, tachando cada tarea a medida que la vaya completando.
- 4. Recuérdele a su joven solo una vez** que tiene tareas. Asumir responsabilidad por las tareas es recordar que tiene que hacerla.
- 5. Apoye el esfuerzo de su hijo.** Dígame que él puede hacer el trabajo. Y compruebe que sabe a quién recurrir para pedir ayuda cuando sea necesario.
- 6. ¡Deje tranquilo a su hijo!** Deje que él le pruebe a usted que puede asumir responsabilidad por completar su trabajo y entregarlo a tiempo.

Fuente: P. Porter, "Seven Steps to Help Your Child Take Responsibility for His Learning," Ezine Articles, niswc.com/manage-homework.

La escuela es para aprender

Dígale claramente a su hijo que para usted lo más importante es lo que aprende en la escuela, no la calificación que obtiene. Hágame preguntas que evalúen si comprende la materia. En lugar de preguntarle cómo cree que le irá en el examen de matemáticas, por ejemplo, pídale que le explique cómo resolver un problema. De este modo, le demuestra que para usted aprender es emocionante y vale la pena.



Promueva la lectura por placer

Para que su joven vea la lectura como una actividad placentera más que una tarea pesada, pídale que:



- **La convierta en una actividad social.** Su joven podría formar un club de lectura o leer y comentar en un sitio web de crítica literaria o un blog de lectura.
- **Goce de los "Derechos del Lector".** Estos, según el autor Daniel Pennac, incluyen el derecho a leer cualquier cosa, saltar páginas y abandonar un libro sin haberlo terminado.
- **Vea listas de libros.** Pruebe www.teenreads.com.
- **Lea con usted.** Lean el mismo libro y luego coméntenlo.

Fuente: M. Patroulis, "Motivating Teen Readers," ReadWriteThink, niswc.com/joyread.

Elimine el estrés a la hora de rendir un examen

Cuánto mejor preparado esté su joven para un examen, menos ansiedad sentirá. Su hijo debería:

- **Tomar apuntes en clase.** Así, tendrá una base sólida de donde estudiar.
- **Asistir a las sesiones de repaso.** Puede preguntarle al maestro cuál será el formato del examen y qué temas abordará.
- **Anotar datos importantes, fórmulas o fechas** en un pedazo de papel y luego repasarlas antes de acostarse la noche antes del examen.
- **Dormir bien la noche antes** y tomar un desayuno nutritivo.

Fuente: "Test Preparation Tips," niswc.com/testprep.



¿Qué funciona para motivar a los jóvenes?

No todas las técnicas que los padres usan para motivar a los jóvenes tienen el efecto deseado. Algunas, ¡logran precisamente lo opuesto! Recuerde qué hacer y qué evitar:

- **Sí trabaje con su joven** para encontrar una solución. Se sentirá más motivado para aplicar un plan que él haya ayudado a elaborar.
- **Sí esté a disposición** de su joven para hablar de sus problemas, sin asumir responsabilidad por resolverlos.
- **Sí relacione las metas** de su joven con la tarea en cuestión. Practicar cómo escribir una composición ahora le facilitará la tarea cuando llegue a la universidad.
- **NO le dé la lata.** No funciona, y simplemente irritará a su hijo.
- **NO salga a rescatar** a su joven en todas las ocasiones. Él necesita aprender a enfrentar las consecuencias de lo que hizo o no hizo.
- **NO pierda los estribos.** No motivará a su joven. Simplemente creará distancia entre los dos.

Fuente: J. Nelsen y I. Lott, "How Do You Motivate a Teen?" Positive Discipline, niswc.com/motivation.



¿Cómo ayudo a mi joven con TDAH a enfocarse en la tarea?

P: Mi hijo de 15 años padece de TDAH (ADHD por sus siglas en inglés). A él le resulta mucho más difícil que a otros jóvenes organizarse para hacer las tareas. Estoy cansada de las luchas diarias por este tema. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a resolver esta situación?

R: Resulta difícil lograr que los adolescentes se concentren en las tareas. Y, como bien lo sabe, los problemas de atención lo dificulta todavía más. Sin embargo, existe un método que puede ayudarlo a desarrollar la estructura que le facilitará las cosas. Comienza estableciendo rutinas. Para empezar:

- **Establezca un "horario tranquila"** como parte de su rutina de todas las noches. Apague la tele y los teléfonos. Haga que todos los miembros de la familia trabajen en silencio durante este tiempo. La idea es crear una hora tranquila, sin distracciones para que su joven complete su tarea. Debería tratar de evitar usar la computadora, a menos que sea necesaria para hacer la tarea escolar.
- **Ayude a su hijo a establecer algunas metas.** Juntos, revisen las tareas. Verifique que él sepa lo que tiene que hacer. Luego, pídale que haga una lista de lo que va a completar al finalizar la sesión de estudio.
- **Planifique los descansos con anticipación.** Los estudiantes de secundaria deben poder trabajar unos 45-50 minutos seguidos sin necesidad de un descanso. Comience con 20 minutos, y vaya agregando tiempo.
- **Asegúrese de que ponga su trabajo en la mochila.** Esto aumenta las probabilidades de que la tarea que hizo hoy llegue a la escuela al día siguiente.



Cuestionario Para Padres

¿Debería mi joven hacer varias cosas a la vez?

A los adolescentes les encanta enviar mensajes de texto mientras escuchan música y hacen la tarea de matemáticas. Pero, ¿acaso hacer varias cosas a la vez los hace más eficientes? Los estudios señalan que probablemente no. ¿Ayuda usted a su joven a concentrarse en una cosa a la vez? Responda *sí* o *no*:

1. **¿Ha establecido** un plazo después del cual se deben apagar todos los aparatos electrónicos?
2. **¿Anima** a su joven a leer? Esto desarrolla la capacidad de concentración del cerebro.
3. **¿Apaga** la televisión durante el horario de estudio?
4. **¿Se fija** en su hijo, de vez en cuando, para ver cuántas cosas está haciendo al mismo tiempo mientras "estudia"?
5. **¿Da un buen ejemplo** al concentrarse en una cosa a la vez cuando sea posible?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, significa que le está enseñando a su hijo a evitar las distracciones asociadas con la costumbre de hacer varias cosas a la vez. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

“Aprendo todo el tiempo. Mi diploma será la lápida en mi tumba”.

—Eartha Kitt

Use su estilo de aprendizaje

Cada estudiante aprende mejor de forma diferente. Algunos prefieren leer, otros escuchar una explicación. Y otros prefieren aprender de forma práctica, manos a la obra. Para motivar a su joven a estudiar, dele los siguientes consejos que permitirán que aproveche su estilo de aprendizaje:

- **Los que prefieren leer** deberían usar colores para destacar datos, pegar notas a la altura de los ojos y concentrarse en las ilustraciones y tablas de los libros.
- **Los que prefieren escuchar** deberían leer en voz alta y comentar el material con otros.
- **Los que prefieren la práctica** deberían leer activamente, subrayando lo más importante o pegando notas autoadhesivas. Podrían representar escenas del libro.

Fuente: R. Dunn, "Rita Dunn Answers Questions on Learning Styles," *Educational Leadership*, nswc.com/styles.

Aumente la resistencia

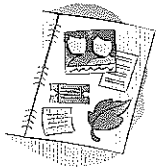
Los padres desempeñan un papel vital para ayudar a sus hijos a adquirir la resistencia que necesitan para sobreponerse a los problemas difíciles. Es importante que:

- **Apoye a su joven.** Dígale que lo quiere y que cree que va a triunfar.
- **Recuérdale cuáles** son sus puntos fuertes.
- **Ayúdelo a sentirse** ligado a la escuela. Busque un club, equipo o actividad en la que pueda participar.

Fuente: "Resilience Guide For Parents & Teachers," American Psychological Association, nswc.com/resilience.

Mejore la escritura y preserve recuerdos con un álbum

La mejor forma de mejorar la escritura es escribiendo frecuentemente, sobre todo tipo de temas. Pero a veces, es más fácil escribir de un tema personal. Sugiera a su joven que pruebe a hacer un álbum de recortes. A medida que agregue fotos, talones de entradas y otras cosas, dígale que escriba un párrafo corto describiendo lo que representan. Practicará escritura y, al mismo tiempo, preservará recuerdos de sus experiencias.



Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editor Responsable: Phillip Wherry.

Redactora: Alison McLean.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Editoras: Rebecca Miyares y Erika Beasley.

Gerente de Producción: Pat Carter.

Formato e Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Copyright © 2015, The Parent Institute®, una división de NIS, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1072