

ETES FAMILY RESOURCE CENTER

Office Hours:
24 hours a day

Monday
Tuesday
Wednesday
Thursday
Friday
Saturday
Sunday



**Open to be
Energized**

Eva Turner
Terrific Tigers

Message from
Parent Liaison

Upcoming Events

Parenting Tips

Parent & Family
Resources/Info



Introducing Saundra Pace



Greetings and Welcome !.... My name is Saundra Pace, I am the Parent Liaison for Eva Turner School since October 2020.

I am a longtime Community Activist and a Public Servant with over 23 years of volunteering doing community outreach work in the Charles County area.

I started off volunteering in the public schools when my son was in elementary school back in the 90's and have been volunteering ever since.

Serving others has been my passion since I was a little girl. I not only enjoy doing for those who need my assistance, but I make it a priority on a regular basis to help as many people as I can.

My number one priority is to advocate and meet the needs of Eva Turner's students and their families to keep them updated with what's going on during the school year and help find resources that are needed.

Please visit your family resource center on a regular basis if possible. And if you need information that is not listed there in the resource center, please feel free to reach out to me and I will research the information for you.

Remember, I am here to help!

Kind Regards,
Saundra R. Pace
Parent Liaison
Eva Turner Elementary School
srpace@ccboe.com
301-753-1765

"A No.2 pencil and a dream can take you anywhere". -----Joyce Meyer



*Open House, September 27, 2022, 5:00pm to 6:30pm=**Done**

*Trunk r Treat, October 28, 2022, 5:00pm to 7:00pm=**Done**

*1st Quarterly Pastries with Principal Lesko, November 15, 2022, 9:00am to 10:00am=**Done**

*Family Math Night, December 8, 2022, 6:00pm to 7:30pm=**Done**

*Breakfast with Santa, December 17, 2022, 9:30am to 11:30am=**Done**

*Health & Wellness Winter Workshop, January 26, 2023, 5:30pm to 7:30pm=**Done**

*DADvisory Recruitment Night, February 2, 2023, 6:00pm to 7:30pm=**Done**

*Black History Assembly, February 27, 2023, Time 2:00pm=**Done**

*Read Across Charles County (TBD—March 3, 2023)

*STEM Night (TBD--April12, 2023)

*End of Year Parent Meeting/Summer Backpack Program (TBD--June)

Parenting Tips

(Grow Together As a Family)



8 Essential Positive Parenting Tips

1. FOCUS ON THE REASONS BEHIND THE BEHAVIORS

There is always a reason children misbehave, even though the reason may seem silly to the parents. It is reasonable for the child, and that's why they behave that way.

If parents can address the cause directly, even if the child doesn't get what they want, they would at least feel that their needs are acknowledged. Having emotional support from the family is often more important than having the actual request met. An acknowledged child can move on without the need to misbehave. They may still be grumpy, but they do not need to act out to get heard.

Ask them questions and get to the core of the problem. Knowing the reason behind the problematic behaviors can also help parents avoid them in the first place. For example, a child hit her brother. The reason could be that she was frustrated because her little brother took her toy. So, teaching the younger child to ask for permission first before taking someone else's toys will prevent the issue from arising. You're also teaching them good manners.... girl fights with baby brother over stack toy. in positive discipline, no one plays the blame game positive parenting If your child seems to never listen to you, there are two plausible reasons. One reason could be your expectation is not reasonable. Reexamine what you ask your child to do or not to do. Is that a command or a request? Does it have a good reason? It's easier for a child to accept a good explanation, especially one that is relevant to their well-being, than to blindly follow an order. Another reason for disobedience is a lack of a close parent-child relationship, which forms the foundation for a child's growth, development, and future success.

2. BE KIND AND FIRM

Be kind to your child to model how to be kind and respectful to others. Children learn by mimicking others, and you are their primary role model. When a parent yells, humiliates, or calls a child names, the child learns to do the same when they're upset. The converse is also true. When a parent is kind and respectful despite being upset, the child learns to deal with difficulties with composure and respect.

Being kind also helps a child to calm down, be receptive to reasoning and more likely to cooperate. Being kind is not the same as giving in. Many parents mistakenly equate being positive and kind to being permissive. This is simply not true. You can firmly and kindly tell a child that she cannot have what she wants. There is no need for yelling, using a mean tone or talking in a stern voice. A stern voice conveys anger while a firm voice communicates authority. You don't need to be mean to mean business. A firm and calm NO is as good as, if not better than, a loud and mean NO. You can be firm in setting limits and enforcing consequences so that your child knows what to expect and what to base their future decisions on. Practicing decision making this way helps children grow their cognitive thinking, an invaluable skill for their future success.

3. GENTLE DISCIPLINE

According to Jane Nelsen in *Positive Discipline: The First Three Years*, punitive punishment produces Four Rs that do not help a child learn – Resentment, Rebellion, Revenge and Retreat. Often, punishment cannot stop bad behavior, nor does it also teach good ones. A positive, non-punitive response is much more effective in settling an overstimulated child and engaging them to learn a new behavior.

Time-out has been widely criticized in recent years. That's because most parents do not use it correctly. Time-out for kids is not meant to be a punishment but unfortunately, most parents use it that way. They isolate and restrict the child's movement and add a secondary punishment by chastising or lecturing the child. In the original design of time-out, the child is simply removed from the over-stimulating environment that creates or aggravates misbehavior, and then put into a non-reinforcing place to calm down and feel safe. So, some parenting experts invented "time-in" to replace time out. Time-in is actually a similar idea as the proper use of time-out, which has been proven to work with decades of research by psychologists. Time-out is not the only way to stop unwanted behavior. *Positive Discipline A-Z: 1001 Solutions to Everyday Parenting Problems*, also by Nelsen, is full of good advice, solutions, and recommendations on how to discipline positively. But it is hard to remember all 1001 solutions or always have the book handy when you need it. So, it's important to be creative and flexible when disciplining.

Remember, a positive parenting approach focuses on teaching the appropriate behavior rather than punishing the unwanted ones.

4. BE CLEAR AND BE CONSISTENT

Decide and explain the consequences of violating limits clearly before being enforced. In addition, parents need to be consistent and follow through on them. If a parent is not consistent, there will be confusion. The child may keep testing or challenging the limits to see what else can happen. To follow through means, do not say something unless you mean it. Do not make empty threats to cancel the ball game if your kid misbehaves unless you are willing to carry it out when that happens.

5. AGE-APPROPRIATE BEHAVIOR AND BRAIN DEVELOPMENT

Sometimes, what we think is inappropriate behavior is age-appropriate behavior. For instance, tantrums in toddlers are very normal. These young kids have big emotions but cannot express them in words. They also don't have the ability to regulate themselves because that part of the brain is not yet developed. Our child needs our help in learning to regulate. Stages of brain development plays a part in choosing a positive parenting strategy. Toddlers and preschoolers (even a three-year-old) may not understand consequences. So, for them, redirection instead of reasoning or giving consequences should be used.

6. TIME-OUT YOURSELF TO CHILL OUT

Yes, you heard that right. You need to take a time-out yourself when needed. Inevitably, sometimes parents are just exhausted and angered by children's unruly behavior. But this is the true do-as-I-say-AND-as-I-do moment. If you can calm yourself down and speak in a respectful and firm way, your child learns to handle anger and disappointment with grace. If something doesn't go your child's way, you want them to have the ability to self-control and remain respectful. If you cannot do it yourself, don't expect your child to do this. When you feel that you're about to lose it, tell your child that you need a moment by yourself because you are upset. Give a time frame on when you'll return and then go into another room to cool off. Walking away not only stops the power struggles, but it also allows you the time to calm down. Remind yourself your disciplining goal, which should be to teach, not to win in a conflict. While there, take a few deep, mindful breaths to clear your mind. You now have more time and breathing room to think of ways to deal with the issue at hand. When you return, you will be refreshed and ready to tackle your parenting challenges again.

Another good way to improve your self-regulation is to practice meditation. Regular meditation helps reduce stress in trying situations like this and promotes mindful parenting⁸.

7. MAKE IT A LEARNING OPPORTUNITY

When children are old enough to reason (older than three), every misbehaving episode can be turned into an invaluable lesson in problem solving.

What is the lesson of breaking a toy? It means the child cannot play with it anymore. That's a natural consequence. If the child didn't like the toy, he should have given it to a friend or donate it so that other kids could enjoy it. If they broke a toy out of frustration, help them find other outlets to release the anger such as punching a pillow. Teach them how to think of alternative ways to resolve an issue instead of acting out. Teach them vocabularies to explain their feelings ("I am angry because...") rather than misbehaving. Help children develop their communication skills. Promoting language development will cut down on temper tantrums and misbehavior significantly.

8. BE PATIENT AND DON'T DESPAIR

Positive parenting and positive discipline won't produce the behavioral changes parents want overnight. Practicing Positive Parenting is not about getting fast results. It is about teaching behavior that parents want their children to emulate over time.

At the beginning, you may have to do a lot of explaining every day. It may take longer to see real changes than traditional punishment because children need repetitions to learn. It can be weeks or even months before your child starts to get it. But when that happens, it will be very rewarding, and the benefits will last a lifetime.

Final Thoughts on Positive Parenting

Positive parenting is significantly different from the traditional harsh parenting. It requires a different mindset and parenting behaviors. But with patience, persistence and (plenty of) practice, you can turn disciplinary moments into valuable lessons for kids.

[8 Essential Positive Parenting Tips and Discipline Guide \(parentingforbrain.com\)](https://parentingforbrain.com)

How to Form a New Habit

1  **2** 

Work on one habit at a time Commit for at least a month

3  **4** 

Develop your new habit alongside an existing one Take baby steps and start slow

5  **6** 

Be prepared for obstacles and temptations Share your success with people

7  **8** 

Reward yourself when you reach a milestone Adopt the new habits as part of your lifestyle

Helpful Links To Have On Hand:

Charles County Public Schools - <https://www.ccboe.com>

Eva Turner Elementary School - <https://www.ccboe.com/schools/turner>

StudentVUE - https://md-ccps-psv.edupoint.com/PXP2_Login_Student.aspx?regenerateSessionId=True

ParentVUE - https://md-ccps-psv.edupoint.com/PXP2_Login_Parent.aspx?regenerateSessionId=True

Social Media

Twitter: @EvaTurnerTigers

Facebook: facebook.com/EvaTurnerES

Turner Compact and Plan-English

The Compact & Plan

The Home-School Compact and Family Engagement Plan is a two-part document. It will be distributed and discussed during Open House, Parent-Teacher Conferences, and the Annual Title I Meeting. Copies are always available on our school website and in our Family Resource Center.

Home-School Compact: Illustrates the shared responsibility for student achievement between the school, student, and home. It is your right to be involved in the planning, review, and improvement of the Compact.

Family Engagement Plan: Outlines how Eva Turner Elementary will support and promote an equal partnership between the school and home. Our plan is further supported by the Title I District Level Family Engagement Plan.

Home/School Partnerships

We believe that parents play an important role in their child's education; therefore, we provide materials and opportunities for families to be involved. At Eva Turner Elementary, we will:

- Provide materials and training to help families work with their children to improve achievement (i.e. literacy and using technology)
- Offer a flexible number of meetings at various times and in different ways (at school, home visits, virtually and by phone)
- Provide interpreters and translated documents so all families may be active in their child's education
- Offer childcare for Title I events
- Maintain a Family Resource Center
- Host PTO and School Improvement Meetings
- Participate in the Title I DADvisory Council

Community Partners

Eva Turner Elementary collaborates with business partners and community groups to increase family engagement by coordinating and integrating outreach, training opportunities, and resources for the school community.

Family Involvement Workshops and Activities

Please plan to attend our family engagement workshops and activities, which are subject to change and may be held virtually if required.

Our school will host the following events based on the needs of our families:

- 2023 Meet & Greet/Orientation
- Back to School/Open House
- Polar Express Holiday Night
- Health & Wellness Workshop
- Parent-Teacher Conferences
- DADvisory Events
- Pastries with Principal Lesko (quarterly)
- Reading & Math Strategies
- Science & STEM Night
- Summer Backpack Program/Annual Title I Meeting

Look for flyers and information on Synergy, our school website, via email and Twitter.

Interpreters will be available upon request.

School Improvement

As an equal partner in your child's education, your input is important to our success! Your feedback to this Home/School Compact & Parent Involvement Plan, the Title I family engagement budget, and school improvement may be given at any time throughout the school year. Please share your ideas by participating on the PTO, School Improvement Team, Title I DADvisory Council and completing surveys. If you would like to participate in one of these groups or would like a copy of our School Improvement Plan, please contact Arin Bonner, Title I Coordinator, at abonner@csoe.com.

Ways to Volunteer

Volunteers: We welcome and encourage volunteers in our school! Volunteers may serve as mentors, tutors, non-paid coaches or club sponsors, chaperones, reading/math partners, parent-equa organization officers, and more. All volunteers must complete a training and background check. More information may be found on the CSOE website. If you would like to be a volunteer, please contact our parent liaison, Sandrine Pier, spier@csoe.com or call the school.

Eva Turner Elementary School

Home/School Compact and Parent Involvement Plan

SY 2022-2023



Gary L. Lesko
Principal

Jason Peer
Assistant Principal

Saundra R. Pace
Parent Liaison

1000 Bannister Circle
Waldorf, MD 20602

www.csoe.com/schools/turner

Phone: 301-753-1765

Twitter: @EvaTurnerTigers

School Staff

As a school, we will share the responsibility to improve academic achievement and achieve the state's high standards in the following ways:

- Listening and showing respect to parents and students
- Maintaining open communication with parents and students on academic achievement
- Setting high expectations for our students
- Providing high quality and well-planned instruction
- Providing encouragement
- Demonstrating professional behavior and being positive role models
- Providing information for agenda books
- Enforcing school and class rules fairly
- Creating a welcoming, positive, and safe learning environment
- Providing opportunities for parent/teacher conferences
- Providing progress reports
- Providing parents with contact information
- Providing parents, a variety of opportunities to be involved in their child's education such as Title I Parent Academics workshops, PTO meetings, volunteer opportunities, Title I DADvisory Council and the School Improvement Team.

Parents

As an Eva Turner Elementary parent or guardian, we will support our children's learning in the following ways:

- Making sure my child's homework is completed and returned on time
- Making sure that my child (ren) comes to school on time and regularly
- Keeping in contact with teachers and communicating openly
- Talking with my child about school daily
- Making sure my child understands and follows school rules
- Providing my child with school supplies (if additional supplies are needed, I will contact my child's teacher)
- Encouraging my child
- Making sure my child gets plenty of rest
- Providing my child with a quiet area to complete schoolwork and homework
- Reviewing and signing my child's agenda book
- Returning school papers in a timely manner
- Volunteering when possible
- Being respectful to school staff
- Teaching my child to be respectful to school staff, other students, and bus drivers
- Being a positive role model for my child

Student

As an Eva Turner Elementary student, I will share the responsibility to improve my academic achievement by:

- Upholding the 3 R's (Be Respectful, Responsible, and Ready to Learn)
- Being prepared and bringing all materials to school each day
- Always working hard and doing my best
- Completing assignments at school and at home and ask for help when needed
- Turning in my schoolwork and homework on time
- Following school, class, and bus rules
- Having a positive attitude about reading—reading each night and discussing new words with my family
- Having a positive attitude about math—practicing my math facts at home and looking for math situations in everyday life
- Delivering all notes, folders, and invitations from school to my family
- Respecting the school, students, staff, families, and community
- Getting ready for school on time and arriving prepared

Turner Compact and Plan-Spanish

El Convenio entre el Hogar y la Escuela y el Plan de Participación Familiar representan la responsabilidad compartida por la escuela, el alumno y el hogar para los logros de los alumnos. Los mismos serán distribuidos y cubiertos durante la Jornada de Puertas Abiertas, en las Reuniones de Padres y Profesores, y en la Reunión Anual del Título I. Las copias están siempre disponibles en el sitio web de nuestra escuela y en nuestro Centro de Recursos Familiares.

Sociedades entre el Hogar y la Escuela

Consideramos que los padres y madres tienen un papel importante en la educación de sus hijos; por lo tanto, ofrecemos oportunidades para la participación de las familias. En Eva Turner hacemos lo siguiente:

- Incluiremos a los padres en las decisiones sobre cómo se gastan los fondos del Título I y el presupuesto de participación familiar del 1%.
- Ofreceremos una cantidad flexible de reuniones en diversos horarios y de diferentes maneras (en la escuela, vistas del hogar, virtuales y por teléfono).
- Proporcionaremos información a los padres sobre los programas escolares de manera oportuna y en un idioma que puedan entender.
- Ofreceremos intérpretes, documentos traducidos, cuidados infantiles y transporte para que todas las familias puedan participar en la educación de su hijo.
- Ayudaremos a los padres a comprender los estándares académicos del estado y las evaluaciones académicas locales.
- Mostraremos a los padres cómo hacer un seguimiento del avance de su hijo y cómo trabajar con los educadores para mejorar los logros de su hijo.
- Brindaremos educación al personal de la escuela sobre cómo trabajar con los padres como socios en igualdad de condiciones en el proceso educativo de su hijo.
- Coordinaremos e integraremos programas y actividades de participación familiar con programas federales, estatales y locales.
- Mantendremos un Centro de Recursos Familiares.
- Proporcionaremos materiales y capacitación para ayudar a las familias a trabajar con sus hijos para mejorar sus logros académicos (es decir, lectura y escritura y uso de tecnología).
- Organizaremos reuniones de la PTO, mejora escolar y Consejo DADvisory y alentaremos a los padres a participar.
- Proporcionaremos oportunidades de participación plenas a los padres con un dominio limitado del inglés, con discapacidades y de niños migrantes.
- Organizaremos una reunión anual para cubrir el papel y los requisitos de nuestra escuela para la implementación del programa del Título I y su derecho a participar en la educación de su hijo.

Socios comunitarios

La Escuela Primaria Eva Turner colabora con socios comerciales y grupos comunitarios para mejorar la participación familiar mediante la coordinación y la integración de alcance comunitario, oportunidades de capacitación y recursos para la comunidad escolar.

Talleres y actividades de participación familiar

Le pedimos que tenga previsto asistir a los talleres y actividades de Eva Turner. En base a las necesidades de nuestras familias, organizaremos los siguientes eventos:

- Evento para recibir y saludar a los alumnos/orientación 2023
- Regreso a la escuela/Jornada de Puertas Abiertas
- Noche del Expreso Polar
- Taller de Salud y Bienestar
- Reuniones de padres y profesores
- Eventos DADvisory
- Masas con el Director Lenko (forristral)
- Estrategias de lectura y matemáticas
- Noche de ciencia y STEM
- Reunión Anual del Título I/Programa de Mochilas de Verano

Los eventos están sujetos a cambios y pueden tener lugar de forma virtual, si es necesario. Puede acceder a folletos y información en Spanish al sitio web de nuestra escuela, por correo electrónico y en Twitter. Disponemos de intérpretes y cuidados infantiles si los solicita.

Mejora escolar

¡Como un socio en la educación de su hijo, sus comentarios son importantes para nuestro éxito! Puede hacerlos llegar sus comentarios sobre el Convenio/Plan, el presupuesto de participación familiar y la mejora escolar en cualquier momento durante el año escolar. Comparta sus ideas respondiendo encuestas y participando en la PTO, el Equipo de Mejora Escolar y el Consejo DADvisory del Título I. Si le gustaría participar en uno de estos grupos o recibir una copia de nuestro Plan de Mejora Escolar, comuníquese con nuestra enlace con los padres.

Cómo ofrecerse como voluntario

¡Damos la bienvenida y alentamos a los voluntarios en nuestra escuela! Los voluntarios pueden desempeñarse como mentores, tutores, entrenadores sin sueldo o patrocinadores de clubes, acompañantes, socios de lectura/matemáticas, miembros de organizaciones grupales de padres, y mucho más. Todos los voluntarios deben recibir una capacitación y someterse a una verificación de antecedentes. Puede encontrar mayor información en el sitio web del CBOE. Si le gustaría ofrecerse como voluntario, comuníquese con su enlace con los padres.



Si este Convenio/Plan no lo satisface, complete un [Formulario de Satisfacción](#) haciendo clic en el vínculo o escaneando el código QR. Si no puede completar el formulario en línea, comuníquese con nuestra enlace con los padres.

Escuela Primaria Eva Turner

Convenio entre el Hogar y la Escuela y Plan de Participación Familiar del Título I

Año Escolar 2022-2023



Gary L. Lesko
Director

Jason Peer
Subdirector

Saundra R. Pace
Enlace con los Padres

1000 Banister Circle
Waldorf, MD 20602

turner.cbcoe.com

Teléfono: 301-753-1765

Twitter: @EvaTurnerTigers

El Convenio entre el Hogar y la Escuela y el Plan de Participación Familiar del Título I fue desarrollado con las familias de Eva Turner con los aportes de la Reunión Anual del Título I que tuvo lugar el 9 de junio de 2022 y los resultados de la Encuesta Anual de Participación Familiar a Nivel de Distrito.

Personal escolar

Como una escuela, compartiremos la responsabilidad de mejorar los logros académicos y lograr los altos estándares del estado de las siguientes maneras:

- Escuchando y demostrando respeto por padres y alumnos.
- Manteniendo una comunicación abierta con padres y alumnos sobre los logros académicos.
- Estableciendo altas expectativas para nuestros alumnos.
- Proporcionando educación de alta calidad y planificada de forma adecuada.
- Proporcionando aliento.
- Demostrando una conducta profesional y siendo modelos positivos.
- Proporcionando información en las agendas.
- Haciendo cumplir las normas de la escuela y del salón de clases de forma equitativa.
- Creando un entorno de aprendizaje acogedor, positivo y seguro.
- Brindando oportunidades para reuniones de padres y profesores.
- Proporcionando informes de avance.
- Brindando información de contacto a los padres.
- Proporcionando a los padres diversas oportunidades para participar en la educación de su hijo, tales como talleres académicos para padres del Título I, reuniones de la PTO, oportunidades de voluntariado, Consejo DADvisory del Título I, y Equipo de Mejora Escolar.

Padres/madres

Como un padre, madre o tutor de la Escuela Primaria Eva Turner, apoyaremos el aprendizaje de nuestros hijos de las siguientes maneras:

- Asegurándome de que mi hijo hace y entrega a tiempo las tareas para el hogar.
- Asegurándome de que mi(s) hijo(s) va(n) a la escuela de forma regular y en horario.
- Manteniéndome en contacto con los profesores y manteniendo una comunicación abierta.
- Hablando con mi hijo sobre la escuela todos los días.
- Asegurándome de que mi hijo comprende y cumple con las normas de la escuela.
- Proporcionando a mi hijo materiales escolares (si son necesarios materiales adicionales, me comunicaré con el profesor de mi hijo).
- Alentando a mi hijo.
- Asegurándome de que mi hijo descansa de forma adecuada.
- Proporcionando a mi hijo un lugar tranquilo para que haga las tareas escolares y para el hogar.
- Leyendo y firmando la agenda de mi hijo.
- Enviando a la escuela los documentos dentro de los plazos previstos.
- Ofreciéndome como voluntario cuando sea posible.
- Siendo respetuoso del personal de la escuela.
- Enseñando a mi hijo a ser respetuoso del personal de la escuela, otros alumnos y los conductores de autobuses.
- Siendo un modelo positivo para mi hijo.

Alumnos

Como un alumno de la Escuela Primaria Eva Turner, compartiré la responsabilidad de mejorar mis logros académicos de la siguiente manera:

- Cumpliendo con las tres R (ser Respetuoso, Responsable y estar Listo para aprender).
- Estando preparado y trayendo todos los materiales a la escuela todos los días.
- Trabajando siempre con dedicación y esmero.
- Haciendo las tareas en la escuela y el hogar y pidiendo ayuda cuando sea necesario.
- Entregando mis tareas escolares y para el hogar dentro de los plazos previstos.
- Cumpliendo con las normas de la escuela, la clase y el autobús.
- Teniendo una actitud positiva sobre la lectura: leyendo todas las noches y hablando sobre las palabras nuevas con mi familia.
- Teniendo una actitud positiva sobre las matemáticas: practicando los conceptos básicos de las matemáticas en el hogar y buscando situaciones matemáticas en la vida diaria.
- Entregando todas las notas, carpetas e invitaciones de la escuela a mi familia.
- Respetando la escuela, los alumnos, el personal, las familias y la comunidad.
- Alistándome para la escuela a tiempo y estando preparado.

Title 1 District Level Plan-English

What is Title I, Part A?

Title I, Part A of the Elementary and Secondary Education Act (ESEA) is the largest federally funded education program that provides financial assistance to local school systems and schools to ensure that disadvantaged students have the opportunity to receive a high-quality education and reach proficiency on challenging state academic standards and assessments by providing additional academic support and learning opportunities. School systems must apply for the Title I, Part A grant every year. Eligibility in the Title I program is based on the school's Free and Reduced Meals (FARMS) rate.

What are the benefits of Title I?

A Title I program will provide your child with educational support beyond the regular classroom. Some benefits may include, but are not limited to:

- Increased opportunities for family engagement
- Additional teachers and instructional assistants
- Supplementary instructional materials
- Increased technology in schools
- Tutors and specialized instructional support
- Additional professional learning opportunities for staff

FREQUENTLY USED ACRONYMS

1:1	One device for each student
504 Plan	Accommodations for students with disabilities
BOE	Board of Education
CCPS	Charles County Public Schools
District Level and Districtwide	Refers to all CCPS Title I Schools
ELL	English Language Learner
ESOL	English for Speakers of Other Languages
ESSA	Every Student Succeeds Act
IA	Instructional Assistant
IEP	Individualized Educational Plan
MCAP	Maryland Comprehensive Assessment Program
PD and PL	Professional Development & Professional Learning
PFE	Parent and Family Engagement
PTO	Parent-Teacher Organization
SEL	Social-Emotional Learning

CCPS MISSION: The mission of Charles County Public Schools is to provide an opportunity for all school-aged children to receive an academically challenging, quality education that builds character, equips for leadership, and prepares for life, in an environment that is safe and conducive to learning.



Let us know how we can improve the
CCPS Title I family engagement program!

Ways to give your feedback:

ONLINE – Scan the QR code or click/enter the link below in your browser to complete the online feedback form. <https://bit.ly/CCPSFeedbackForm>

IN-PERSON – Feedback forms are located in your school's Family Resource Center.

PHONE / EMAIL – Contact your school's parent liaison to give your feedback over the phone or by email.



THE TITLE I OFFICE IS HERE TO SUPPORT YOU!

If you have any questions about this document or the CCPS Title I program, please contact:

Jennifer Bowling
Title I Family & Program Liaison
301-392-5552 / jbowling@ccboe.com



**Charles County
Public Schools**

Working together to achieve excellence for every student.

Title I District Level FAMILY ENGAGEMENT PLAN SY 2022-2023



Office of Title I
5980 Radio Station Road
La Plata, MD 20646
301-392-5520

www.ccboe.com
Twitter: @CCPSTitleI



This Plan was developed with families using feedback from the 2022 Annual District Level Family Engagement Survey and school-based Annual Title I Meetings.

CCPS Family Engagement Policy: Charles County Public Schools (CCPS) and the Board of Education recognize that families play an important role in their child's education as well as prepare them for academic achievement and lifelong learning. Our schools, families and community must be actively involved in developing strong programs and policies that support the academic success of every student. The purpose of the District Level Family Engagement Plan is to support and promote a strong partnership between the school, student and home.

HOME-SCHOOL PARTNERSHIPS

To ensure that parents/families are equal partners in their child's education, the district and schools will:

- Help them understand State academic standards and local academic assessments.
- Show them how to monitor their child's progress and work with educators to improve their child's achievement.
- Provide them with materials and training to help them work with their child to improve their academic achievement.
- Educate school staff on how to work with parents/families as equal partners in their child's educational process.
- Coordinate and integrate family engagement programs and activities with Federal, State, and local programs, including public preschool programs and parent resource centers.
- Offer interpreting/translation services, childcare, and transportation.
- Offer school-related programs, meetings, and other activities on days and at times that are convenient to parents/families.
- Provide full opportunities for the participation of parents/families with limited English proficiency, with disabilities, and of migratory children.
- Encourage them to join their school's advisory groups such as the PTO, Title I (D)Advisory Council, and School Improvement Team.

VOLUNTEERS

We welcome and encourage volunteers in our schools! Volunteers may serve as mentors, tutors, non-paid coaches and club sponsors, chaperones, reading/math partners, parent group organization officers, and more. All volunteers must complete a training and background check. More information may be found on the CCBOE website. If you would like to volunteer, please contact your school's parent liaison.

INITIATIVES & WORKSHOPS

The district and schools work together to offer a variety of districtwide initiatives and family engagement workshops to improve student academic achievement.

*Districtwide Initiatives:

- ASTA-USA Translation Services
- Annual Title I Meeting
- Annual District Level Family Engagement Survey
- Barbershop Books
- DAdvisory Council
- Summer Backpack Program
- The Parent Institute Newsletter & Web Content
- Professional Learning Opportunities
- Beyond the Classroom & SNAP-Ed Partnerships

*School-Based Family Engagement Workshops:

- Back to School Night / Open House
- Chat & Chew / Pastries with Principal
- Parent-Teacher Conferences
- Reading, Math and STEM Nights
- Social-Emotional Learning Workshops
- Technology and Web-Based Program Training
- Understanding Student Progress and Data

*Initiatives and workshops are subject to change and may be held in-person or virtually. Contact your school's parent liaison or check your school's website for the most up-to-date information.

FAMILY RESOURCE CENTERS

Title I schools have in-person and online Family Resource Centers with information unique to the needs/interests of their families.

Information in your school's Family Resource Center may include:

- Upcoming Title I workshops and school-based events
- School subscriptions and web-based programs
- Parenting brochures and family support services
- Community partnerships
- Maryland College & Career Readiness Standards

2022-2023 CCPS TITLE I SCHOOLS

C. Paul Barnhart
Dr. Gustavus Brown
Indian Head
Daniel of St. Thomas Jennifer
Arthur Middleton

Mt. Hope/Nanjemayo
Dr. Samuel A. Mudd
J. C. Parks
J. P. Ryon
Eva Turner

EFFECTIVE COMMUNICATION STRATEGIES

To ensure open and meaningful communication with parents/families, the district and schools will:

- Use a variety of ways to contact and communicate with parents/families (e.g., CCPS and school websites, Synergy/ParentVue, conferences, phone calls, text messages, emails, newsletters, flyers, school calendar, social media, and Family Resource Centers).
- Provide interpreting and translation services to ensure that information related to school and parent/family programs, meetings, other activities, and written communication are shared in a format and language that parents/families can understand.
- Explain frequently used terms so that parents/families may better understand student achievement and progress.
- Utilize parent liaisons to be a bridge for communication between schools and families.



SURVEYS & EVALUATIONS

The district and schools use feedback from surveys and evaluations to improve the CCPS Title I program.

- Annual District Level Family Engagement Survey** – This survey is distributed to Title I families at the end of the school year. Results are used to improve the quality of the District Level Family Engagement Plan, districtwide initiatives, and to evaluate school climate.
- Annual Title I Meeting** – All Title I schools hold an annual meeting in the spring so that families may give their input on school improvement, the Home-School Compact/Plan, family engagement workshops, school-sponsored events, volunteer programs, and the Title I budget.
- Event Evaluations** – Evaluations are distributed at the end of all family engagement events.

Title 1 District Level Plan-Spanish

¿Qué es el Título I, Parte A?

El Título I, Parte A de la Ley de Educación Primaria y Secundaria (ESEA) es el mayor programa educativo financiado por el gobierno federal que brinda asistencia financiera a los sistemas escolares y escuelas locales para garantizar que los estudiantes desfavorecidos tengan la oportunidad de recibir una educación de alta calidad y cumplir con los requisitos, estándares y evaluaciones académicas desafiantes del estado proporcionando apoyo académico y oportunidades de aprendizaje adicionales. Los sistemas escolares deben solicitar la subvención del Título I, Parte A cada año. La elegibilidad para el programa Título I se basa en la tarifa de comidas gratuitas y/o precio reducido (FARM, por sus siglas en inglés) de la escuela.

¿Cuáles son los beneficios del Título I, Parte A?

El programa Título I brinda apoyo educativo para su hijo más allá de lo que el sistema regular. Entre los beneficios podemos mencionar, a modo de ejemplo y no limitativo:

- Mayores oportunidades para la participación familiar
- Maestros y asistentes educativos adicionales
- Materiales educativos complementarios
- Mayor tecnología en las escuelas
- Tutores y apoyo educativo especializado
- Oportunidades adicionales de aprendizaje profesional para el personal

FREQUENTLY USED ACRONYMS

1-1	Un dispositivo para cada alumno
Plan 504	Adaptaciones para alumnos con discapacidades
BOE	Consejo de Educación
CCPS	Escuelas Públicas del Condado de Charles
ELL	Alumno de idioma inglés
ESOL	Inglés para hablantes de otros idiomas
	Ley Cada Estudiante Trufla
IA	Asistente educativo
IP	Plan Educativo Individualizado
MCAP	Programa de Evaluación Integral de Maryland
Nivel de distrito	Se refiere a todas las escuelas del Título I de las CCPS
PO	Desarrollo profesional
PL	Aprendizaje profesional
PFE	Participación de padres y familias
PTO	Organización de padres y profesores
SEL	Aprendizaje socioemocional
Todo el distrito	Se refiere a todas las escuelas del Título I de las CCPS

MISIÓN DE LAS CCPS: La misión de las Escuelas Públicas del Condado de Charles es brindar una oportunidad a todos los niños de cada escuela de recibir una educación exigente desde un punto de vista académico y de calidad que forge el carácter, equipe para el liderazgo y prepare para la vida en un entorno seguro y favorable al aprendizaje.



Le pedimos que nos haga saber cómo podemos mejorar el programa de participación familiar del Título I de las CCPS.

Las maneras para hacemos llegar sus comentarios:

EN LÍNEA – Escanee el código QR o haga clic/ingrese en el enlace a continuación en su explorador para completar el formulario de comentarios en línea.
<https://bit.ly/FeedbackForm>

EN PERSONA – Los formularios de comentarios se encuentran en el Centro de Recursos Familiares de su escuela.

POR TELÉFONO/COMBO ELECTRÓNICO – Comuníquese con la escuela con los padres de su escuela para enviar sus comentarios por teléfono o correo electrónico.



¡La Oficina del Título I está aquí para apoyarlo!

Si tiene alguna pregunta sobre este documento o el programa del Título I de las CCPS, comuníquese con:

Jennifer Bowling
Enlace con las Familias y del Programa del Título I
301-392-5552 / jbowling@ccps.net



Charles County
Public Schools

Working together to achieve excellence for every student.

PLAN DE PARTICIPACIÓN DE FAMILIAR A NIVEL DE DISTRITO DEL TÍTULO I

Año Escolar 2022-2023



Oficina del Título I
5980 Radio Station Road
La Plata, MD 20646
301-392-5520

www.ccpsoe.com

Twitter: @CCPSTitleI



Este plan fue desarrollado con las familias utilizando los comentarios de la Encuesta Anual de Participación Familiar a Nivel de Distrito 2022 y las Reuniones Anuales del Título I en la escuela.

Política de Participación Familiar de las CCPS: Las Escuelas Públicas del Condado de Charles (CCPS, por sus siglas en inglés) y el Consejo de Educación reconocen que las familias tienen un papel importante en la educación de sus niños, además de prepararlos para los logros académicos y el aprendizaje continuo. Nuestras escuelas, familias y comunidad deben participar activamente en el desarrollo de sólidos programas y políticas que brinden apoyo al éxito académico de todos los alumnos. El objetivo del Plan de Participación Familiar a Nivel de Distrito es brindar apoyo y fomentar una sólida asociación entre la escuela, el alumno y el hogar.

SOCIEDAD ENTRE EL HOGAR Y LA ESCUELA

Para asegurarnos de que los padres/familias son socios en igualdad de condiciones en la educación de sus hijos, el distrito y las escuelas harán lo siguiente:

- Los ayudaremos a comprender los estándares académicos del estado y las evaluaciones académicas locales.
- Les mostraremos cómo hacer un seguimiento del avance de su hijo y cómo trabajar con los educadores para mejorar los logros de su hijo.
- Los proporcionaremos materiales y capacitación para ayudarlos a trabajar con sus hijos para mejorar sus logros académicos.
- Brindaremos educación al personal de la escuela sobre cómo trabajar con los padres/familias como socios en igualdad de condiciones en el proceso educativo de su hijo.
- Continuaremos e integramos programas y actividades de participación familiar con programas federales, estatales y locales, lo que incluye programas presenciales públicos y centros de recursos para padres.
- Ofreceremos servicios de interpretación/traducción, cuidados infantiles y transporte.
- Ofreceremos programas, reuniones y otras actividades relacionadas con la escuela en días y horarios que resulten convenientes para los padres/familias.
- Prepararemos oportunidades de participación plena a los padres/familias con dominio limitado del inglés, con discapacidades y de niños migrantes.
- Los alentaremos a sumarse a los grupos consultivos de su escuela, tales como la PTO, el Consejo de Asesoría del Título I y el Equipo de Mejora Escolar.

VOLUNTARIOS

¡Damos la bienvenida a todos los voluntarios en nuestras escuelas! Los voluntarios pueden desempeñarse como mentores, tutores, voluntarios en teatro y patrocinadores de clubes, socios de lectura/escritura, acompañantes, miembros de organizaciones parentales de padres, y mucho más. Todos los voluntarios deben recibir una capacitación y someterse a una verificación de antecedentes. Póngase en contacto con la oficina del título I de CCPS si le gustaría obtener como voluntario, comuníquese con la escuela con los padres de su escuela.

INICIATIVAS Y TALLERES

El distrito y las escuelas trabajan en conjunto para ofrecer diversas iniciativas y talleres de participación familiar de todo el distrito para mejorar los logros académicos de los alumnos.

*Iniciativas de todo el distrito:

- ACES-USA Translation Services
- Reunión Anual del Título
- Encuesta Anual de Participación Familiar a Nivel de Distrito
- Libros en pajaritas
- Consejo de Asesoría
- Programa de Muchachos de Verano
- Boletín informativo y contenido web del Instituto de Padres
- Oportunidades de aprendizaje profesional
- Asociaciones con Beyond the Classroom y SNAP-Ed

*Talleres de participación familiar basados en la escuela:

- Noche de ingreso a la escuela / Jornada de Puertas Abiertas
- Charlas y comidas / Masas con el Director
- Reuniones de padres y profesores
- Noches de lectura, matemáticas y STEM
- Talleres de aprendizaje socioemocional
- Capacitación sobre programas de tecnología y basados en la web
- Cómo comprender el avance y los datos de los alumnos

*Las escuelas y talleres están sujetos a cambios y pueden tener lugar en persona y/o de forma virtual. Comuníquese con la escuela con los padres de su escuela o consulte el sitio web de su escuela para acceder a la información más actualizada.

CENTROS DE RECURSOS FAMILIARES

Las escuelas del Título I cuentan con Centros de Recursos Familiares en persona y en línea con información pertinente para las necesidades/intereses de sus familias. La información en el Centro de Recursos Familiares de su escuela puede incluir:

- Próximo taller y eventos basados en la escuela del Título I
- Suscripciones escolares y programas basados en la web
- Folletos sobre crianza de hijos y servicios de apoyo familiar
- Asociaciones comunitarias
- Estándares de Preparación Universitaria y Profesional de Maryland

ESCUELAS DEL TÍTULO I DE LAS CCPS 2022-2023

C. Paul Barnhart
Dr. Gustavus Brown
Dr. Ian Head
Daniel de St. Thomas
Jennifer
Arthur Middleton

M. Hope/Nanjimoy
Dr. Samuel A. Mudd
J. C. Paris
J. P. Ryan
Eva Turner

ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EFECTIVA

Para garantizar una comunicación abierta y significativa con padres/familias, el distrito y las escuelas harán lo siguiente:

- Utilizarán diversas maneras para comunicarse con padres/familias (por ejemplo, sitios web de las CCPS y escuelas, Synergy/ParentVue, reuniones, llamadas por teléfono, mensajes de texto, mensajes de correo electrónico, folletos, calendario escolar, medios sociales, y Centros de Recursos Familiares).
- Brindarán servicios de interpretación y traducción para asegurarnos de que la información relacionada con los programas escolares y de padres/familias, reuniones, otras actividades y comunicaciones escritas tienen lugar en un formato e idioma que los padres/familias puedan entender.
- Explicarán con frecuencia los términos utilizados para que los padres/familias puedan comprender mejor los logros y el avance de los alumnos.
- Utilizarán enlaces con los padres para que se desempeñen como un vínculo para la comunicación entre las escuelas y familias.



Su opinión es importante.

ENCUESTAS Y EVALUACIONES

El distrito y las escuelas utilizarán los comentarios de encuestas y evaluaciones para mejorar el programa del Título I de las CCPS.

- **Encuesta Anual de Participación Familiar a Nivel de Distrito:** Esta encuesta se envía a las familias del Título I al final del año escolar. Los resultados se utilizan para mejorar la calidad del Plan de Participación Familiar a Nivel de Distrito, las iniciativas de todo el distrito, y para evaluar el clima escolar.
- **Reunión Anual del Título I:** Todos los escuelas del Título I organizan una reunión anual en la primavera para que las familias puedan hacer llegar sus comentarios sobre la mejora escolar, el Convenio entre el Hogar y la Escuela/Plan, los talleres de participación familiar, los eventos patrocinados por la escuela, los programas de voluntarios, y el presupuesto del Título I.
- **Evaluaciones de eventos:** Las evaluaciones se envían al final de todos los eventos de participación familiar.

Code of Student Conduct 2022-2023 SY



Charles County Public Schools

Working together to achieve excellence for every student.

Code of Student Conduct
2022-2023 School Year

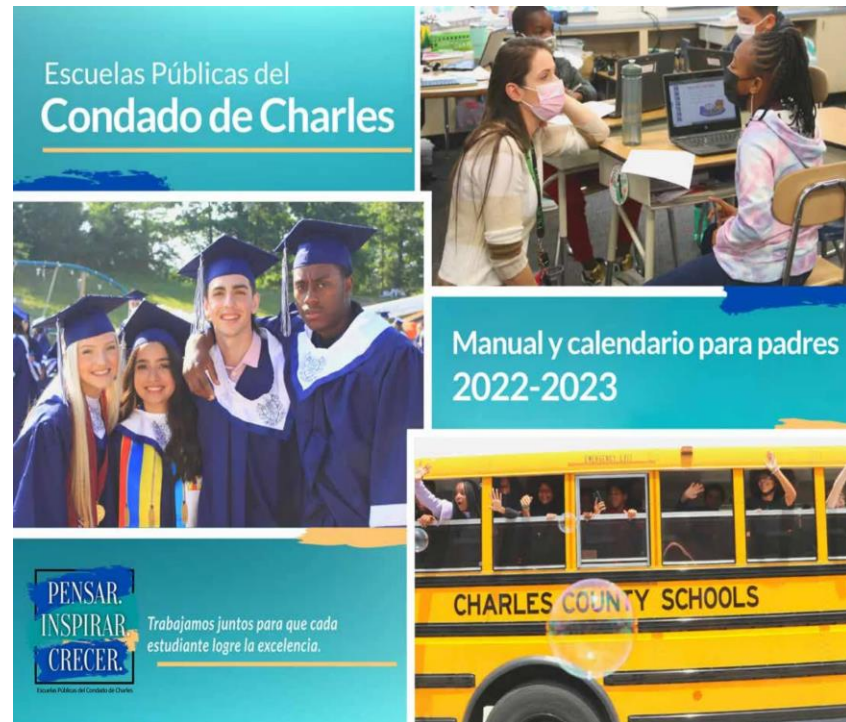
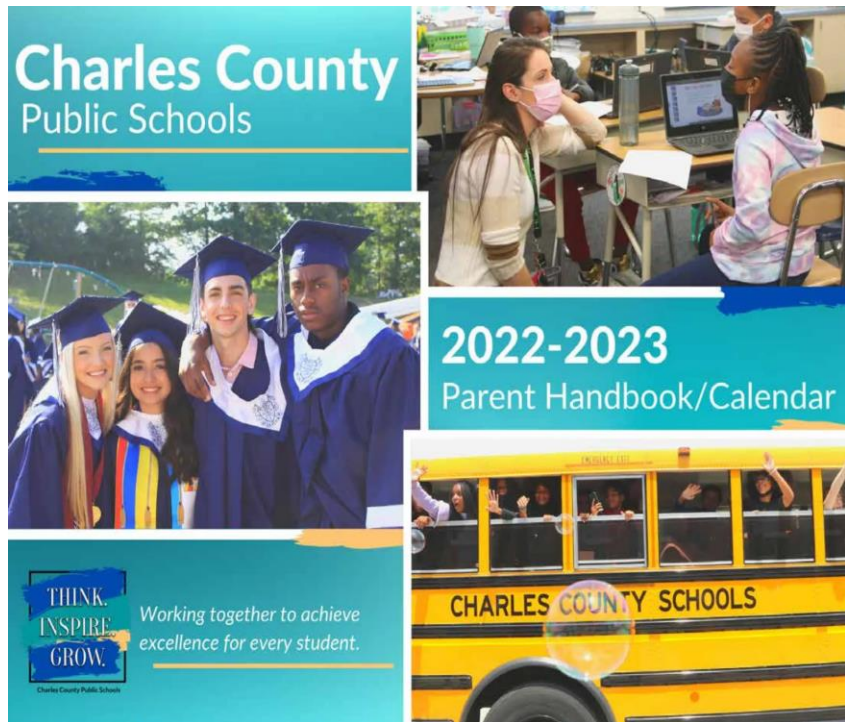


Escuelas Públicas del Condado de Charles

Trabajando juntos para alcanzar la excelencia para cada estudiante.

Código de conducta
del estudiante
Año escolar 2022-2023

Parent Handbook-Calendar 2022-2023 SY



Click here for the form:
Bullying, Harassment, &
Intimidation - Charles County
Public Schools (ccboe.com)

[Click Here for more Community
Resources - Charles County Public
Schools \(ccboe.com\)](#)



Resources/Information



Learn about Grade Level Goals + More

[Elementary Program of Studies - Charles County Public Schools \(ccboe.com\)](http://ccboe.com)

Charles County Public Library's:

[Charles County Public Library – Engage, Discover & Learn \(ccplonline.org\)](http://ccplonline.org)

Library Hours

Monday-Thursday: 9:00 AM-8:00 PM

Friday: 1:00 PM-5:00 PM

Saturday: 9:00 AM-5:00 PM

Sunday: CLOSED



Locations:

La Plata Branch

2 Garrett Avenue

La Plata, MD 20646

301/934-9001

P.D. Brown Memorial Branch

50 Village Street

Waldorf, MD 20602

301/645-2864

Potomac Branch

3225 Ruth B. Swann Drive

Indian Head, MD 20640

301/375-7375

Waldorf West Branch

10405 O'Donnell Place

Waldorf, MD 20603

301/645-1395

Mobile Library Branch

2 Garrett Avenue

La Plata, MD 20646

301/456-4333



Charles County Public Schools

Technology Support Night

for ESOL Parents and Guardians

Get ready for the new school year!

Learn how to navigate the Charles County Public Schools webpage in order to:

- Find information about school events, news, and transportation (schedules and routes).
- Review the school's meal menu and nutrition information.
- Get access to your child's meal account, review his/her expenses, and add to their balance.

Activate and navigate your parent/guardian ParentVUE account and learn how to:

- Stay informed about your child's academic progress and get access to your child's grades, attendance information, and more.
- Check how your child is doing in the classroom daily.
- Communicate easily with your child's teacher.

Learn how to join a Zoom meeting

Learn how to communicate with the school in your own language

WEDNESDAY, AUGUST 24, 2022, 6:00 PM - 8:00 PM
DR. GUSTAVUS BROWN ELEMENTARY SCHOOL
421 UNIVERSITY DRIVE, WALDORF, MD 20601

WEDNESDAY, SEPTEMBER 21, 2022, 6:00 PM - 8:00 PM
ST. CHARLES HIGH SCHOOL
5305 PINEY CHURCH ROAD, WALDORF, MD 20601



Like us on our Facebook page - CCPS ESOL Program to see upcoming events and school updates.

For more information about this event, please contact Jenny Herrera, Bilingual Family and Community Outreach Facilitator, at 301-934-7434 or jherrera@ccboe.com.



Escuelas Públicas del Condado de Charles

Noche de Apoyo Tecnológico

para Padres y Tutores de ESOL

¡Prepárese para el nuevo año escolar!

Aprenda a como navegar por la página web de las Escuelas Públicas del Condado de Charles para:

- Encontrar información sobre los eventos escolares, noticias y transporte (horarios y rutas).
- Revisar el menú de comidas de la escuela y la información nutricional.
- Obtener acceso a la cuenta de comidas de su hijo/a, revisar sus gastos y aumentar su saldo.

Active y navegue en su cuenta de ParentVUE de padre/madre/tutor y aprenda cómo:

- Mantenerse informado sobre el progreso académico de su hijo/a y obtenga acceso a las calificaciones de su hijo/a, información de asistencia y más.
- Descubra cómo le está yendo a su hijo/a en el salón de clases todos los días.
- Comuníquese fácilmente con el maestro/a de su hijo/a.

Aprenda a conectarse a una reunión de Zoom

Aprenda a como comunicarse con la escuela, en su propio idioma

MIÉRCOLES, 24 DE AGOSTO DE 2022 - DE 6:00 PM A 8:00 PM
ESCUELA PRIMARIA DR. GUSTAVUS BROWN
421 UNIVERSITY DRIVE, WALDORF, MD 20601

MIÉRCOLES, 21 DE SEPTIEMBRE DE 2022 - DE 6:00 PM A 8:00 PM
ESCUELA SECUNDARIA ST. CHARLES
5305 PINEY CHURCH ROAD, WALDORF, MD 20601



Dele me gusta en nuestra página de Facebook - CCPS ESOL Program para ver nuestros próximos eventos y actualizaciones de las escuelas.

Para obtener más información sobre este evento, por favor comuníquese con Jenny Herrera, Facilitadora Bilingüe para la Familia y la Comunidad, al 301-934-7434 o al correo electrónico jherrera@ccboe.com.



Eva Turner Elementary School Supply List SY22-23



Pre-K

- 1 book bag without wheels (big enough to fit a folder in it)
- 2 boxes of crayons (preferably the jumbo size)
- 2 large glue sticks
- 1 composition book
- 1 plastic folder
- 1 box of pencils
- 1 pair blunt tip scissors
- A set of clothes in a Ziploc bag with student's name on it (i.e. shirt, pants, underwear, socks, shoes)

Kindergarten

- 1 plastic supply box
- 1 box of 8 crayons
- 2 large glue sticks
- 1 pair of blunt tip scissors
- 1 pack of sharpened No. 2 pencils
- 3 composition books (primary)
- 1 large pink eraser
- 1 white drawing pad
- 1 set of headphones (if you would like a personal set)
- 1 pack of 3x5 index cards
- 3 plastic folders with prongs (Red, Blue, Green)
- 1 Reusable water bottle
- 1 book bag (no wheels)
- 1 set of clothes in a Ziploc bag with student's name on it (i.e. shirt, pants, underwear, socks, shoes)

1st Grade

- 1 plastic supply box
- 1 box of 24 count crayons
- 4 large glue sticks
- 1 pair of blunt tip scissors
- 2 pack of sharpened pencils
- 5 composition books
- 1 large pink eraser
- 5 plastic folders with prongs
- 1 pack of 3x5 index cards
- 1 set of headphones (if you would like a personal set)

2nd Grade

- 1 plastic supply box
- 1 box of 24 count crayons
- 4 large glue sticks
- 1 pair of blunt tip scissors
- 1 pack of sharpened pencils
- 6 composition books
- 1 pack of markers
- 1 large pink eraser
- 5 plastic folders with prongs
- 1 white drawing pad
- 1 pack of 3x5 index cards
- 1 pack of wide ruled loose paper
- 1 pack of highlighters
- 1 pack of colored pencils
- 1 "3 inch" binder with pockets
- 1 set of head phones (if you would like a personal set)

Specials/Science

- 2 glue sticks
- 1 pack of colored pencils
- 1 composition book
- 1 plastic folder with prongs
- Tennis shoes for P.E. days



Eva Turner Elementary School Supply List SY22-23



3rd Grade

- 1 backpack
- 1 plastic supply box
- 1 box of 24 color pencils
- 4 glue sticks
- 1 pair of scissors
- 1 pack of sharpened pencils
- 1 Five subject notebook or 3 composition books
- 2 large pink eraser
- 5 plastic folders with prongs
- 1 pack of 3x5 index cards
- 2 packs of wide ruled loose paper
- 1 pack of highlighters
- 1 pack of markers
- 1 pack of Ink Pens
- 1 box of crayons
- Headphones (if you would like a personal set)

4th Grade

- 1 plastic supply box or pouch
- 1 box of 24 color pencils
- 4 glue sticks
- 1 pair of scissors
- 1 pack of sharpened pencils
- 5 composition books or notebooks
- 2 large pink eraser
- 5 plastic folders with prongs
- 1 white drawing pad
- 1 pack of 3x5 index cards
- 2 packs of wide ruled loose paper
- 1 pack of highlighters
- 1 pack of markers
- 1 reusable water bottle
- One 2-inch binder
- Six dividers for the binder
- Headphones (if you would like a personal set)

5th Grade

- 1 plastic supply box or pouch
- 1 box of 24 color pencils
- 1 box of 24 crayons
- 4 glue sticks
- 1 pair of scissors
- 1 pack of sharpened pencils
- 5 composition books or spiral notebooks
- 2 large pink eraser
- 5 plastic folders with prongs
- 1 white drawing pad
- 1 pack of 3x5 index cards
- 2 packs of wide ruled loose paper
- 1 pack of highlighters
- 1 pack of blue/black pens
- Headphones (if you would like a personal set)

Specials/Science

- 2 glue sticks
- 1 pack of colored pencils
- 1 composition book
- 1 plastic folder with prongs
- Tennis shoes for P.E. days

Elementary School Parents

September 2022
Vol. 34, No. 1

Charles County Public Schools

make the difference!



Get the school year off to a great start with productive routines

It's the beginning of a new school year—the perfect time to set the stage for learning success. Try these simple strategies with your child:

- **Get a head start.** Many families find that organizing at night prevents morning “rush hour.” You can review school papers, pack and refrigerate lunches, set backpacks by the door and agree on outfits.
- **Establish sleep routines.** Choose a reasonable bedtime so your child is rested when it's time to wake up. Elementary schoolers need between nine and 12 hours of sleep daily. Try to stick to the bedtime on weekends, too.
- **Develop morning habits.** When children do the same things in the

same order each morning, it's less likely that they will forget a step.

- **Choose a work time.** Establish a time when your child will have the most energy and motivation to do assignments. Create a quiet study spot, complete with necessary supplies. Your child should work at the same time each day.
- **Use tools for organization.** Teach your child how to use calendars, to-do lists, sticky notes, and a filing system for schoolwork and important papers.
- **Set priorities.** Schedule things like schoolwork, family meals and even free time on a calendar. Treat them like appointments. If there are open blocks of time, your child can add activities.

Help your child build ‘intrinsic motivation’



Most parents have used rewards to motivate children at one time or another. And there's no question that reward systems work.

But when the rewards stop, the motivation sometimes stops, too. Researchers have found that students who are motivated *only* by the desire to earn a reward for a good grade rarely do more than the minimum they need to get by.

However, when students are motivated by an inner reward, they are more likely to stick with a task. Students with *intrinsic motivation* learn because they're curious. They retain what they have learned longer, and they earn higher grades.

To foster intrinsic motivation:

- **Have your child think about** an assignment before starting it. “What do I want to learn from this?”
- **Help your child see progress** when working on a big task.
- **Offer positive feedback.**
- **Encourage your child to use** positive self-talk. “I am capable and I will learn this!”

Source: K. Cherry, “Intrinsic Motivation: Why You Do Things,” *Verywell Mind*.

Manage your child's screen time by creating a family media plan



Digital devices are an important part of our world—and can be very appealing to kids.

Technology helps your child discover new ideas, connect with others and access educational information for school.

However, too much recreational screen time can negatively affect schoolwork, health, activity levels and face-to-face communication skills.

To help your child strike a healthy balance, experts recommend creating a personalized family media plan that answers the following questions:

- **What devices** do I want my child to have access to?
- **Where will devices** be allowed and where will they be off-limits?
- **How much time** will my child be allowed to use them?

- **Will the same rules** apply during weekends and school breaks?
- **What content** is appropriate for my child to access?
- **How will I maintain consistency?**
- **What consequences** will there be for misusing devices?
- **What example** am I setting through my own use of technology?

Source: *Ways Parents Can Manage Kids' Technology Use*, QuickTip Brochure, The Parent Institute.

“Sometimes you have to disconnect to stay connected. We've become so focused on that tiny screen that we forget the big picture, the people right in front of us.”

—Regina Brett

Parent-teacher communication is key for student achievement



Studies consistently show that family engagement in education is linked to students' academic success. When teachers, parents and students work together, anything is possible!

The family-school relationship is just like all relationships—it requires trust, effective communication and respect. To get off to a great start:

- **Set the tone.** Show your interest by participating in back-to-school events. Introduce yourself to the teacher and exchange contact information. Ask how you can support learning at home. Fill out and return school forms promptly. And let your child know that you and the teacher are on the same team.

- **Share information** throughout the school year. Tell the teacher if there are any changes at home, such as a new sibling or a divorce, that may affect your child in the classroom.
- **Communicate respectfully.** Polite requests get better results than demands. A helpful tip is to use the word *we* instead of *you*. “How can *we* stay in touch to help Alex?” The teacher is your partner, not your opponent.
- **Remain positive.** When you talk with the teacher later in the year, you will likely learn about your child's strengths. Be prepared to hear about weaknesses, too. React calmly and remember: You and the teacher both want your child to be successful.

Do you encourage your child to work independently?



“Mom, I can't do it. I need help!” Every child makes that plea once in a while. But if you hear it every day, you may

need to help your child become more independent.

Answer *yes* or *no* to the questions below to find out if you are fostering self-reliance:

1. **Do you tell your child,** “I believe in you and know you can do it.”
2. **Do you help your child** break big projects down into smaller pieces that are easier to finish?
3. **Do you remind your child** of the importance of persistence? “You couldn't ride a bike the first time you tried. But you kept at it. Is there another strategy you could try?”
4. **Do you ask questions** when your child gets stuck? “What did you learn when you read the chapter?”
5. **Do you offer praise** when your child finishes work without assistance?

How well are you doing?

If most of your answers are *yes*, you are helping your child learn how to work independently. For *no* answers, try those ideas.

Elementary School
Parents
make the difference!

Practical Ideas for Parents to Help Their Children. ISSN: 1523-1275

For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 2022, The Parent Institute,
a division of PaperClip Media, Inc., an
independent, private agency. Equal
opportunity employer.

Publisher: Davis McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.
Editor: Rebecca Hasty Mayers.

Begin the school year with a commitment to attendance



Your child's teachers will do their best to help your child learn and succeed in school. But there's one thing that *only* you can do—get your child to school every day.

Children who don't attend school regularly fall behind and score lower on tests. They can also have a hard time making and keeping friends—especially in elementary school.

How often a child is absent in elementary school sets a pattern for absences in later school years. Lots of absences often lead to students dropping out of school completely.

- To reduce school absences:
- **Discuss the value of education** and let your child know that school attendance is not optional.
- **Discuss some of the consequences** of missing school, such as needing to do make-up work, missing

friends, not understanding new concepts.

- **Follow school rules** for keeping students home due to illness. Don't allow your child to stay home simply to catch up on homework or sleep.
- **Promote frequent hand-washing** to help keep your child healthy and in school.
- **Schedule medical appointments** during non-school hours when possible.
- **Plan vacations** for when school is not in session.
- **Track your child's absences.** Look for any patterns that need to be addressed.
- **Talk to the teacher** or the school counselor if your child regularly doesn't want to go to school.

Source: A. Ansari and M.A. Gottfried, "The Grade-Level and Cumulative Outcomes of Absenteeism, *Child Development*, The Society for Research in Child Development.

High expectations can motivate your child to succeed in school



Don't just *hope* for your child's success—*expect* it! When parents express high, yet realistic, expectations, their children are likely to meet them.

To help your elementary schooler succeed in the classroom and beyond:

- **Don't act surprised** by success. Did your child just bring home a B+ on a super-hard science test? Instead of acting shocked, act like you never had any doubt. "That's awesome! I knew all of your extra studying this week would pay off!"
- **Be supportive.** Never belittle your child for mistakes. Failure happens to everyone sometimes. Besides, plenty of other people in the world

will be there to criticize your child. That's why your constant love and acceptance are so vital. Always be your child's "safe place."

- **Discourage "victim mode."** When unfortunate things happen, don't chalk them up to bad luck or a mean teacher. That will make your child feel like a victim who has no control over situations. Instead, empower your child to take action. When something goes wrong, talk about the lessons learned. Help your child think about how to handle similar situations in the future.

Source: Y. and S.D. Holloway, "Parental Expectations and Children's Academic Performance in Sociocultural Context," *Educational Psychology Review*, (Springer).

Q: When my eight-year-old gets angry or frustrated, it often results in a tantrum. This is happening at home and at school—and the teacher is asking for my help. How do I teach my child self-control?

Questions & Answers

A: Elementary-age children have more stress in their lives than most parents realize. When they don't have the skills to cope with stress, they may resort to toddler-style outbursts and crying fits.

However, success in school and in relationships depends on your child's ability to maintain self-control.

To minimize temper tantrums, first try to figure out what triggers them. Keep a record of your child's behavior for one week. What happens just before a tantrum begins? Do you notice patterns? Then, help your child avoid some of the situations that lead to stress.

Next, share tools that can help your child manage behavior. When you sense a meltdown, show your child how to:

- **Take a time out.** Have your child walk away from the situation for a five-minute breather. Tell your child, "You may return once you are able to talk calmly."
- **Use calming techniques,** such as breathing deeply, while slowly counting to 10. Encourage your child to say, "I can work through this."
- **Throw it out.** Have your child write or draw the angry feelings on paper and then wad the paper up and toss it away.
- **Talk it out.** Help your child become more self-aware. When things aren't going well, assist your child in recognizing and naming feelings.

It Matters: Building Responsibility

Simple strategies boost your child's responsibility



Young children are still learning how to be responsible students. So they sometimes forget their books, their schoolwork and even their lunches.

It's tempting to keep track of these things for your child. But this won't help in the long run. Success in school depends on your child's ability to be responsible.

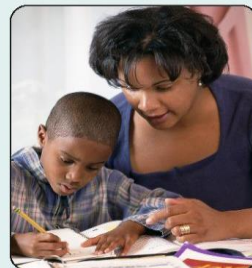
To reinforce responsibility:

- **Write down what you expect** your child to do. Post lists of responsibilities, weekly chores, and items needed for school.
- **Show your child how to keep** track of activities and assignments on a weekly calendar.
- **Ask your child to check off** tasks once they are completed.
- **Help your child figure out** where to store things when they are not in use.
- **Encourage self-sufficiency.** Put your child in charge of making lunch, picking out outfits and organizing school supplies.
- **Let your child experience** the consequences of forgetting or losing an item. For example, don't rush an instrument to school if it is left at home. If a library book is lost, expect your child to do extra chores to earn the money to replace it.
- **Set a good example.** Have a designated spot for your keys and wallet. Check your calendar to prepare for the next day.
- **Offer specific praise** when you see your child demonstrating responsibility.

Help your child set goals and take responsibility for learning

Setting weekly goals helps students take control of their learning and establish a clear pathway to success. To help your child set goals and achieve them:

1. **Ask your child to identify** one goal at the beginning of the week, such as learning the new vocabulary words assigned in science class.
2. **Have your child write** the goal on a piece of paper and post it on the refrigerator or bulletin board.
3. **Talk about how to accomplish** the goal. Help your child break the goal down into smaller steps. For example, "You could study and learn three vocabulary words each day."
4. **Check your child's progress** in a few days. If problems arise, talk about possible solutions. If your child falls behind, brainstorm together about ways to catch up.



5. **Help your child evaluate** results at the end of the week. Did your student achieve the goal? Why or why not? Regardless of the outcome, praise your child for trying. Then set a new goal for next week.

Encourage your child to do more than the bare minimum



You asked your child to take the recycling to the curb. It's windy, so your child placed a rock on the papers in the bin so they wouldn't blow all over the street. Congratulations! Your child just demonstrated responsibility and maturity by doing more than the bare minimum.

Talk about other areas where your child can go above and beyond. For example, when:

- **Making a snack** after school, your child can leave the kitchen clean.

- **Using the last** of an item, your child can add it to the grocery list.
- **Pouring the rest** of the water out of a pitcher, your child can refill it. Encourage your child to do more than what's required at school, too. For example:
- **Read a few extra pages** of an assigned reading.
- **Start a project early**, and go beyond what is expected by including a detailed illustration or a colorful cover page.
- **Work a few extra math problems** to master a concept.



Empiece el año escolar con buen pie aplicando rutinas productivas

Comienza un nuevo año escolar. Es el momento ideal para allanar el camino y que el aprendizaje sea un éxito. Pruebe con su hijo estas estrategias:

- **Empiece con tiempo.** Para muchas familias, organizar todo la noche anterior evita las corridas por la mañana. Puede revisar los papeles de la escuela, empacar y refrigerar almuerzos, colocar las mochilas junto a la puerta y ponerse de acuerdo sobre la ropa.
- **Implemente rutinas** para la hora de dormir. Elija un horario razonable para acostarse, de modo que su hijo esté descansado cuando se despierte. Los escolares de primaria necesitan dormir entre nueve y 12 horas por día. Intente mantener esa hora de dormir los fines de semana también.
- **Desarrolle hábitos matutinos.** Si los niños hacen las mismas cosas en el

mismo orden todos los días, es menos probable que olviden algún paso.

- **Escriba un horario de trabajo.** Determine cuál es el horario en el que su hijo tiene más energía y está más motivado para hacer los trabajos. Cree un espacio de estudio tranquilo que tenga todos los útiles necesarios. Su hijo debería trabajar a la misma hora todos los días.
- **Use herramientas de organización.** Enséñele a su hijo a usar calendarios, listas de tareas pendientes, notas autoadhesivas o un sistema de archivo para el trabajo escolar y los papeles importantes.
- **Fije prioridades.** Anote los trabajos escolares, las comidas familiares y el tiempo libre en un calendario. Tómelo como citas. Si hay períodos en los que no hay nada anotado, su hijo puede sumar actividades.

Ayude a su hijo a desarrollar la 'motivación interna'



Y no hay dudas que el sistema de recompensas funciona.

Pero cuando deja de haber recompensas, también deja de haber motivación. Los investigadores han descubierto que los estudiantes cuya *única* motivación es el deseo de conseguir un premio por haber obtenido una buena calificación rara vez hacen más que el mínimo indispensable para aprobar.

Sin embargo, cuando la motivación es una recompensa interna, es más probable que perseveren con una tarea. Los estudiantes que tienen una *motivación interna* aprenden porque son curiosos. Retienen lo que han aprendido por más tiempo y obtienen mejores calificaciones.

Para fomentar la motivación interna:

- **Pídale a su hijo que piense sobre la tarea antes de comenzar.** "¿Qué quiero aprender de esto?"
- **Ayúdelo a notar el progreso** cuando está trabajando en una tarea extensa.
- **Haga comentarios positivos.**
- **Aníme a su hijo a hablar sobre sí mismo** de forma positiva. "¡Soy capaz y voy a aprender esto!"

Fuente: K. Chery, "Intrinsic Motivation: Why You Do Things." Verywell Mind.

Administre el tiempo frente a las pantallas con un plan de medios



Los aparatos electrónicos son una parte importante de nuestro mundo, y pueden ser muy atractivos para los niños. La tecnología ayuda a su hijo a descubrir nuevas ideas, conectarse con otros niños y acceder a información educativa.

Sin embargo, pasar mucho tiempo de ocio frente a la pantalla puede afectar de manera negativa el trabajo escolar, la salud, los niveles de actividad y las habilidades de comunicación cara a cara.

Para ayudar a su hijo a lograr un equilibrio saludable, los expertos recomiendan crear un plan de medios familiar personalizado que responda las siguientes preguntas:

- **¿A qué aparatos** quiero que mi hijo tenga acceso?
- **¿En qué lugares** estará permitido el uso de esos aparatos y en qué lugares estarán prohibidos?
- **¿Durante cuánto tiempo** se le permitirá a mi hijo usarlos?

- **¿Aplicarán las mismas reglas** durante los fines de semana y las vacaciones?
- **¿Qué contenido** es adecuado para mi hijo?
- **¿Cómo mantendrá la constancia?**
- **¿Qué consecuencia** habrá por el mal uso de los aparatos?
- **¿Qué ejemplo** estoy dando con mi propio uso de la tecnología?

Fuente: *Ways Parents Can Manage Kids' Technology Use*, QuickTip Brochure, The Parent Institute.

"A veces hay que desconectar para mantenerse conectado. Estamos tan enfocados en esa pequeña pantalla que olvidamos el panorama general, las personas que están delante nuestro".

—Regina Brett

La comunicación entre padres y maestros es clave para el éxito



Los estudios siempre muestran que la participación de los padres en la educación se asocia con el éxito académico de los estudiantes. Cuando los maestros, los padres y los estudiantes trabajan en conjunto, ¡todo es posible!

La relación entre las familias y la escuela es como cualquier relación: requiere confianza, comunicación eficaz y respeto. Para empezar con buen pie:

- **Establezca el tono.** Muestre su interés participando de los acontecimientos de regreso a clases. Preséntese al maestro e intercambien datos de contacto. Pregúntele cómo puede respaldar el aprendizaje desde casa. Complete los formularios de la escuela y entréguelos en tiempo y forma. Y dígame a su hijo que usted y el maestro están en el mismo equipo.
- **Comparta información** a lo largo del año escolar. Infórmele al maestro sobre cualquier cambio en casa, como el nacimiento de un hermano o un divorcio, que podría afectar a su hijo en la clase.
- **Comuníquese con respeto.** Si se solicita algo de manera educada se obtienen mejores resultados que si se lo exige. Un consejo útil es hablar de "nosotros". "¿Cómo podemos mantenernos en contacto para ayudar a Alex?" El maestro es su compañero, no su oponente.
- **Manténgase positivo.** Cuando hable con el maestro más adelante, es probable que le comente cuáles son las fortalezas de su hijo. Prepárese para escuchar también cuáles son sus puntos débiles. Mantenga la calma y recuerde: tanto usted como el maestro quieren que a su hijo le vaya bien.

¿Anima a su hijo a trabajar de forma independiente?



"Mamá, no puedo hacerlo. ¡Necesito ayuda!" Todo niño hace ese pedido de vez en cuando. Pero si su hijo dice eso todos los días, es posible que deba ayudarlo a ser más independiente.

Responda *si* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está fomentando la autosuficiencia:

1. **¿Le dice a su hijo** "creo en ti y sé que puedes hacerlo"?
2. **¿Ayuda a su hijo a dividir** los proyectos grandes en partes más pequeñas que sean más fáciles de terminar?
3. **¿Le recuerda a su hijo la** importancia de la perseverancia? "No podías montar en bicicleta la primera vez que lo intentaste. Pero fuiste perseverante. ¿Hay alguna otra estrategia que podría probar?"
4. **¿Hace preguntas** cuando su hijo no puede avanzar? "¿Qué aprendiste luego de leer este capítulo?"
5. **¿Felicit a su hijo** cuando termina el trabajo sin ayuda?

Si la mayoría de las respuestas fueron *si*, usted está ayudando a su hijo a trabajar de manera independiente. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Primaria

Los Padres

¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1313

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2022, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.
Emprendedor con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Myrnes.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Comience el nuevo año escolar centrándose en la asistencia



El maestro de su hijo hará todo lo posible para ayudar a su hijo a aprender y obtener buenos resultados en la escuela. Pero hay algo que solo usted puede hacer: llevar a su hijo a la escuela todos los días.

Los niños que no van a la escuela con frecuencia se atrasan y obtienen peores calificaciones en los exámenes. También podrían tener dificultades para hacer amigos y mantenerlos, especialmente en la escuela primaria.

La frecuencia con la que un niño falta a la escuela durante la primaria establece un patrón de ausencias para los años escolares posteriores. Faltar mucho muchas veces suele llevar a los estudiantes a abandonar la escuela.

Para reducir las ausencias:

- **Hable sobre el valor** de la educación y hágale saber a su hijo que la asistencia a la escuela no es opcional.
- **Comente algunas** de las consecuencias de faltar a la escuela, como la necesidad de hacer trabajos de

recuperación, extrañar a los amigos y no entender los conceptos nuevos.

- **Siga las reglas de la escuela** para mantener a los estudiantes en casa si están enfermos. No permita que su hijo se quede en casa simplemente para ponerse al día con la tarea o dormir.
- **Promueva el lavado frecuente** de las manos para ayudar a su hijo a mantenerse sano y no faltar a la escuela.
- **Pida citas médicas** para horarios en los que su hijo no esté en la escuela, de ser posible.
- **Organice las vacaciones** para los momentos de receso escolar.
- **Lleve un registro** de las ausencias de su hijo. Busque patrones que requieran ser abordados.
- **Hable con el maestro** o con el consejero escolar si su hijo suele no querer ir a la escuela.

Fuente: A. Ansari y M.A. Gottfried, "The Grade-Level and Cumulative Outcomes of Absenteeism, Child Development, The Society for Research in Child Development.

Las expectativas altas pueden motivar a su hijo para tener éxito



No desee simplemente que su hijo alcance el éxito; ¡exigalo! Cuando los padres expresan expectativas altas pero realistas, es más probable que su hijo las cumpla.

Para ayudar a su hijo de primaria a que le vaya bien en la clase y en otras áreas:

- **No demuestre estar sorprendido** cuando a su hijo le vaya bien. ¿Su hijo obtuvo una B+ en un examen de ciencias muy difícil? En lugar de mostrarse sorprendido, demuéstrele que nunca tuvo dudas. "¡Genial! Sabía que todos los momentos de estudio extra darían sus frutos."
- **Respaldelo.** Nunca menosprecie a su hijo por sus errores. Todos fracasamos alguna vez. Además, habrá muchas personas en el mundo que

criticarán a su hijo. Por eso es tan importante que usted le muestre amor y aceptación constantemente. Sea siempre el "lugar de refugio" de su hijo.

- **Desaliente el "modo víctima".** Cuando suceda algo desafortunado, no lo atribuya a la mala suerte ni a un maestro malo. Eso hará que su hijo sienta que es una víctima que no tiene control sobre las situaciones. En cambio, empoderelo para que adopte un papel activo. Cuando algo salga mal, hable sobre las lecciones aprendidas. Ayude a su hijo a pensar en cómo manejar situaciones similares de manera diferente en el futuro.

Fuente: Y. y S.D. Holloway, "Parental Expectations and Children's Academic Performance in Sociocultural Context," *Educational Psychology Review*, (Springer).

P: Cuando mi hijo de ocho años se enoja o se frustra, suele hacer un berrinche. Esto sucede en casa y en la escuela, y el maestro me está pidiendo ayuda. ¿Cómo le enseño a mi hijo a autocontrolarse?

Preguntas y respuestas

R: Los escolares de primaria están más estresados de lo que la mayoría de los padres creen. Cuando no tienen las habilidades necesarias para lidiar con el estrés, a veces recurren a arrebatos y ataques de llanto, como los niños pequeños.

Sin embargo, el éxito en la escuela y en las relaciones depende de la capacidad de su hijo de mantener el autocontrol.

Para minimizar los berrinches, primer intento descubrir qué los desencadena. Lleve un registro del comportamiento de su hijo durante una semana. ¿Qué sucede justo antes de que comience el berrinche? ¿Observa algún patrón? Luego, ayude a su hijo a evitar algunas de las situaciones que le provocan estrés.

Comparta herramientas que puedan ayudar a su hijo a controlar su comportamiento. Cuando sienta que su hijo está por hacer berrinche, muéstrole cómo:

- **Tomarse un descanso.** Pídale a su hijo que se aleje de la situación para descansar durante cinco minutos. Dígale: "Vuelve una vez que puedas hablar con calma".
- **Usar técnicas tranquilizantes**, como respirar profundo mientras cuenta hasta 10 lentamente. Anime a su hijo a decir: "Puedo resolver esto".
- **Desahacerse del problema.** Pídale a su hijo que escriba o dibuje los sentimientos de enojo en una hoja y, luego, haga un bollo con él y lo tire.
- **Hablar sobre el problema.** Ayude a su hijo a ser más consciente de sí mismo. Cuando las cosas no estén saliendo bien, ayude a su hijo a reconocer los sentimientos y ponerlos en palabras.

Enfoque: la responsabilidad

Estrategias simples para impulsar la responsabilidad



Los niños pequeños aún están aprendiendo a ser estudiantes responsables. Por lo tanto, algunas veces se olvidan los libros, el trabajo escolar e, incluso, el almuerzo.

Est tentador controlar estas cosas por su hijo, pero eso no lo ayudará en el largo plazo. El éxito en la escuela depende de la capacidad de su hijo para ser responsable.

Para reforzar la responsabilidad:

- **Escriba lo que espera** que haga su hijo. Haga listas de sus responsabilidades, sus tareas semanales y los artículos que necesita para la escuela.
- **Muéstrele a su hijo** cómo llevar un registro de las actividades y los trabajos en su propio calendario semanal.
- **Pídale a su hijo** que tildé las tareas una vez que las haya completado.
- **Ayude a su hijo** a decidir dónde guardar las cosas cuando no las usa.
- **Promueva la autosuficiencia.** Délele a su hijo la tarea de preparar el almuerzo, escoger cómo vestirse y organizar los útiles escolares.
- **Deje que su hijo experimente** las consecuencias de olvidar o perder algo. Por ejemplo, no lleve un instrumento a la escuela si su hijo se lo olvidó en casa. Si su hijo pierde un libro de la biblioteca, exíjale que haga tareas domésticas adicionales para ganar el dinero necesario para reemplazarlo.
- **Dé un buen ejemplo.** Diseñe un lugar para sus llaves y su cartera. Revise su calendario para prepararse para el día siguiente.
- **Ofrezcale a su hijo elogios** que sean específicos cuando vea que demuestra ser responsable.

Ayude a su hijo a ponerse metas y responsabilizarse de su aprendizaje

Poner metas semanales ayuda a los estudiantes a tomar el control de su aprendizaje y a establecer un camino claro hacia el éxito. Para ayudar a su hijo a establecer metas y alcanzarlas:

1. **Pídale que identifique** una meta al comienzo de la semana, como aprender las palabras de vocabulario nuevas asignadas en la clase de ciencias.
2. **Pídale a su hijo que escriba** la meta en una hoja y la pegue en la heladera o en una cartelera.
3. **Hablen sobre cómo lograr** la meta. Ayude a su hijo a dividir la meta en pasos más pequeños. Por ejemplo: "Podrías estudiar y aprender tres palabras de vocabulario por día".
4. **Compruebe el progreso** de su hijo unos días después. Si surgen problemas, hablen sobre soluciones posibles. Si su hijo se atrasa, hagan una lluvia de ideas juntos sobre cómo ponerse al día.



5. **Ayude a su hijo a evaluar** los resultados al final de la semana. Su hijo, ¿logró la meta? ¿Por qué sí o por qué no? Independientemente del resultado, felicítelo por haberlo intentado. Luego, establezcan una meta nueva para la siguiente semana.

Anime a su hijo a hacer más que lo mínimo indispensable



Le pidió a su hijo que sacara los reciclables a la acera. Como estaba ventoso, su hijo colocó una piedra sobre los papeles que estaban dentro del cesto para que no se volaran por la calle. ¡Felicítalos! Su hijo demostró ser responsable y maduro al hacer más que lo mínimo indispensable.

Hablen sobre otras áreas en las que su hijo podría dar un paso más. Por ejemplo:

- **Al preparar un bocadillo** después de la escuela, su hijo podría dejar la cocina limpia.

- **Al usar lo último** que queda de algo, su hijo podría agregarlo en la lista de compras.
- **Al terminar el agua** de una jarra, su hijo podría volver a llenarla. Anime a su hijo a hacer más de lo mínimo indispensable también en la escuela. Por ejemplo:
- **Leer algunas páginas** adicionales de una lectura asignada.
- **Comenzar un proyecto** temprano e ir más allá de lo esperado incluyendo una ilustración detallada o una portada colorida.
- **Resolver algunos problemas** matemáticos extra para dominar un concepto.



A peaceful home environment promotes a sense of well-being

Today's students are facing high levels of stress and anxiety, as the aftermath of the pandemic continues to affect children's mental health.

Here are some simple things you can do at home to support your child's mental and emotional health:

- **Remember the big three:** good nutrition, adequate sleep and exercise. These are the keys to overall wellness.
- **Encourage laughter.** Laughter should be a part of each day. Have everyone share favorite funny shows, movies, jokes and stories.
- **Share good things.** Every day, have each family member report one good thing that happened. Try to do this during a family meal and

write down the responses in a family gratitude journal.

- **Share stress-relief strategies.** Teach your child to take deep breaths, go for a walk or turn on some relaxing music when feeling anxious or stressed.
- **Stay organized.** An organized, clutter-free home creates a more peaceful environment for everyone. It also teaches your child how to take care of belongings.
- **Stay connected.** Listen when your child shares concerns, and offer reassurance. If you become worried about your child, make an appointment with the pediatrician.

Source: R. Chatterjee, "Kids are back in school—and struggling with mental health issues," National Public Radio.

A good night's sleep is crucial for learning



When children don't get enough sleep, it's hard for them to learn in school.

That's because sleep affects a child's ability to:

- **Plan and organize.**
- **Solve problems.**
- **Control mood and behavior.**
- **Focus and pay attention.**
- **Retain information.**

To help your child get the recommended nine to 12 hours of sleep each night:

- **Stick to a schedule.** Enforce a regular bedtime and wake time. Establish times for meals, schoolwork and recreation.
- **Encourage physical activity.** Exercise and fresh air help children sleep better.
- **Set a technology curfew.** Kids should avoid bright screens for one hour before bedtime.
- **Follow a bedtime routine.** Your child could take a bath, enjoy a story and talk about the day. Then, it's lights out.
- **Make your child feel safe.** Put a night light in the room and say you'll peek in periodically.

Source: "Healthy Sleep Habits: How Many Hours Does Your Child Need?" American Academy of Pediatrics.

Talk to your child about the importance of showing respect



Respectful behavior is just as important at school as it is at home. To contribute to a respectful learning environment, students should:

- **Address the teacher by name.** Encourage your child to smile, look the teacher in the eye and say, "Good morning, Mrs. Jones."
- **Be courteous.** Your child should say *please*, *thank you* and *excuse me* to teachers and classmates.
- **Do what's expected.** Everyone in school has a job to do. If the teacher doesn't plan lessons, no one can learn anything. If students don't do their jobs—assignments, listening to the teacher—it makes it harder for everyone to learn.
- **Raise their hands.** Imagine having 30 students in a class, each of whom

wants attention right now. When students wait for the teacher to call on them, they demonstrate self-control and respect for others.

- **Participate in class discussions** on a regular basis.
- **Accept feedback** from the teacher. Teachers want students to learn. That means they have to point out mistakes and areas where students can improve. Your child will be more successful in school by learning to accept constructive feedback in a positive way.

"Respect is one of the most important things you can teach a child."

—Catherine Pulsifer

Brainstorming is the solution for your child's writer's block!



Some kids don't like to write because they think it's boring. Others find it too challenging. They get frustrated trying to think of ideas.

You can't force a child to love writing. But you can turn a reluctant writer around with brainstorming.

Brainstorming is fun and boosts creativity. It reduces stress and can help your child break through writer's block.

Brainstorming also teaches other skills that help with writing. By creating lists, for example, your child learns to break down complex ideas into smaller components.

The next time your child can't think of what to write about:

- **Make lists.** Here are a few topics to get started: *Things I love. My favorite animals, places, toys or food. Things I know a lot about. Scary characters. Things adults say.*
- **Imagine.** Ask your child some questions that will spark new ways to think about people, events and scenes. "What would it feel like to be a car, a house or a dog? What would life be like if you had four hands?"
- **Use visual images.** Have your child look at a picture and write down what it brings to mind. Or, find something in your house and ask what it makes your child think of.
- **Add action to ideas.** What will happen next? How quickly will it happen?

Are you teaching your child to bounce back?



Some parents want to wrap their children in a protective bubble so they never have to experience failure. Others know that overcoming disappointments can teach valuable lessons.

Are you helping your child learn from setbacks? Answer yes or no to the questions below:

1. **Do you give your child a chance to solve problems** rather than jumping in to help right away?
2. **Do you encourage your child to think about what to do differently** the next time?
3. **Are you a good role model?** When you fail at something or make a mistake, do you talk about it and about how to fix it?
4. **Do you help your child keep disappointments in perspective?** "You didn't ace your test, but you earned a higher grade than last time!"
5. **Do you show your child how to be a humble winner and a gracious loser?**

How well are you doing?

If most of your answers are yes, you are helping your child learn resilience. For each no, try that idea in the quiz.

Elementary School
Parents
make the difference!

Practical Ideas for Parents to Help Their Children. ISSN: 1523-1275

For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 2022, The Parent Institute,
a division of PaperClip Media, Inc., an
independent, private agency. Equal
opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.
Editor: Rebecca Hasty Myres.

Everyday tasks can strengthen your child's math skills



Most people read and do math every day—although their children may not realize it. Show that math is an essential part of life by involving your child when you:

- **Follow recipes.** When preparing meals, let your child help with weighing and measuring. Discuss sizes, shapes and fractions. Ask questions such as, "How could we double this recipe?" and "When we add $\frac{1}{4}$ cup to $\frac{1}{4}$ cup, what do we get?"
- **Go shopping.** Help your child use a calculator to keep a running tally of purchases. Use coupons to inspire math problems. "If we use this coupon, will the item cost less than other brands?" "Which of these items is really the best deal per pound?"

- **Save money.** Ask your child to choose a goal, such as saving for a toy. How much does your child need to save each week? How long will it take to reach the total? Track progress on a chart. Then have fun shopping together!
- **Take a trip.** Before leaving, measure the air pressure in your car or bike tires. Calculate how many miles you'll go. If you are driving, how much gas will you use? As you travel, say a number between 1 and 10. Who can find a license plate with numbers that add up to the number you called out?
- **Start a family project.** Planning to paint a bedroom? Involve your child in figuring out how much paint you will need to do the job.
- **Play games.** There are lots of fun math games you can play together. Try dominoes, Uno and Connect 4.

Here's how to make the most of your parent-teacher conference



Preparation is the key to a successful parent-teacher conference. Here's how to get the most benefit from your meeting:

Before the conference:

- **Make a list of things you'd like to tell the teacher,** such as your child's favorite subjects and activities, difficulties in school, medical needs and any sensitive issues.
- **Make a list of things to ask the teacher about,** such as your child's work habits, attitude, behavior, strengths and weaknesses.
- **Let your child know** you are having a conference. Ask if there's anything you and the teacher should discuss.

During the conference:

- **Be on time.** Teachers have many conferences, and a five-minute delay can throw off the schedule.
- **Listen carefully** and take notes about your child's progress.
- **Be positive.** Remember: You and your child's teacher both want what's best for your child.
- **Make a plan** with the teacher to address any concerns and schedule a time to follow up.

After the conference:

- **Let your child know** how the conference went.
- **Start with positive comments.** Then, talk about any suggestions the teacher made—and how you plan to help your child carry these out.

Q: My first grader is very shy and has a difficult time making friends. I'm worried that this will negatively affect my child in school. What can I do?

Questions & Answers

A: Some children have lots of self-confidence and others do not. While you can't change your child's personality, you can foster more confidence when speaking and working with others.

To strengthen social skills:

- **Role-play together.** Shy children don't always know what to say to another child. Say, "Let's pretend you're at recess. Juan and Megan are playing a fun game that you'd like to join. What could you say?" At first, you might have your child pretend to be one of the other children. You can pretend to be your child. But then change roles.
- **Read books about friends.** Talk about what good friends do—and don't do. Thinking about what makes a good friend may help your child identify someone in class who could be a friend.
- **Schedule a playdate** with a classmate. Some children feel more comfortable with just one other person than they do in a crowd.
- **Focus on your child's strengths.** Use these as a way for your student to meet other children with like interests. Does your child like art? Try an art class at a community center. Is your child athletic? Consider signing up for a youth sports team. When children practice the skills that they enjoy, they develop self-confidence—which can also help them make friends!

It Matters: Reading

Reading aloud strengthens reading skills



Your child may know how to read independently, but reading aloud is still beneficial.

When you read aloud, you introduce ideas, concepts and vocabulary your child might not get otherwise. Each time you read together, you also add to your child's storehouse of knowledge—which helps with comprehension.

As you read aloud, focus on:

- **Vocabulary.** Define the words your child doesn't know. Together, think of words that have a similar or opposite meaning.
- **From time to time,** see if your child can figure out the meaning of an unknown word by how it's used in a sentence. Give examples of how the word might be used in other contexts. For example, note how the word *sign* can be a noun (Look at the stop *sign*) or a verb (Please *sign* your name here).
- **Listening and thinking skills.** After you've read a passage, have your child summarize it. Ask specific questions—What did he do it? How did it make his friends feel?
- **Memory.** Don't just start reading where you left off in a book the night before. First ask your child to recall what was happening in the story when you stopped.
- **Word recognition.** Stop reading periodically. Ask your child to read a sentence or two to you. Help your child sound out new words and read the sentences again.

Help your elementary schooler discover the joy of reading

Some children seem to have their noses constantly in a book. But others haven't discovered the joy of reading yet. To encourage reading:

- **Ask your librarian** to recommend high-interest books. There are books that appeal to almost every child. Kids who enjoy adventure may find that they love the *Percy Jackson and the Olympians* series. Those who like to laugh may enjoy the *Diary of a Wimpy Kid* series.
- **Keep track** of how many books your child reads. Paste a sticker on a chart for each book. Or, have your child make a paper chain—one link for each book. Can your child make a chain long enough to stretch around a room?
- **Have a fact scavenger hunt.** Make a list of questions that require your child to use different reference materials at the library (without going online). What is the



batting average of a famous baseball player? What is the average temperature at Disney World?

- **Suggest audiobooks.** There are wonderful recordings of favorite books—many may be available for free from your public library. Some-times just hearing the words in a book can encourage a child to go back and read it later.

Make sure your child is on the road to reading success



Ask any educator to name the single most important thing parents can do at home to help children learn and do well in school and they will likely say, "Encourage your child to read!"

To make reading a priority:

- **Create a reading nook.** A cozy reading spot can make reading more appealing.
- **Take advantage of the library.** Each week, browse and let your child check out new books.

- **Start a family book club.** Set aside one night each week to talk about something you've all read. Better yet, do it during dinner—you'll get the benefit of one another's company and a good discussion.
- **Let your child see you reading.** Kids who see their parents read are more likely to want to read themselves.
- **Talk with the teacher.** Ask about your child's reading progress and strategies you can use at home to strengthen reading skills.

Escuela Primaria

Los Padres

¡hacen la diferencia!

Octubre 2022
Vol. 34, No. 2

Charles County Public Schools



Un ambiente tranquilo en el hogar aumenta la sensación de bienestar

Hoy en día, los estudiantes enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad, ya que las secuelas de la pandemia aún afectan la salud mental de los niños.

Estas son algunas cosas simples que puede hacer en casa para apoyar la salud mental y emocional de su hijo:

- **Recuerde los tres grandes pilares:** la alimentación saludable, dormir bien y hacer ejercicio. Son las claves del bienestar general.

- **Fomente la risa.** La risa debería estar presente todos los días. Pida que todos los miembros familiares compartan cuáles son sus programas de humor, películas, chistes e historias favoritos.

una comida familiar y escriba las respuestas en un diario de gratitud de la familia.

- **Comparta estrategias para aliviar el estrés.** Enséñele a su hijo a respirar hondo, dar un paseo o poner música relajante cuando sienta ansiedad o esté estresado.
- **Manténgase organizado.** Un hogar organizado y sin desorden crea un ambiente más tranquilo para todos. Además, su hijo aprenderá a cuidar sus pertenencias.
- **Manténgase conectado.** Escuche a su hijo cuando le cuente sus preocupaciones y ofrézcale tranquilidad. Si hay algo de su hijo que le preocupa, pida una cita con el pediatra.

Fuente: R. Chatterjee, "Kids are back in school—and struggling with mental health issues," National Public Radio

Dormir bien por la noche es esencial para el aprendizaje



Cuando los niños no duermen lo suficiente, les resulta difícil aprender en la escuela. Eso sucede porque el sueño afecta la capacidad de un niño para:

- Planificar y organizar.
- Resolver problemas.
- Controlar el estado de ánimo y el comportamiento.
- Concentrarse y prestar atención.
- Retener información.

Para ayudar a su hijo a dormir todas las noches entre nueve y 12 horas, que es lo que se recomienda:

- **Siga un cronograma.** Implemente una hora de acostarse fija. Establezca horarios para las comidas, el trabajo escolar y las actividades recreativas.
- **Fomente la actividad física.** El ejercicio y el aire fresco ayudan a los niños a dormir mejor.
- **Establezca un límite de uso de la tecnología.** Los niños deberían evitar las pantallas durante la hora previa a irse a dormir.
- **Siga una rutina para la hora de acostarse.** Su hijo podría bañarse, leer o escuchar un cuento y hablar sobre su día. Luego, apaguen las luces.
- **Haga que su hijo se sienta seguro.** Coloque una luz de noche en la habitación y dígame que se asomará periódicamente.

Fuente: "Healthy Sleep Habits: How Many Hours Does Your Child Need?" American Academy of Pediatrics.

Copyright © 2022, The Parent Institute™

www.parent-institute.com

Hable con su hijo sobre la importancia de mostrar respeto



El comportamiento respetuoso es tan importante en la escuela como en casa. Para contribuir a un ambiente de aprendizaje respetuoso, los estudiantes deben:

- **Llamar al maestro** por su nombre. Anime a su hijo a sonreír, mirar al maestro a los ojos y decir: "Buen día, Sr. Jones".
- **Sea cortés.** Su hijo debería decirles *por favor*, *gracias* y *perdón* a los maestros y compañeros de clase.
- **Hacer lo que se espera de él.** Todos los miembros de la escuela tienen una tarea que hacer. Si el maestro no planifica las lecciones, nadie puede aprender nada. Si los estudiantes no hacen su trabajo—hacer los trabajos, escuchar al maestro—, es más difícil que aprendan.
- **Levantar la mano.** Imagínese tener 30 estudiantes en una clase y que todos quieran su atención al mismo

momento. Cuando los estudiantes esperan que el maestro los llame, demuestran que tienen autocontrol y respetan a los demás.

- **Participar** en los debates de la clase con frecuencia.
- **Aceptar comentarios del maestro.** Los maestros quieren que los estudiantes aprendan. Eso significa que tienen que señalarles sus errores y las áreas en las que pueden mejorar. Su hijo obtendrá mejores resultados en la escuela si aprende a aceptar los comentarios constructivos de manera positiva.

"El respeto es una de las cosas más importantes que se le puede enseñar a un niño".

—Catherine Pulsifer

Hacer una lluvia de ideas es la solución para el bloqueo al escribir



A algunos niños no les agrada escribir porque piensan que es aburrido. A otros les parece demasiado difícil. Se frustran cuando intentan pensar ideas.

No se puede forzar a un niño a que le encante escribir. Pero sí se puede transformar a un escritor reacio con una lluvia de ideas.

Hacer una lluvia de ideas es divertido y aumenta la creatividad. Reduce el estrés y también puede ayudar a su hijo a romper con el bloqueo al escribir.

Hacer una lluvia de ideas también le permitirá desarrollar otras destrezas que lo ayudarán con la escritura. Al crear listas, por ejemplo, su hijo aprenderá a dividir ideas complejas en partes más pequeñas.

La próxima vez que a su hijo no se le ocurra sobre qué escribir:

- **Hagan listas.** Estas son algunos temas que puede usar como punto de partida: *Cosas que me encantan. Mis animales, lugares, juguetes o comidas favoritos. Cosas sobre las que sé mucho. Personajes adorados. Cosas que dicen los adultos.*
- **Imaginen.** Haga algunas preguntas a su hijo que lo ayuden a pensar sobre las personas, los acontecimientos y las escenas de maneras nuevas. "¿Qué sentirías si fueras un carro, una casa o un perro? ¿Cómo sería tu vida si tuvieras cuatro manos?"
- **Usen imágenes visuales.** Pídale a su hijo que busque una imagen y escriba lo que le viene a la mente. O busque algo en la casa y pregúntele a su hijo en qué lo hace pensar.
- **Añadan acción a las ideas.** ¿Qué ocurriría luego? ¿Qué tan rápido ocurriría?

¿Le está enseñando a su hijo de primaria a recuperarse?



Algunos padres quieren envolver a sus hijos en una burbuja protectora para que nunca experimenten un fracaso. Otros saben que superar decepciones puede enseñar lecciones valiosas.

¿Está ayudando a su hijo a aprender de sus fracasos? Responda *si o no* a las siguientes preguntas:

1. ¿Le da a su hijo la oportunidad de resolver problemas en lugar de ayudarlo de inmediato?
2. ¿Anima a su hijo a pensar qué tiene que hacer diferente la próxima vez?
3. ¿Es usted un buen modelo a seguir? Cuando falla en algo o comete un error, hable sobre él y sobre cómo resolverlo?
4. ¿Ayuda a su hijo a poner sus decepciones en perspectiva? "No aprobaste el examen, pero obtuviste una calificación más alta que la última vez!"
5. ¿Le muestra a su hijo maneras de ser un ganador humilde y un perdedor honrado?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a aprender a ser resiliente. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Escuela Primaria

Los Padres

¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1313

Para obtener información llame o escriba a: The Parent Institute®, 1-800-756-5525, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474. Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo. Copyright © 2022, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin. Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D. Editora de Traducciones: Victoria Gavilán.

Las tareas diarias fortalecen las habilidades matemáticas de su hijo



La mayoría de las personas leen y hacen cálculos todos los días, aunque sus hijos podrían no notarlos.

Para mostrar que las matemáticas son una parte esencial de la vida, involucre a su hijo cuando:

- **Siga recetas.** Al preparar la comida, permítale a su hijo ayudar a pesar y medir. Hablen sobre tamaños, formas y fracciones. Haga preguntas como las siguientes: "¿Cómo podríamos duplicar esta receta?" y "Cuando agregamos $\frac{1}{4}$ de taza a $\frac{1}{4}$ de taza, ¿qué obtenemos?"

- **Haga las compras.** Ayude a su hijo a usar una calculadora para llevar la cuenta de las compras. Use cupones como inspiración para plantear problemas matemáticos. "Si usamos este cupón, ¿el producto costará menos que las otras marcas?" "¿Cuál de estos productos tiene el mejor precio por libra?"

- **Ahorre dinero.** Pídale a su hijo que escoja una meta, como ahorrar para

comprar un juguete. ¿Cuánto debe ahorrar su hijo por semana? ¿Cuánto le llevará ahorrar el total? Lleve un registro del progreso en una tabla. Luego, diviértanse haciendo la compra juntos.

- **Den un paseo.** Antes de salir, midan la presión de aire de los neumáticos de su carro o bicicleta. Calculen cuántas millas recorrerán. Si viajan en carro, ¿cuánta gasolina usarán? Mientras viajan, diga un número del 1 al 10. ¿Quién puede encontrar una placa con números que sumen el número que mencionó?
- **Comiencen un proyecto familiar.** ¿Está pensando en pintar una habitación? Haga participar a su hijo y pídale que calcule cuánta pintura se necesitará para completar la tarea.
- **Jueguen a juegos.** Hay muchos juegos matemáticos divertidos a los que podrían jugar juntos. Pruebe con el dominó, el uno y Conecta 4.

Cómo aprovechar al máximo las reuniones de padres



La preparación es la clave para que una reunión de padres sea exitosa. Siga estos pasos para aprovechar la reunión al máximo:

Antes de la reunión:

- **Haga una lista de las cosas que quiera decirle al maestro,** como cuáles son las materias y actividades favoritas de su hijo en la escuela, sus necesidades médicas y cualquier asunto sensible.
- **Haga una lista de las cosas que quiera preguntarle al maestro,** como cuáles son los hábitos de trabajo de su hijo, cómo es su actitud y su comportamiento, y cuáles son sus fortalezas y debilidades.
- **Dígale a su hijo que tendrá una reunión.** Pregúntele si hay algo que quiera que hable con su maestro.

Durante la reunión:

- **Sea puntual.** Los maestros tienen muchas reuniones, y cinco minutos de retraso podrían alterar sus cronogramas.
- **Escuche con atención y tome nota de los avances de su hijo.**
- **Sea positivo.** Recuerde: tanto usted como el maestro quieren lo mejor para su hijo.
- **Haga un plan con el maestro** para abordar cualquier problema y designen un cronograma para hacer el seguimiento.

Luego de la reunión:

- **Cuéntele a su hijo cómo le fue en la reunión.**
- **Comience con comentarios positivos.** Luego, hablen de las sugerencias que el maestro haya hecho y cómo usted ayudará a su hijo a lograrlas.

P: Mi hijo de primer grado es muy tímido y le cuesta hacer amigos. Me preocupa que esto lo afecte negativamente en la escuela. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Algunos niños tienen mucha confianza en sí mismos y otros no. Si bien no es posible cambiar la personalidad de un niño, puede fomentar en él una mayor confianza al hablar y trabajar con otros.

Para reforzar sus habilidades sociales:

- **Hagan un juego de roles.** Los niños tímidos no siempre saben qué decirle a otro niño. Diga: "Imagínense que estás en el recreo. Juan y Megan están jugando a un juego divertido y quieres sumarte. ¿Qué podrías decirles?" Al principio, podría pedirle a su hijo que finja ser uno de los otros niños. Usted podría fingir ser su hijo. Pero luego, intercambien los roles.
- **Lean libros sobre amigos.** Hablen sobre lo que hacen los buenos amigos y sobre lo que no hacen. Pensar en qué hace que alguien es un buen amigo podría ayudar a su hijo a identificar a alguien de la clase que podría ser su amigo.
- **Invite a un compañero de clase de su hijo a jugar.** Algunos niños se sienten más cómodos con una sola persona que en una multitud.
- **Enfóquese en las fortalezas de su hijo.** Úselas como una manera para que su estudiante conozca a otros niños con intereses similares. ¿A su hijo le agrada el arte? Pruebe llevarlo a una clase de arte en un centro comunitario. ¿Le encantan los deportes? Considere inscribirlo en un equipo deportivo para niños. Cuando los niños practican las habilidades que disfrutan, desarrollan confianza en sí mismos, lo que también puede ayudarlos a hacer amigos.

Enfoque: la lectura

Leer en voz alta fortalece las destrezas de lectura



Tal vez su hijo ya pueda leer de manera independiente, pero leerle en voz alta sigue siendo beneficioso.

Cuando usted lee en voz alta, le presenta ideas, conceptos y vocabulario que su hijo podría no entender de otra manera. Cada vez que leen juntos, también se enriquece el acervo de conocimientos de su hijo, lo que lo ayuda con la comprensión.

Cuando lea en voz alta, enfóquese en:

- **El vocabulario.** Defina las palabras que su hijo no sepa. Juntos, piensen en palabras que tengan un significado similar u opuesto. De vez en cuando, vea si su hijo puede comprender el significado de una palabra desconocida por cómo se usa en una oración. Dé ejemplos de cómo podría usarse la palabra en otros contextos. Por ejemplo, noten cómo la palabra *firma* puede ser un sustantivo (Escribe tu *firma*) o un verbo (Por favor *firma* aquí).
- **Las habilidades de escucha y pensamiento.** Luego de leer un fragmento de un texto, pídale a su hijo que lo resuma. Haga preguntas específicas: ¿Qué hizo el personaje principal? ¿Dónde lo hizo? ¿Cómo los hizo sentir a sus amigos?
- **La memoria.** No comience a leer el libro donde lo dejaron la noche anterior. Primero, pídale a su hijo que recuerde qué estaba sucediendo en la historia cuando dejaron de leer.
- **El reconocimiento de palabras.** Deje de leer periódicamente. Pídale a su hijo que le lea una o dos oraciones a usted. Ayude a su hijo a pronunciar las palabras nuevas y a leer las oraciones nuevamente.

Ayude a su hijo de primaria a descubrir el placer de la lectura

Algunos niños suelen tener la nariz metida constantemente en un libro. Pero hay otros que aún no han descubierto el placer de la lectura. Para fomentar la lectura:

- **Pídale al bibliotecario** que le recomiende libros populares. Hay libros que atraen a casi todos los niños. A los niños que disfrutan de las aventuras podría encantarles la serie *Percy Jackson y los dioses del Olimpo*. Aquellos a los que les agrada leer podrían disfrutar la serie de *El diario de Greg*.
- **Lleve un registro de cuántos libros lee su hijo.** Arme una tabla y pegue un adhesivo cada vez que termine un libro. O pídale a su hijo que haga una cadena de papel y agregue un eslabón por cada libro leído. ¿Podrá hacer una cadena lo suficientemente larga para que vaya de un lado a otro de una habitación?
- **Hagan una búsqueda del tesoro de datos.** Haga una lista de preguntas que requieran que su hijo use distintos materiales de consulta de la



biblioteca (sin usar internet). ¿Cuál es el promedio de bateo de cierto jugador de béisbol? ¿Y la temperatura promedio en Disney World?

- **Sugírales audiolibros.** Hay grabaciones maravillosas de libros favoritos. Es posible que haya varios disponibles de forma gratuita en la biblioteca pública. A veces, escuchar las palabras del libro puede animar a los niños a leerlo luego.

Asegúrese de que su hijo esté encaminado al éxito en la lectura



Si le pide a cualquier educador que mencione lo más importante que los padres pueden hacer para ayudar a los niños a aprender y a que les vaya bien en la escuela, es probable que digan "Animar a su hijo a leer".

- Para que la lectura sea una prioridad:
- **Cree un rincón de lectura.** Un lugar de lectura acogedor puede hacer que la lectura sea más atractiva.
- **Sáquele provecho a la biblioteca.** Todas las semanas, échelos un vistazo a los libros y permítale a su hijo alquilar libros nuevos.

- **Organice un club de lectura familiar.** Destine una noche por semana a hablar sobre algo que todos hayan leído. Es mejor aún si lo hacen durante la cena: obtendrán el beneficio de la compañía del otro y de una buena conversación.
- **Asegúrese de que su hijo lo vea leer.** Los niños que ven a sus padres leer tienen más probabilidades de querer leer ellos también.
- **Hable con el maestro.** Pregúntele sobre el progreso de su hijo con la lectura y las estrategias que puede usar en casa para fortalecer sus habilidades de lectura.



Strengthen thinking skills by asking six types of questions

Talking with your elementary schooler is an effective way to build thinking skills—especially if you ask certain kinds of questions.

Experts recognize six categories of thinking skills. Ask questions that help your child:

1. **Recall knowledge.** Ask about facts your child knows. "Who is the president?" "What is the capital of Virginia?" Words that will help with this include *who*, *when*, *what*, *where* and even *list*.
2. **Explain ideas or concepts.** When your child learns new things, check the depth of comprehension. "How would you illustrate the water cycle?"
3. **Apply knowledge.** How will your child use information in new

situations? "What has our country learned from the Civil War? How can we apply it to life today?"

4. **Analyze.** Many things can be divided into groups, such as types of animals. Have your child compare and contrast groups of things. "How are fish and humans different? How are they alike?"
5. **Evaluate.** Ask for your child's opinion about things. "How have smartphones changed our lives?" "Why do you think Benjamin Franklin is so famous?"
6. **Create.** Ask your child to create a solution to a problem. Use words such as *invent* and *what if*.

Source: P. Armstrong, "Bloom's Taxonomy," Vanderbilt University, The Center for Teaching.

This four-step process can end procrastination



At one time or another, most students put off completing their schoolwork. But

when procrastination becomes a habit, it can negatively affect school performance.

To break the procrastination habit, have your child:

1. **Select just one thing to do.** Sometimes kids put things off when they feel overwhelmed. Tell your child to focus on one assignment at a time.
2. **Set a timer for 30 minutes** and begin working on the assignment. While the timer is ticking, your child should focus only on that assignment.
3. **Avoid breaks.** Your child should get water or a snack *before* starting the timer to avoid interrupting work flow.
4. **Celebrate.** Once the timer goes off, encourage your child to do something fun, such as kicking a ball around outside for a few minutes.

Your child can repeat this process until schoolwork is complete!

Source: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

November is a great month to teach and learn with your child



Education doesn't just happen at school—it happens everywhere! And November is a month full of learning opportunities:

- **Nov. 4—King Tut Day.** With your child, check out a book or go online to learn more about the discovery of King Tutankhamen's tomb.
- **Nov. 8—Election Day.** Talk to your child about rights, responsibilities and why it is important to vote.
- **Nov. 11—Veterans Day.** Talk about the sacrifices military people have made for our freedom. Ask your child to make a card for a veteran you know.
- **Nov. 14-18—American Education Week.** Try to visit the school one day this week to show your support for education.

- **Nov. 16—International Day of Tolerance.** Talk with your child about the importance of being respectful to people whose beliefs differ from yours.
- **Nov. 21-27—National Family Week.** Spend extra time as a family this week. Play games, cook meals and read together!
- **Nov. 24—American Thanksgiving.** Have family members make a list of all the people and things they are thankful for.

"The beautiful thing about learning is that nobody can take it away from you."

—B.B. King

Show your child how to become a more confident test-taker



Test anxiety often comes from self-doubt. When students don't think they will succeed on a test, they often don't.

To help your child become more confident before a test:

- **Take off the pressure.** Tell your child that tests just show the teacher what students have learned so far, and what they need help with.
- **Find out what the test will cover.** Encourage your child to listen carefully when the teacher talks about the test—and to ask questions if needed.
- **Avoid last-minute panic.** Your child should begin to study several days before the test. Cramming the night before a test rarely works.

- **Teach efficient studying.** Tell your child to focus on the not-yet-mastered material first.
- **Help connect new material** to information your child already knows. These connections improve students' recall ability.
- **Encourage positive self-talk.** When stuck during a test, your child can say, "I am prepared and I know this. The answer will come to me."
- **Talk about your child's strengths.** Confidence in one area can lead to success in other areas.
- **Visualize success.** With eyes closed, have your child picture all of the test questions answered correctly.

Source: S.M. DeBorff, *The Moon Book Goes to School: Insider Tips to Ensure Your Child Thrives in Elementary and Middle School*, Free Press.

Are you making the most of your report card talks?



Perhaps your child's report card is great. Or maybe it's worse than you feared. Whatever the report card says, it provides a valuable opportunity to talk with your child about school and study habits.

Answer yes or no to the questions below to see if you are making the most of report card talks:

1. **Do you take your child's report card seriously** and set aside time to review and discuss it together?
2. **Do you ask if your child agrees** with the grades, and why or why not?
3. **Do you remain calm** and try not to make your child feel even more disappointed?
4. **Do you help your child** make a plan to improve or maintain grades for the next grading period?
5. **Do you contact the teacher** if you or your child have concerns or questions?

How well are you doing?

If most of your answers are yes, you're turning report card time into learning time. In quiz *no* answer, try that idea in the quiz.

Elementary School
Parents
make the difference!

Practical Ideas for Parents

to Help Their Children

For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474,
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 2022, The Parent Institute,
a division of PaperClip Media, Inc., an
independent, private agency. Equal
opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.
Editor: Rebecca Hasty Myres.

Encourage your elementary schooler to become a leader



Some students seem to be born leaders. They have the self-confidence, friendliness and helpfulness that make other people want to work with them.

But all children, whether they are born leaders or not, have the ability to *become* leaders. Here are some ways you can help your child develop leadership skills:

- **Look at leaders in the news.**

Whether you're watching a story about a winning football team or a community effort to build a park, help your child see that someone was the leader of that group. Talk about the qualities that make people good leaders.

- **Be a leader yourself.** When you take a leadership role—whether it's at school, in business or in your community—tell your child about

what you're doing and why. "I'm volunteering to help your school raise money so they can purchase more classroom computers."

- **Teach your child** to see things from other people's points of view. Good leaders aren't bossy. They make people *want* to work together.
- **Find leadership opportunities.** Children can learn leadership skills in houses of worship, clubs, Scouts, athletic teams and many other organizations. Family meetings are another good way to develop "home-grown" leadership. Let children take turns chairing the meetings and managing family projects.
- **Don't push.** Pressuring children beyond their abilities destroys self-esteem. If your child seems stressed or unhappy, it's time to lighten up.

Research links nutrition quality to academic performance



Have you heard of the expression "food for thought"? Well, it turns out to be, quite literally, the truth.

Good nutrition really does feed the brain. And it starts with breakfast. Research shows that eating breakfast helps students stay on task and recall information. Eating breakfast regularly is even linked to improved overall school performance.

If your child gets breakfast at school, discuss the importance of eating it. If your child eats at home, keep low-sugar, unprocessed foods on hand. And be prepared for a rushed morning with a healthy breakfast that your child can eat on the way out the door.

Whether you're packing lunch or your child is eating a school lunch, discourage eating high-calorie and high-fat foods. When students eat a meal that is high in fat and sugar, their bodies tend to become very tired—which makes it difficult to concentrate.

Children are typically hungry when they get home from school, so be sure to keep a variety of healthy snacks on hand—fruits, veggies, cheese, yogurt and whole grain crackers.

Try to buy only the food you want your child to eat. Your child can't eat unhealthy food if it's not there.

Source: C. St John, M.P.H., R.D.N., "Proof Positive: Breakfast Improves Kids' Grades, Mood and Weight," Healthy Eating Org.

Q: My elementary schooler struggled with math last year and now doesn't like it. I understand because I'm not good at math either. How can I encourage a better attitude about math?

Questions & Answers

A: Parents' attitudes about math have a lot to do with how well their children do in math. Kids whose parents tell them they didn't like math when they were in school often struggle with math as well. Likewise, children whose parents instill a sense of enjoyment of math tend to perform better.

To help your child develop a positive attitude about math:

- **Set the tone.** Let your child know you believe *everyone* can be successful in math. If you say this often enough, your child will start to believe it!
- **Avoid stereotypes.** Men and women can be engineers. Children of all races can be successful in school. In fact, students who are successful in math can go a long way toward breaking the stereotypes that others may hold.
- **Talk about careers.** Young children may decide that being a Ninja Turtle or an Avenger is a great career choice. Expand the options. Talk about people who use math in their jobs—an airline pilot, a weather forecaster, an architect, an astronaut, a researcher, an engineer, etc.
- **Connect math** to the real world. When you and your child go to the store, bank, restaurant, etc., point out all of the ways people use math. At dinner, challenge family members to tell one way they used math that day.

It Matters: Building Character

What should you do if your child is caught cheating?



You receive a note from the teacher that says your child was caught cheating. Your first instinct may be to ground your child for life.

Instead, experts suggest setting aside time to talk and really listen to your child. Ask what happened and find out why your child felt the need to cheat.

Here are four common reasons some students cheat:

1. **They are afraid** of what their parents will do if they bring home a bad grade. Make sure your child knows that a low grade would not affect your love. You would be more concerned about the situation than angry.
2. **They have high expectations** for their own academic achievement. Tell your child not to put too much emphasis on grades. Grades don't reflect a person's worth or intelligence.
3. **They think cheating is no big deal.** Explain that cheating is always wrong. Cheaters rob themselves of learning the material and they are unfair to honest students.
4. **They were asked** to. Tell your child that letting someone look at a test or copy an assignment is wrong. A real friend would never ask someone to do that. Help your child role-play turning down a request to cheat: "I'd like to help you, but I don't like cheating. Besides, we could get into a lot of trouble."

Source: J. Craig, Ph.D., *Parents on the Spot: What to Do When Kids Put You There*, Hearst Books.

Teach your child to persevere when faced with challenges

If your child has set a goal to reach, such as earning an A on a project or making the competitive soccer team, achieving it will probably take hard work. And there may be times your child will feel like giving up. That's why it's important to encourage perseverance, especially when things are difficult. Here's how:

- **Discuss past successes.** Did your child save money to buy something? How did your child do it? What did success feel like? What did your child learn?
- **Choose a fun, realistic goal.** Make it something that can be reached quickly. If your child wants to read an entire series of books, start small. Set a goal for your child to read the first book.
- **Listen for ideas.** Kids often mention goals without actually setting them. ("I'd love to be in the talent show" or "I hope I finish my report on



time.") Together, create a step-by-step plan for success.

- **Brainstorm different strategies** to try if your child doesn't meet a goal. And help your child revise a goal if it is too ambitious.
- **Be a cheerleader.** Say things like, "You are really sticking with this. I'm impressed!" Even if your child misses the mark, praise effort.

Use role models to encourage positive character traits



Although you are the primary role model in your child's life, you don't have to be the only one. Here's how to use other role models to instill positive character traits:

- **Talk about relatives, friends** or celebrities who show respect, responsibility, compassion or other desirable traits. Say how much you admire them and why.
- **Share your heroes** with your child. Talk about people such as

Anne Frank, Martin Luther King, Jr., Abraham Lincoln and Mother Teresa. Discuss the traits you admire in them.

- **Together, find or draw pictures** of people your child admires. Ask why your child thinks highly of them. Heroes can be fictional—from books or movies—or people in your family, such as an uncle who helps build houses for people in need or a grandmother who worked to put a child through college.

Escuela Primaria

Los Padres

¡hacen la diferencia!

Noviembre 2022
Vol. 34, No. 3

Charles County Public Schools



Seis tipos de preguntas para reforzar las habilidades de pensamiento

Hablar con su hijo de primaria es una manera eficaz de ayudarlo a desarrollar sus habilidades de pensamiento, especialmente si hace ciertos tipos de preguntas.

Los expertos identifican seis categorías de habilidades de pensamiento. Haga preguntas que ayuden a su hijo a:

1. **Recordar sus conocimientos.** Pregúntele sobre datos que sepa. "¿Quién es el presidente?" "¿Cuál es la capital de Virginia?" Algunas de las palabras que lo ayudarán con esto son *quién, cuándo, qué, dónde* e incluso *haz una lista*.
2. **Explicar ideas o conceptos.** Cuando su hijo aprenda cosas nuevas, verifique la profundidad de su comprensión. "¿Cómo ilustraría el ciclo del agua?"
3. **Aplicar el conocimiento.** ¿Cómo usará su hijo la información en

- situaciones nuevas? "¿Qué ha aprendido nuestro país a partir de la Guerra Civil? ¿Cómo podemos aplicarlo a la vida hoy?"
4. **Analizar.** Muchas cosas pueden clasificarse en grupos, como los animales. Pídale a su hijo que compare y contraste grupos de cosas. "¿En qué se diferencian los peces de los seres humanos? ¿En qué se asemejan?"
 5. **Evaluar.** Pídale a su hijo que le dé su opinión sobre las cosas. "¿De qué manera los teléfonos inteligentes nos han cambiado la vida?" "¿Por qué crees que es tan famoso Benjamin Franklin?"
 6. **Crear.** Pídale a su hijo que piense una solución para un problema. Use palabras tales como *inventar* y *qué sucedería si*.

Fuente: P. Armstrong, "Bloom's Taxonomy," Vanderbilt University, The Center for Teaching.

Cuatro pasos para ponerle fin a la procrastinación



Tarde o temprano, la mayoría de los estudiantes posponen sus tareas escolares. Pero cuando la procrastinación se convierte en un hábito, puede afectar el desempeño académico de manera negativa.

Para romper con el hábito de la procrastinación, pídale a su hijo que:

1. **Seleccione solo una cosa** para hacer. A veces, los niños posponen las cosas cuando se sienten abrumados. Dígale a su hijo que se centre en un trabajo a la vez.
2. **Use un cronómetro** para medir 30 minutos y comience a trabajar en la tarea. Mientras corre el tiempo en el cronómetro, su hijo debería enfocarse únicamente en ese trabajo.
3. **Evite las pausas.** Su hijo debería buscar agua o un bocadillo *antes* de que empiece a correr el cronómetro para evitar interrumpir el flujo de trabajo.
4. **Celebre.** Una vez que suene el cronómetro, anime a su hijo a hacer algo divertido, como patear una pelota al aire libre durante algunos minutos.

Su hijo puede repetir este proceso hasta que los trabajos escolares estén completos.

Fuente: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

Copyright © 2022, The Parent Institute®

www.parent-institute.com

Noviembre es un gran mes para enseñarle a su hijo y aprender juntos



La educación no toma lugar únicamente en la escuela; ocurre en todos lados! Y noviembre es un mes lleno de oportunidades de aprendizaje:

- **4 nov:** Día de Tutankamón. Lea un libro o navegue en línea con su hijo para aprender sobre el descubrimiento de la tumba del rey Tutankamón.
- **8 nov:** Día de Elecciones. Platique con su hijo sobre los derechos, las responsabilidades y sobre por qué es importante votar.
- **11 nov:** Día de los Veteranos. Hablen sobre los sacrificios que han hecho los militares por nuestra libertad. Pídale a su hijo que haga una tarjeta para un veterano que conozcan.
- **14-18 nov:** Semana Estadounidense de la Educación. Trate de ir a la

escuela un día esta semana para mostrar que apoya la educación.

- **16 nov:** Día Internacional de la Tolerancia. Hable con su hijo de la importancia de respetar a las personas cuyas creencias son diferentes a las nuestras.
- **21-27 nov:** Semana Nacional de la Familia. Dedique tiempo extra con su familia esta semana. Jueguen, preparen comidas y lean juntos.
- **24 nov:** Día de Acción de Gracias estadounidense. Pídale a los miembros familiares que hagan una lista de todas las personas y cosas por las que están agradecidos.

"Lo lindo del aprendizaje es que nadie te lo puede quitar".

—B.B. King

Muéstrele a su hijo cómo ganar seguridad al rendir exámenes



Muchas veces, la ansiedad antes de los exámenes proviene de la inseguridad. Cuando los estudiantes no creen que les irá bien en un examen, en general no les va bien.

Para ayudar a su hijo a sentirse más seguro antes de un examen:

- **Quítele la presión.** Dígale a su hijo que los exámenes simplemente le muestran al maestro qué han aprendido los estudiantes hasta el momento y con qué temas podrían necesitar ayuda.
- **Averigüe qué se incluirá en el examen.** Anime a su hijo a escuchar con atención cuando el maestro habla sobre el examen y a hacer preguntas, de ser necesario.
- **Evite el pánico de último momento.** Su hijo debería empezar a estudiar varios días antes del examen. Estudiar de manera intensiva la noche anterior no suele funcionar.
- **Enséñele a estudiar** de manera eficiente. Dígale a su hijo que se enfoque primero en el material que aún no domina.
- **Ayúdelo a relacionar** el material nuevo con información que ya sepa. Estas conexiones mejoran la capacidad de los estudiantes para recordar.
- **Animelo a hablar positivamente** de sí mismo. Cuando se bloquee durante un examen, su hijo podría decir: "Estoy preparado y lo sé. Ya recordaré la respuesta".
- **Hable sobre las fortalezas de su hijo.** La confianza en un área puede conducir al éxito en otras áreas.
- **Visualice el éxito.** Con los ojos cerrados, pídale a su hijo que imagine que responde correctamente todas las preguntas del examen.

Fuente: S.M. DeBorff, *The Mom Book Goes to School: Insider Tips to Ensure Your Child Thrives in Elementary and Middle School*, Free Press.

¿Aprovecha las pláticas de la boleta de calificaciones?



Tal vez la boleta de calificaciones de su hijo sea excelente. O tal vez es peor de lo que temía. Independientemente de lo que diga la boleta de calificaciones, brinda una oportunidad valiosa para hablar con su hijo sobre la escuela y sus hábitos de estudio.

Responda *sí o no* a las siguientes preguntas para determinar si usted está sacando aprovechando las pláticas sobre la boleta de calificaciones:

1. **¿Toma** la boleta de calificaciones de su hijo en serio y destina tiempo a revisarla y comentarla juntos?
2. **¿Le pregunta** a su hijo si está de acuerdo con sus calificaciones y por qué?
3. **¿Mantiene** la calma e intenta no hacer que su hijo se sienta incluso más desilusionado?
4. **¿Ayuda** a su hijo a armar un plan para mejorar o mantener las calificaciones durante el siguiente período de calificación?
5. **¿Contacta** al maestro si usted o su hijo tienen inquietudes o preguntas?

¿Cómo le está yendo? Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está usando el tiempo de lectura de la boleta de calificaciones como una oportunidad de aprendizaje. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Escuela Primaria

Los Padres

¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2022, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.
Empleado con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca McVay.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Anime a su estudiante de primaria a convertirse en un líder



Algunos estudiantes parecen haber nacido para ser líderes. Tienen la confianza en sí mismos, la amabilidad y las ganas de ayudar que hacen que otras personas quieran trabajar con ellos.

Pero todos los niños, hayan nacido para ser líderes o no, tienen la capacidad de convertirse en líderes. Estas son algunas de las maneras en las que usted puede ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de liderazgo:

- **Observe a los líderes en las noticias.** Ya sea que esté viendo una noticia sobre el equipo de fútbol vencedor o el trabajo de una comunidad para construir un parque, ayude a su hijo a notar que en ese grupo hubo un líder. Converse sobre las cualidades que hacen que alguien sea un buen líder.
- **Sea un líder.** Cuando asuma un rol de liderazgo, ya sea en la escuela, en la empresa o en la comunidad,

cuéntele a su hijo lo que está haciendo y por qué. "Me ofrecí como voluntario para ayudar a tu escuela a recaudar dinero para comprar más computadoras para la clase".

- **Enséñele a su hijo a ver las cosas desde el punto de vista de otras personas.** Los buenos líderes no son mandones. Hacen que los demás quieran trabajar juntos.
- **Busque oportunidades de liderazgo.** Los niños pueden aprender habilidades de liderazgo en lugares de culto, clubes, grupos de Scouts, equipos deportivos y muchas otras organizaciones. Las reuniones familiares son otra buena manera de desarrollar el liderazgo. Permita que los niños se turnen para dirigir las reuniones y gestionar proyectos familiares.
- **No lo presione.** Presionar a los niños más allá de sus capacidades destruye la autoestima. Si su hijo parece estresado o afligido, es hora de relajarse.

Estudios relacionan la calidad de la alimentación con el desempeño



A veces, se habla de "nutrir la mente" de manera figurada. Sin embargo, también es importante nutrir la mente literal.

La buena nutrición alimenta el cerebro. Y comienza con el desayuno. Las investigaciones revelan que el desayuno ayuda a los estudiantes a mantenerse concentrados en sus tareas y a recordar información. Incluso desayunar regularmente se relaciona con una mejor general en el rendimiento escolar.

Si su hijo desayuna en la escuela, hablen sobre la importancia de desayunar. Si su hijo come en casa, deje a mano alimentos no procesados y de bajo contenido de azúcar. Y esté preparado para las mañanas agitadas con un desayuno saludable que su hijo pueda comer mientras sale.

Ya sea que su hijo se lleve el almuerzo de casa o almuerce en la escuela, desaliente el consumo de alimentos con muchas calorías y grasas. Cuando los estudiantes comen comidas con mucha grasa y azúcar, sus cuerpos suelen cansarse mucho, lo que dificulta la concentración.

Los niños suelen tener hambre cuando regresan de la escuela. Por eso, asegúrese de que haya una variedad de bocadillos saludables a mano: frutas, vegetales, yogur y galletas integrales. Intente comprar únicamente los alimentos que quiere que su hijo consuma, pues no podrá consumir alimentos que no son saludables si no están disponibles.

Fuente: C. St John, M.P.H., R.D.N., "Proof Positive: Breakfast Improves Kids' Grades, Mood and Weight," Healthy Eating Org.

P: Mi estudiante de primaria tuvo problemas con las matemáticas el año pasado y ahora no le agradan. Lo comprendo porque yo tampoco soy bueno en matemáticas. ¿Cómo puedo fomentar una mejor actitud hacia las matemáticas?

Preguntas y respuestas

R: La actitud de los padres hacia las matemáticas está muy relacionado con el rendimiento de sus hijos en esa materia. Los niños cuyos padres les dicen que no les agradaban las matemáticas cuando iban a la escuela suelen tener dificultad con la materia. Los niños cuyos padres inculcan un sentimiento de placer hacia las matemáticas suelen desempeñarse mejor.

Para ayudar a su hijo a desarrollar una actitud positiva hacia las matemáticas:

- **Establezca las pautas.** Permitale a su hijo creer que a todos les puede ir bien en matemáticas. Si le repite eso a su hijo con suficiente frecuencia, comenzará a creerlo.
- **Evite los estereotipos.** Los hombres y las mujeres pueden estudiar ingeniería. Los niños de todas las razas pueden tener éxito en la escuela. De hecho, los estudiantes que obtienen buenos resultados en matemáticas pueden lograr grandes avances para romper estereotipos que otros podrían tener.
- **Hable sobre carreras.** Los niños podrían considerar que ser una Tortuga Ninja o un Avenger es una gran elección profesional. Amplíe las opciones. Hable con personas que usan las matemáticas en el trabajo, como un piloto, meteorólogo, arquitecto, astronauta, investigador, ingeniero, etc.
- **Relacione las matemáticas con el mundo real.** Cuando vayan a la tienda, al banco o a un restaurante, señale todas las cosas para las que las personas usan las matemáticas. Durante la cena, rete a los miembros familiares a mencionar una situación en la que hayan usado las matemáticas durante el día.

Enfoque: valores positivos

¿Qué debería hacer si descubren a su hijo copiándose?



Recibe una nota del maestro que dice que descubrieron a su hijo copiándose. Su primer instinto podría ser castigar a su hijo por el resto de su vida.

Sin embargo, los expertos sugieren hablar y escuchar a su hijo. Pregúntele qué pasó y descubra por qué sintió la necesidad de copiarse.

Estas son cuatro razones frecuentes por las que los estudiantes suelen copiarse:

1. **Tienen miedo de lo que harán sus padres si obtienen una mala calificación.** Asegúrese de que su hijo sepa que eso no afectará el amor que siente por él. Más que enojado, usted estaría preocupado por la situación.
2. **Tienen expectativas altas sobre sus logros académicos.** Dígame a su hijo que no ponga demasiado énfasis en las calificaciones, ya que no reflejan lo que vale una persona ni su inteligencia.
3. **Crean que copiarse no es tan grave.** Explique que copiarse siempre está mal. Quienes se copian se privan de aprender el material y son injustos con los estudiantes honestos.
4. **Les pidieron que lo hicieran.** Dígame a su hijo que dejar que alguien mire su examen o copie un trabajo está mal. Un buen amigo nunca le pediría eso. Ayude a su hijo a similar cómo rechazar el pedido de alguien para copiarse con un juego de roles: "Desearía ayudarte, pero no me agrada hacer trampa. Además, podríamos meternos en problemas".

Fuente: J. Craig, Ph.D., *Parents on the Spot! What to Do When Kids Put You There*, Hearst Books.

Enséñele a su hijo a perseverar cuando enfrente desafíos



Si su hijo se ha trazado una meta, como obtener una A en un proyecto o formar parte de un equipo de fútbol competitivo, lograrla probablemente requerirá mucho trabajo. Y podría haber momentos en los que su hijo quiera darse por vencido. Por eso, es importante fomentar la perseverancia, en especial cuando las cosas se pongan difíciles. Siga estos pasos:

- **Hable sobre sus logros anteriores.** Su hijo, ¿ahorró dinero para comprar algo? ¿Cómo lo hizo? ¿Cómo se sintió por el logro? ¿Qué aprendió su hijo?
- **Elija una meta divertida y realista.** Asegúrese de que sea algo que pueda alcanzarse rápidamente.

Si su hijo quiere leer una serie de libros completa, empecie por una meta más pequeña. Establezca la meta de que lea el primer libro.

- **Escuche ideas.** Muchas veces, los niños mencionan metas sin establecerlas. ("Me encantaría participar del concurso de talentos" o "Espero poder terminar mi informe a tiempo"). Juntos, creen un plan paso a paso para alcanzar el éxito.
- **Hagan una lluvia de ideas de estrategias para probar si su hijo no cumple una meta.** Y ayúdalo a revisar una meta si es demasiado ambiciosa.
- **Ánimelo.** Diga cosas como "Estás perseverando con esto. ¡Estoy orgulloso!" Aunque su hijo no logre la meta, felicítelo por su esfuerzo.

Utilice modelos a seguir para fomentar valores positivos



A pesar de usted es el modelo a seguir principal en la vida de su hijo, no debe ser el único. Puede usar otros modelos a seguir para inculcar valores positivos de la siguiente manera:

- **Hable sobre familiares,** amigos o personas famosas que muestren ser respetuosas, responsables, compasivas o que tengan otros rasgos positivos. Diga por qué las admira.
- **Cuéntele a su hijo** quiénes son héroes para usted. Hable sobre

personas como Ana Frank, Martin Luther King, Jr., Abraham Lincoln y la Madre Teresa. Comente las características que admira en ellos.

- **Busquen imágenes** o hagan dibujos de las personas que su hijo admire. Pregúntele por qué los admira. Los héroes pueden ser ficticios —de libros o películas— o personas de su familia, como un tío que ayuda a construir casas para personas que lo necesitan o su abuela, que trabajó para ayudar a que un niño pudiera ir a la universidad.



Regular exercise boosts your child's health and academics

Physical fitness provides many benefits for children. Studies show that regular physical activity is linked to higher self-confidence and attentiveness in school. It also lowers the chance of health problems such as type 2 diabetes.

To increase your child's activity level:

- **Plan family outings.** Pick activities your family enjoys and create some new healthy traditions. You might bundle up and go for a short walk after dinner or head to a park every Sunday afternoon.
- **Make suggestions.** When your child has a friend over, suggest they play games that involve movement, such as tag, soccer and jumping rope. Indoors, try games such as Simon Says and Red Light, Green Light.

- **Add movement to screen time.** Have your child take breaks that involve activity when watching TV or playing video games. For example, see how many sit-ups your child can do during commercial breaks.
- **Be creative.** During chore time, play music or race to finish a job. While doing errands, park a few blocks away from a store and walk. Or, make a quick stop at a playground on the way home.
- **Set an example.** Children are more likely to be active when they see family members staying fit. Let your child see you stretching, biking, walking with a friend, etc.

Source: A. McPherson and others, "Physical activity, cognition and academic performance: An analysis of mediating and confounding relationships in primary school children," BMC Public Health, BioMed Central.

Strengthen your child's online research skills



Help your child develop important research skills by demonstrating how to find interesting information online. Here are two games the whole family can play:

- **Scavenger hunt.** Make a list of 10 questions for which there is only one correct answer. For example: *What's the temperature in Buenos Aires right now? Who was the last Olympic Gold Medal winner in women's figure skating?* Then start a timer and see how quickly your child can find the answers (without asking Siri). Encourage the use of a variety of search terms to make the search more effective. Give the same list of questions to another family member and see who gets the best time!
- **Panning for gold.** Choose a famous person or event from history. Give everyone in the family 15 minutes to search online for interesting facts about that person or event. Share what each of you has learned. Vote for whose "nugget" of information turned out to be gold.

Promote skills that will prepare your child for middle school



Long before students enter middle school, teachers start preparing them for its challenges. You can do the same thing at home by encouraging your child to:

- **Manage time.** Demonstrate how to use short periods of time in productive ways. Your child could study flash cards on the way to basketball practice, or review math problems on the bus.
- **Get organized.** Make sure your child is using a planner to keep track of school assignments. Suggest ways to organize school papers and recommend cleaning out school bags and study spaces once a week.
- **Take notes.** Encourage your child to practice this skill while reading at home. Ask your student to identify and write down key words and information, then summarize the essential points.
- **Plan ahead.** Show your child how to make a study schedule and stick to it. Explain that several short study sessions are more effective than cramming.

"The best preparation for good work tomorrow is to do good work today."

—Elbert Hubbard

Downtime is vital for your child's health and academic success



Some parents schedule every minute of their children's time in an effort to prepare them for success in later life. But studies suggest that kids benefit from enjoying unscheduled free time.

When days are packed with lessons, sports and other structured activities, children can become overwhelmed and stressed out. As a result, they don't do as well in school and are more likely to get sick.

- To determine if your child's schedule is balanced, ask yourself:
- **Does my child have time to play with friends?** Practices that are planned and run by adults don't count. Kids need time to relax and just "hang out" with other children.
- **When does my child complete assignments?** Working on them

while traveling between activities isn't effective. Schoolwork takes concentration, and that takes time.

- **Why is my child in these activities?** Sometimes, parents are the ones who want their child to take a class or participate in a sport.
- **Does my child get enough sleep?** Children between the ages of six and 12 need nine to 12 hours of sleep each day to function well. School is your child's most important job. If too many activities are getting in the way, ask your student to make a choice: "Which two activities do you enjoy the most?" For safety, middle school students should still be supervised, but increasing unstructured free time will increase your child's happiness and health.

Source: C. Henig, "The Lost Art of Play: How Overscheduling Makes Children Anxious," CBC News.

Are you building a bridge between home and school?



Studies consistently show that when families and schools form a strong team, students are more likely to succeed. They learn more and do better in school.

School has been underway for a couple of months, so it's a good time to think about the relationship you are building with the school. Answer yes or no to the questions below:

1. **Have you met with your child's teacher at least once this year?**
 2. **Do you talk with your child about school each day and review the information the school sends home?**
 3. **Do you monitor schoolwork?** If your child struggles with an assignment, do you ask the teacher how you can help at home?
 4. **Do you make sure your child gets to school on time each day?**
 5. **Have you reviewed the school handbook together?** Do you expect your child to follow all school rules?
- How well are you doing?**
- If most of your answers were yes, you are building a strong school-family team. For each no answer, try that idea from the quiz.

Elementary School
Parents
make the difference!

Practical Ideas for Parents
to Help Their Children.

For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-796-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.
Published monthly September through May.
Copyright © 2022, The Parent Institute,
a division of PaperClip Media, Inc., an
independent, private agency. Equal
opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.
Editor: Rebecca Hasty Myers.

Bring geography to life with fun and educational activities



have your child:

- **Draw a map** of how to get from your house to school, the grocery store or a friend's house. Then follow the map together.
- **Walk outside** and identify *north, south, east and west*, as well as *northeast, northwest, southeast and southwest*. Challenge your child to describe where things in your town are located. "My school is *northeast* of my house." "The library is *south* of the fire station."
- **Go through your house** and talk about where various items came from. Look for labels to see where things were made. A calculator may have come from Taiwan.

A box of cereal may have a Battle Creek, Michigan or Chicago, Illinois address. Locate them on a map.

- **Look for street patterns.** In some towns, streets run north and south, while avenues run east and west. Or, street names may be alphabetical. Help your child recognize the patterns.
- **Start a collection** of objects from countries around the world. Stamps, postcards and coins are all easy items to collect, categorize and store.
- **Learn more about** where your ancestors came from. Find these places on a map. If possible, help your child learn about the places ancestors lived before coming to this country. Where do your relatives live now? Again, check the map.

Routine family dinners can improve outcomes for children



What does your child really want for dinner? You. Families have varying schedules and you may wonder whether gathering for a family meal is worth the effort involved. In fact, research suggests that family meals can make a real difference.

Studies have found that kids who eat dinner with their families four or more nights a week are less likely to try cigarettes, alcohol and marijuana. They also perform better in school.

Here's how to make family meals work for you:

- **Include your child** in mealtime conversations. Ask a few specific questions, such as, "What's one

interesting thing that happened at school?"

- **Keep it pleasant.** Don't use mealtime as an opportunity to argue or interrogate your child.
- **Laugh.** Humor makes dinnertime fun for everyone.
- **Be flexible.** If evening meals are hard to schedule, share breakfast with your child. You'll have the same chance to connect.
- **Go low-tech.** Turn off the TV and digital devices. Keep phones and tablets away from the table.
- **Don't worry** if you can't eat together every night. Try to have dinner together a few times each week.

Source: "Benefits of Family Dinners," The Family Dinner Project.

Q: My fourth-grader earns average grades, but I know they could be higher. Several of my friends pay their children for earning good grades. Is this something I should consider doing with my child?

Questions & Answers

A: Parents want their children to do their best in school—and they are constantly looking for effective ways to motivate their kids to achieve. But there are some serious drawbacks to offering money for grades.

Paying for grades:

- **Doesn't allow children** to enjoy the satisfaction of learning. Kids don't need bribes to *want* to learn. They are natural learners. As they master new skills or memorize new facts, they gain self-esteem and self-confidence. However, when you pay your child for grades, you actually run the risk of *decreasing* your child's interest in learning.
- **Doesn't recognize effort.** Students should focus on doing their best. The goal is to keep trying and enjoy learning. If your child is trying but still struggling with the material, talk to the teacher.
- **Decreases intrinsic motivation.** Students who get paid for doing some things may expect to get paid for doing everything. Pretty soon, your child will expect a reward for every task you assign—from mowing the grass to taking out the trash to feeding the dog.

So what can you do to get your child's grades up? Help your student focus on learning and celebrate newly acquired skills. Praise your child for putting in the effort!

It Matters: Discipline

Take five steps to address clownish misbehavior



It's wonderful to have a good sense of humor. But it's no laughing matter when a student constantly disrupts

class with jokes and rude body sounds.

If your child is clowning around in school, take these steps:

1. **Look for what's behind the behavior.** Sometimes children need attention or want to impress their classmates. Often, they try to use humor to cover up academic shortcomings.
2. **Work with the teacher.** Together, try to identify when the problem behavior started and what might have triggered it. Acting up after recess, for example, may mean that your child needs help settling down. The teacher might help by assigning a high-profile task like handing out worksheets.
3. **Talk about it.** Your child might not understand when it's OK to be silly and when it's not. Explain that there's a time when being funny and "clever" is actually being disrespectful.
4. **Establish clear guidelines.** With the teacher's help, explain to your child what type of behavior you both expect.
5. **Set consequences** that you and the teacher will enforce if your child breaks the rules.

By following these five steps, you and the teacher should be able to get your child's behavior back on track!

Source: K. Levine, *What To Do ... When Your Child Has Trouble at School*, Reader's Digest Books.

Positive discipline is linked to better behavior at home & school

A recent review of discipline research reaffirms that physical punishment is ineffective—and actually increases behavior problems. Effective discipline should be focused on teaching correct behavior, rather than punishment. And it's most effective when it's delivered in a positive, calm and loving way.

When disciplining, consider your:

- **Words.** Tell your child exactly what you expect. For example, "It's time to work on your assignment" is better than, "Aren't you supposed to be doing your assignment?"
- **Tone of voice.** It's important not to sound too stern or too unsure. Try to find a happy medium, a tone that says, "I'm confident you will do as I say."
- **Body language.** If possible, face your child and make eye contact. Avoid intimidating gestures such



as shaking a finger or putting your hands on your hips.

- **Facial expression.** A calm look will encourage your child to cooperate. You don't need to look angry or upset.

Source: A. Hellmann, PhD and others, "Physical punishment and child outcomes: A narrative review of prospective studies," *The Lancet*, Elsevier.

Improve your child's behavior with teacher-tested strategies



Can't get your child to focus on assignments? Pay attention? Respond to requests? Why not get help from those who get not just one child—but 20 or more children—to do what's expected? Here's what teachers suggest:

- **Explain what you want your child to do.** Focus on the tasks you want to be routine—like putting items that go to school by the front door.
- **Post a schedule.** Your child will know what to do and when to do it—and will feel more independent.

- **Avoid abrupt transitions.** Let your child know how many minutes are left before it's time to switch gears and do something else.
- **Add excitement to ordinary tasks.** Challenge your child to clean up a mess in rhythm to music.
- **Use silent signals.** A gentle touch on the shoulder should get your child's attention. Flick the lights off and on to give a five-minute warning before bedtime.
- **Assign meaningful tasks.** Expect your child to contribute by doing chores that benefit the family.

Escuela Primaria

Los Padres

¡hacen la diferencia!

Charles County Public Schools

Diciembre 2022
Vol. 34, No. 4



Ejercitarse regularmente mejora la salud y el rendimiento académico

El ejercicio físico les brinda a los niños muchos beneficios. Los estudios revelan que hacer actividad física con frecuencia aumenta la confianza en uno mismo y la capacidad de prestar atención en la escuela. También disminuye la probabilidad de tener problemas de salud, como diabetes tipo 2.

- Para ayudar a su hijo a ejercitarse:
- **Planifique salidas familiares.** Elija actividades que su familia disfrute y cree algunas tradiciones saludables nuevas. Podrían abrigarse y salir a dar un paseo breve después de cenar o ir a un parque todos los domingos por la tarde.
- **Haga sugerencias.** Cuando su hijo invite a un amigo, sugiera que jueguen a juegos que impliquen movimiento, como el pilla-pilla, el fútbol o saltar a la soga. Dentro de la casa, pruebe juegos como Simón dice y Escondite.
- **Suma movimiento al tiempo que su hijo pasa frente a las pantallas.**

Pídale a su hijo que se tome descansos en los que haga alguna actividad mientras mira televisión o juega a videojuegos. Por ejemplo, fíjense cuántos abdominales puede hacer su hijo durante las pausas comerciales.

- **Sea creativo.** Al momento de hacer tareas domésticas, pongan música o hagan una carrera para terminar una tarea. Cuando haga mandados, estacione a algunas cuerdas de distancia de la tienda y caminen. O haga una parada rápida en un patio de juegos en el camino a casa.
- **Dé un buen ejemplo.** Los niños tienen más probabilidades de ser activos cuando ven que los miembros familiares se mantienen en forma. Permita que su hijo lo vea estirar, montar en bicicleta, caminar con un amigo, etc.

Fuente: A. McPherson y otros, "Physical activity, cognition and academic performance: An analysis of mediating and confounding relationships in primary school children," BMC Public Health, BioMed Central.

Mejore las destrezas de investigación en internet de su hijo



Para ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de investigación importantes, muéstrole cómo

encontrar información interesante en internet. Estos son dos juegos a los que puede jugar con toda la familia:

- **Búsqueda del tesoro.** Haga una lista de 10 preguntas para las que haya una única respuesta correcta. Por ejemplo: ¿Cuál es la temperatura en Buenos Aires en este momento? ¿Quién fue la última ganadora de la Medalla de Oro Olímpica en patinaje artístico femenino? Luego, ponga un temporizador y vea qué tan rápido puede encontrar las respuestas a su hijo (sin preguntárselo a Siri). Fomente el uso de una variedad de términos para que la búsqueda sea más efectiva. Dele la misma lista de preguntas a otro miembro de la familia y vea quién termina antes.
- **Extracción de oro.** Escoja una persona famosa o un suceso histórico. Dele a cada miembro familiar 15 minutos para buscar en internet datos interesantes sobre esa persona o suceso. Compartan lo que descubrió cada uno. Voten cuál creen que fue el dato de oro.

Copyright © 2022, The Parent Institute™

www.parent-institute.com

Promueva destrezas que preparen a su hijo para la escuela intermedia



Mucho antes de que los estudiantes empiezan la escuela intermedia, sus maestros comienzan a prepararlos para los desafíos que enfrentarán en ella. Puede hacer lo mismo en casa animando a su hijo a:

- **Administrar el tiempo.** Muéstrole cómo usar períodos de tiempo cortos de maneras productivas. Su hijo podría estudiar tarjetas didácticas en el camino al entrenamiento de béisquet o reparar problemas de matemáticas en el autobús.
- **Organizarse.** Asegúrese de que su hijo use una agenda para llevar un registro de los trabajos escolares. Sugiera maneras de organizar los trabajos de la escuela y recoméndele que ordene la mochila de la escuela y los espacios de estudio una vez por semana.

- **Tomar apuntes.** Anime a su hijo a poner en práctica esta habilidad mientras lee en casa. Pídale a su estudiante que identifique y escriba palabras clave e información y que luego resuma los puntos esenciales.
- **Planificar con anticipación.** Muéstrole a su hijo cómo armar un cronograma de estudio y a apegarlo a él. Explíquele que varias sesiones de estudio cortas son más eficaces que estudiar de manera intensiva la noche anterior.

"La mejor preparación para hacer un buen trabajo mañana es hacer un buen trabajo hoy".

—Elbert Hubbard

El tiempo de inactividad es esencial para la salud y el éxito académico



Algunos padres ocupan cada minuto del tiempo de sus hijos a fin de prepararlos para que alcancen el éxito en el futuro. Pero hay estudios que sugieren que es beneficioso para los niños tener tiempo libre sin actividades programadas.

Muchas veces, si los días están llenos de lecciones, deportes y otras actividades estructuradas, los niños se sientan abrumados y estresados. Como resultado, no les va tan bien en la escuela y suelen enfermarse más.

Para determinar si la agenda de su hijo está equilibrada, pregúntese:

- **¿Tiene mi hijo tiempo para jugar con amigos?** Las prácticas planificadas y dirigidas por adultos no cuentan. Los niños necesitan tiempo para relajarse y pasar el rato con otros niños.
- **¿En qué momento hace los trabajos mi hijo?** Completarlos mientras viaja entre actividades no es eficaz.

Las tareas escolares requieren concentración y llevan tiempo.

- **¿Por qué mi hijo hace estas actividades?** A veces, son los padres los que quieren que sus hijos tomen una clase o hagan un deporte.
- **¿Duerme mi hijo lo suficiente?** Los niños de entre seis y 12 años necesitan dormir entre nueve y 12 horas todos los días para desempeñarse bien.

La escuela es el trabajo más importante de los estudiantes. Si hay muchas actividades que le impiden a su hijo ocuparse de la escuela, pídale que tome una decisión: "¿Cuáles son las actividades que disfrutas más?" Para mantener la seguridad, los estudiantes de intermedia deben ser supervisados, pero aumentar el tiempo libre no estructurado aumentará la felicidad y la salud de su hijo.

Fuente: C. Henig, "The Lost Art of Play: How Overscheduling Makes Children Anxious," CBC News.

¿Está construyendo un puente entre su casa y la escuela?



Los estudios revelan constantemente que, cuando las familias y las escuelas forman un equipo sólido, es más probable que los estudiantes alcancen el éxito. Aprenden más y les va mejor en la escuela.

La escuela ya ha comenzado hace algunos meses, por lo que este es un buen momento para pensar en la relación que está construyendo con la escuela. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. ¿Se ha reunido con el maestro de su hijo al menos una vez este año?
2. ¿Habla con su hijo sobre la escuela todos los días y revisa la información que la escuela envía a casa?
3. ¿Supervisa el trabajo escolar? Si su hijo tiene dificultades con la tarea, ¿le pregunta al maestro qué puede hacer para ayudarlo en casa?
4. ¿Se asegura de que su hijo llegue puntual a la escuela todos los días?
5. ¿Han mirado el manual de la escuela juntos? ¿Le exige a su hijo que siga todas las reglas de la escuela?

¿Cómo le está yendo? Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está construyendo un equipo sólido con la escuela. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Escuela Primaria

Los Padres

¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a: The Parent Institute®, 1-800-756-5525, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.

Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo. Copyright © 2022, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin. Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D. Editora de Traducciones: Victoria Gavilana.

Actividades divertidas y educativas para darle vida a la geografía



Aprender sobre geografía puede hacer que el mundo entero se tome más relevante para su hijo.

Para que su hijo fortalezca su interés en la geografía, pídale que:

- **Dibuje un mapa** que muestre cómo llegar desde su casa hasta la escuela, el supermercado o la casa de un amigo. Luego, sigan el mapa juntos.
- **Salgan a caminar** e identifiquen el *norte*, el *este* y el *oeste*, además del *noroeste*, el *noreste*, el *sudeste* y el *sudoeste*. Rete a su hijo a describir dónde están ubicadas las cosas en su ciudad. "La escuela está al *noroeste* de mi casa". "La biblioteca está al *sur* de la estación de bomberos".
- **Recorra la casa** y hable sobre la procedencia de varios objetos. Dígame que busque etiquetas para ver dónde se fabricaron. Una calculadora podría provenir de Taiwán.

Una caja de cereales podría provenir de Battle Creek, Michigan o Chicago, Illinois. Ubíquelos en un mapa.

- **Busque patrones en las calles.** En algunas ciudades, las calles van de norte a sur y las avenidas, de este a oeste. Y los nombres de las calles a veces están en orden alfabético. Ayude a su hijo a reconocer esos patrones.
- **Comience a coleccionar** objetos de países de todo el mundo. Las estampillas, las postales y las monedas son objetos fáciles de coleccionar, categorizar y guardar.
- **Aprenda más sobre** la procedencia de sus antepasados. Dígame que busque los lugares en un mapa. De ser posible, ayude a su hijo a aprender sobre los lugares en los que vivieron sus ancestros antes de venir a este país. ¿Dónde viven sus familiares ahora? Miren el mapa nuevamente.

Cenar en familia regularmente mejora los resultados de los niños



¿Qué es lo que realmente quiere su hijo para la cena? A usted. Las familias tienen distintos horarios, y usted se preguntará si

reunirse para una comida familiar vale la pena el esfuerzo. De hecho, las investigaciones sugieren que las comidas familiares realmente pueden marcar una diferencia.

Los estudios han revelado que es menos probable que los niños que cenar con sus familias al menos cuatro veces por semana prueben el cigarrillo, el alcohol y la marihuana. También les va mejor en la escuela.

Estas son algunas maneras en las que usted puede sacarles provecho a las comidas familiares:

- **Incluya a su hijo** en las conversaciones durante la cena. Haga algunas preguntas específicas, como

"¿Cuántas cosas interesantes que haya ocurrido hoy en la escuela".

- **Asegúrese de que sea agradable.** No use la hora de la cena como una oportunidad para discutir o interrogar a su hijo.
- **Ríase.** El humor hará que la cena sea divertida para todos.
- **Sea flexible.** Si es difícil programar una cena, comparta la hora del desayuno con su hijo. Tendrán la misma oportunidad de conectarse.
- **Deje de lado la tecnología.** Apague el televisor y otros aparatos electrónicos. Mantenga los teléfonos y las tabletas lejos de la mesa.
- **No se preocupe** si no pueden comer juntos todas las noches. Intente cenar en familia algunas veces por semana.

Fuente: "Benefits of Family Dinners," The Family Dinner Project.

P: Mi hijo de cuarto grado obtiene calificaciones promedio, pero podrían ser más altas. Varios de mis amigos les pagan a sus hijos cuando obtienen buenas calificaciones. ¿Es algo que debería considerar hacer con mi hijo?

Preguntas y respuestas

R: Los padres quieren que sus hijos den lo mejor de sí mismos en la escuela y buscan constantemente maneras efectivas de motivarlos para que lo logren. Pero ofrecer dinero a cambio de buenas calificaciones conlleva algunas desventajas graves.

Ofrecer dinero a cambio de buenas calificaciones:

- **No les permite a los niños** disfrutar de la satisfacción de aprender. Los niños no necesitan sobornos para *querer* aprender. Aprenden por naturaleza. Cuando dominan destrezas nuevas o memorizan datos nuevos, su autoestima y la confianza en sí mismos aumentan. Sin embargo, si usted le paga a su hijo a cambio de buenas calificaciones, corre el riesgo de que *disminuya* el interés de su hijo por aprender.
 - **No reconoce su esfuerzo.** Los estudiantes deberían concentrarse en dar lo mejor de sí mismos. El objetivo es seguir intentando y disfrutar el aprendizaje. Si su hijo se esfuerza pero aun así le cuesta aprender el material, hable con el maestro.
 - **Disminuye la motivación intrínseca.** Es posible que los estudiantes a los que se les paga por hacer ciertas cosas esperen que se les pague por hacer todo. Pronto, su hijo esperará una recompensa por cada tarea que le asigne, desde cortar el césped hasta sacar la basura o alimentar al perro.
- ¿Entonces qué puede hacer para que su hijo obtenga mejores calificaciones? Ayúdalo a enfocarse en aprender y celebrar las habilidades nuevas que adquiere. ¡Felícite a su hijo por hacer el esfuerzo!

Enfoque: la disciplina

Cinco pasos para abordar la conducta payasesca



Es maravilloso tener un buen sentido del humor. Sin embargo, cuando un estudiante interrumpe constantemente la clase con chistes y sonidos groseros, no es gracioso.

Si su hijo está haciendo payasadas en la escuela, siga estos pasos:

1. **Busque qué hay detrás** de ese comportamiento. A veces, los niños necesitan atención o quieren causar una buena impresión entre sus compañeros de clase. Muchas veces, intentan usar el humor para tapar deficiencias académicas.
2. **Trabaje con el maestro.** Juntos, intenten identificar cuándo comenzó el comportamiento problemático y qué pudo haberlo causado. Actuar así después del recreo, por ejemplo, podría significar que su hijo necesita ayuda para calmarse. Para ayudarlo, el maestro podría asignarle una tarea de perfil alto, como repartir las hojas de ejercicios.
3. **Hablen sobre el tema.** Es posible que su hijo no entienda cuándo está bien hacerse el gracioso y cuándo no. Explíquelo que, a veces, ser divertido y "astuto" es, en realidad, ser irrespetuoso.
4. **Establezca normas claras.** Con la ayuda del maestro, explíquelo a su hijo qué tipo de comportamiento esperan.
5. **Establezca consecuencias** que usted y el maestro implementarán si su hijo no cumple con las reglas. Si sigue estos cinco pasos, el maestro y usted podrán examinar a su hijo por la senda del buen comportamiento.

Fuente: K. Levine, *What To Do ... When Your Child Has Trouble at School*, Reader's Digest Books.

La disciplina positiva se relaciona con un mejor comportamiento

Una revisión reciente de investigaciones sobre la disciplina reafirma que el castigo físico es ineficaz y, de hecho, aumenta los problemas de comportamiento. La disciplina eficaz debería centrarse en enseñar el comportamiento correcto y no en el castigo. Y es más eficiente cuando se aplica con positivismo, tranquilidad y amor.

A la hora de aplicar la disciplina, considere:

- **Sus palabras.** Dígame a su hijo qué es lo que espera exactamente. Por ejemplo, "Es la hora de estudiar" es mejor que "¿No se supone que debería estar estudiando?".
- **El tono de voz.** Es importante no sonar ni demasiado severo ni demasiado inseguro. Intente encontrar un punto medio, un tono que indique "Estoy seguro de que harás lo que te pido".
- **Su lenguaje corporal.** De ser posible, mire a su hijo y haga contacto visual. Evite los gestos



intimidantes, como agitar un dedo o ponerse las manos en la cintura.

- **La expresión facial.** Una mirada tranquila animará a su hijo a cooperar. No es necesario verse enojado ni molesto.

Fuente: A. Heilmann, PhD y otros, "Physical punishment and child outcomes: A narrative review of prospective studies," *The Lancet*, Elsevier.

Mejore la conducta de su hijo con estrategias probadas por maestros



¿No puede lograr que su hijo se concentre en los trabajos? ¿Que preste atención? ¿Que responda a sus pedidos? ¿Por qué no obtener ayuda de aquellos que logran que no solo un niño, sino 20 o más, hagan lo que se espera? Esto es lo que sugieren los maestros:

- **Explicar lo que quiere** que haga su hijo. Céntrese en las tareas que quiere que sean parte de la rutina, como poner las cosas que debe llevar a la escuela junto a la puerta.
- **Armar un calendario.** Su hijo sabrá qué hacer y cuándo, y se sentirá más independiente.

- **Evitar transiciones abruptas.** Dígame a su hijo cuántos minutos le quedan antes de que sea la hora de cambiar de tarea.
- **Sumarles emoción a las tareas** cotidianas. Desafíe a su hijo a ordenar al ritmo de la música.
- **Usar señales silenciosas.** Tocarle el hombro suavemente debería llamar la atención de su hijo. Apague y encienda las luces para darle una advertencia de que quedan cinco minutos para la hora de acostarse.
- **Asignar tareas significativas.** Exíjale a su hijo que contribuya con tareas que beneficien a la familia.

Daily Learning Planner

*Ideas families can use to help children
do well in school*

Charles County Public Schools



THE PARENT
INSTITUTE

December • January • February 2022-2023

December 2022

Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help
Children Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- ☐ 1. Make a 31-link paper chain with your child. Tear off a link each day to count down the days until January 1.
- ☐ 2. Set aside time today to work on a project with your child. Choose something your student could give as a gift.
- ☐ 3. Make a meal together. Explain why you do some steps before others.
- ☐ 4. Have your child blow bubbles in freezing weather. How does the cold affect them? Look for ice forming on the bubbles.
- ☐ 5. Pick a word from the dictionary and draw a picture of it. See if your child can guess the word. Then let your child pick a word.
- ☐ 6. Make paper snowflakes with your child. Decorate your windows.
- ☐ 7. Have your child use a news source (in print or online) to check weather around the world. Where is it coldest?
- ☐ 8. Look for a community service project your family can do together.
- ☐ 9. Have your child teach you about something the class is learning. It's a great way to reinforce learning.
- ☐ 10. Talk to your child about holiday traditions in other cultures. Find a book about holidays to read together.
- ☐ 11. Give your child a flashlight to use to read in bed tonight.
- ☐ 12. Pick a word and challenge your child to put its letters in alphabetical order.
- ☐ 13. Find pictures of people in various situations. Ask your child to write captions.
- ☐ 14. Have your child compare the prices of two sizes of the same product at the grocery store. Which is the better buy?
- ☐ 15. Take a walk with your child and look at trees. Which trees are evergreen? Which ones are deciduous (lose their leaves in winter)?

- ☐ 16. Talk to your child about the importance of thanking people for gifts and kindnesses.
- ☐ 17. Set aside some time this month to do something seasonal together that you enjoyed when you were a child.
- ☐ 18. Watch the news on TV with your child. Choose one story and compare it with a print news article about the same event.
- ☐ 19. Review spelling or vocabulary words with your child tonight.
- ☐ 20. Have your child predict the results of flipping a coin 10 times. Then try it. Was your child's prediction close?
- ☐ 21. Talk with your child about the link between rights and responsibilities.
- ☐ 22. Have your child listen to different types of music and describe the feelings each one inspires.
- ☐ 23. Have your child make a list of things to do when there's nothing to do.
- ☐ 24. Read a story to your child and use a different voice for each character.
- ☐ 25. Hum a popular song and see if your child can guess its name.
- ☐ 26. With your child, estimate how many bowls of cereal you can pour from one box. Keep track until the box is empty.
- ☐ 27. Look for a show or video about history and historical figures. Watch with your child.
- ☐ 28. Challenge your child to do a secret good deed for a friend or neighbor.
- ☐ 29. Make a puzzle with your child. Glue a picture onto cardboard. Cut it into puzzle-piece shapes.
- ☐ 30. Have your child write directions for making a sandwich, then follow them exactly. How does it turn out?
- ☐ 31. Help your child create a time line of 2022.

January 2023

Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help
Children Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- ☐ 1. Make a list with your child of activities you enjoyed together during the past year. Schedule time on the calendar to do some of them this year.
- ☐ 2. Talk with your child about a choice you made and its consequences.
- ☐ 3. Pick a letter. How many country names can your child think of that begin with that letter?
- ☐ 4. Have your child pretend to be Mayor. Then ask your student to list three ideas for helping your community a better place.
- ☐ 5. Challenge your child to put away 1 + 5 - 4 + 1 things around the house.
- ☐ 6. Play the Opposites Game. Say a word and see if your child can tell you its opposite.
- ☐ 7. Have a big job to finish? Look for five free minutes and get started. Small chunks of time add up, and you'll set a great example for your child.
- ☐ 8. Look for ways to involve your child in your hobbies. For example, if you are a runner, take your child for a short jog.
- ☐ 9. Have your child think of several words that start with the same letter, then use them all in one sentence that makes sense.
- ☐ 10. Look over your child's schoolwork. Talk about what your child did right before offering suggestions.
- ☐ 11. Help your child look up events that occurred on this day in history.
- ☐ 12. Have a contest: Who can name the most parts of the body? (Organs count, too.)
- ☐ 13. Decide as a family on something you want to accomplish together.
- ☐ 14. Help your child create a family joke book. Write one or two jokes per page. Staple the pages together.
- ☐ 15. Teach your child about resolving conflicts. Explain how people reach compromises. Give an example.

- ☐ 16. Help your child learn more about the life and work of Martin Luther King Jr.
- ☐ 17. Label four sheets of paper: Spring, Summer, Fall and Winter. Have your child write descriptive words for each season.
- ☐ 18. Help your child clean out a closet. Pass on unused toys or clothes in good condition to other families.
- ☐ 19. Encourage your child to write a letter or an email to a friend.
- ☐ 20. Invent a word with your child. Write a definition as it would appear in the dictionary.
- ☐ 21. With your child, learn how to count to 10 in three different languages.
- ☐ 22. Cook breakfast with your child for the rest of the family.
- ☐ 23. When you're in the store, ask your child to figure how much tax you will be charged on a purchase.
- ☐ 24. Write an encouraging note and place it on your child's pillow.
- ☐ 25. Choose a poem to read aloud to your child. With your feet, stomp out the syllables as you read.
- ☐ 26. Talk about three ways you used math today. Ask everyone in the family to tell how they used math.
- ☐ 27. Plan an indoor family "camp-out." Make a tent from a blanket. Eat s'mores. Read scary stories.
- ☐ 28. Enjoy some outdoor exercise with your child today.
- ☐ 29. Look through your house with your child. Make a list of everything that comes from plants.
- ☐ 30. Show your child three small items, then put them away. Can your child name them from memory?
- ☐ 31. At dinner, have everyone talk about one thing they learned today.

February 2023

Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help
Children Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- ☐ 1. Start a "chain of hearts." Cut out small hearts. Each day, write a reason you love your child on one and attach it to the chain.
- ☐ 2. It's Groundhog Day. How many words can your child make from the letters in GROUNDHOG?
- ☐ 3. Stuck inside due to bad weather? Take your shoes off and go "ice skating" in the kitchen together in your socks. Be careful!
- ☐ 4. Make up trivia questions about your family. Quiz one another at the dinner table.
- ☐ 5. How many types of punctuation can your child find in an article or short book? What does each do in a sentence?
- ☐ 6. If you don't have time to read to your child at night, read in the morning. It's a real "power breakfast."
- ☐ 7. At bedtime, take a few minutes to talk with your child about things that went well today.
- ☐ 8. Share family stories you can remember from when you were a child.
- ☐ 9. Talk with your child about the difference between courage and recklessness. It's not brave to take foolish risks.
- ☐ 10. Frame a special example of your child's artwork.
- ☐ 11. Plan a visit to an interesting museum with your child.
- ☐ 12. Read a nonfiction assignment with your child. Then ask your student to summarize it.
- ☐ 13. Pretend a circus is coming to town. Talk together about what you would see, hear and taste.
- ☐ 14. Discuss five positive things that make your child unique.
- ☐ 15. Do a crossword puzzle with your child. Or make up your own together.

- ☐ 16. Play a geography game. Someone names a city, state or river. The next person has to locate it on a map or globe.
- ☐ 17. Encourage your child to design and name a new car. What features would it have?
- ☐ 18. Help your child round up some friends and play a game together outside.
- ☐ 19. Have your child think of as many red foods as possible. See how many you can serve this week.
- ☐ 20. When your child has a problem, offer two possible solutions and let your child decide which one to choose.
- ☐ 21. Have your child make a list of all the weather words (moisture, vortex) in today's forecast.
- ☐ 22. Challenge family members to write, eat or do other activities with the hand they don't favor.
- ☐ 23. Play a rhyming game. Take turns making up a short sentence. Answer with a sentence that rhymes.
- ☐ 24. Take your child outside for a "listening minute." Each of you close your eyes and try to name the sounds you hear.
- ☐ 25. Check out an adventure story from the library to read with your child.
- ☐ 26. Ask your child to use a ruler or measuring tape to measure and record the dimensions of objects in your house.
- ☐ 27. Have your child draw what is visible outside a window in your home.
- ☐ 28. Ask your child how and why questions to provide experience answering questions that require reasoning.

Planificador para el aprendizaje

Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela

Charles County Public Schools



THE PARENT INSTITUTE

Diciembre • Enero • Febrero 2022-2023

Diciembre 2022

Planificador para el aprendizaje: Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela

- Hagan una cadena de papel con 31 eslabones. Quiten uno cada día para hacer la cuenta regresiva de los días que faltan para el 1° de enero.
- Hoy, reserve tiempo para trabajar en un proyecto con su hijo. Escoja algo que su estudiante pueda darle a alguien como regalo.
- Cocinen juntos. Explique por qué algunos pasos van antes que otros.
- Dígale a su hijo que sopla burbujas en un clima helado. ¿Cómo las afecta? Busquen el hielo que se forma en ellas.
- Escoja una palabra del diccionario y dibuje una imagen de ella. ¿Puede su hijo adivinar qué palabra es? Luego deje que él escoja una palabra.
- Hagan copos de nieve con papel juntos y decoren las ventanas.
- Dígale a su hijo que use una fuente de noticias (impresa o digital) para mirar el clima alrededor del mundo. ¿Qué clima hace más frío?
- Busque un proyecto de servicio comunitario para hacer en familia.
- Pídale a su hijo que le enseñe algo que está aprendiendo en clase. Enseñarle es una estupenda manera de reforzar el aprendizaje.
- Hable con su hijo sobre las tradiciones festivas de otras culturas. Busquen un libro sobre las festividades para leer juntos.
- Déle una linterna a su hijo para que lea en la cama hoy.
- Escoja una palabra y rete a su hijo a ordenar alfabéticamente las letras que la componen.
- Busque imágenes de personas en diversas situaciones. Pídale a su hijo que escriba leyendas desdibujadas.
- Dígale a su hijo que compare el precio de dos tamaños del mismo producto en el supermercado. ¿Cuál conviene comprar?
- Dé una caminata con su hijo y miren los árboles. ¿Cuáles son de hoja perenne? ¿Y cuáles son de hoja caduca?
- Hable con su hijo de la importancia de agradecerles a las personas por los regalos y los gestos amables.
- Reserve tiempo este mes para hacer con su hijo alguna actividad de la temporada que usted disfrutaba cuando era niño.
- Mire las noticias en televisión con su hijo. Escojan una y compárenla con la versión impresa del mismo suceso.
- Revise las palabras de deletreo o vocabulario con su hijo esta noche.
- Dígale a su hijo que prediga los resultados de lanzar una moneda 10 veces. ¿Qué tan acertada fue su predicción?
- Hable con su hijo de la relación entre los derechos y las responsabilidades.
- Dígale a su hijo que escuche diferentes estilos de música y describa los sentimientos que inspira cada una.
- Dígale a su hijo que haga una lista de cosas para hacer cuando no hay nada que hacer.
- Léale una historia a su hijo y use un tono de voz diferente para cada personaje.
- Taree una canción popular y vea si su hijo puede adivinar su nombre.
- Estimen cuántos tazones de cereal pueden servir con una caja. Lleven cuenta hasta que se termine.
- Mire con su hijo un programa o video sobre historia y figuras históricas.
- Rete a su hijo a hacer una buena acción secreta por un amigo o vecino.
- Haga un rompecabezas con su hijo. Pegue una imagen en un cartón. Córtelo en piezas.
- Dígale a su hijo que escriba las instrucciones para hacer un sándwich, y luego sigalas al pie de la letra. ¿Cómo resultó?
- Ayude a su hijo a crear una línea de tiempo del 2022.

Enero 2023

Planificador para el aprendizaje: Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela

- Haga con su hijo una lista de las actividades que disfrutaron juntos el año pasado. Programen tiempo en el calendario para repetir algunas este año.
- Hable con su hijo de una decisión que usted tomó y sus consecuencias.
- Escoja una letra. ¿Cuántos países puede pensar su hijo que comiencen con esa letra?
- Dígale a su hijo que finja ser alcalde. Luego dígale que enumere tres ideas para mejorar la ciudad.
- Rete a su hijo a guardar 1 + 5 - 4 + 1 cosas de la casa.
- Jueguen al juego de los opuestos. Diga una palabra y vea si su hijo puede decirle una palabra opuesta.
- ¿Tiene una tarea grande por hacer? Busque cinco minutos libres y comience. Los periodos cortos van sumando, y le dará un gran ejemplo a su hijo.
- Busque maneras de que su hijo participe en sus pasatiempos. Por ejemplo, si usted corre, salga a trotar con su hijo.
- Dígale a su hijo que piense varias palabras que comiencen con la misma letra y use todas en una misma oración que tenga sentido.
- Revise el trabajo escolar de su hijo. Hable sobre lo que hizo bien antes de darle sugerencias.
- Ayude a su hijo a buscar sucesos que ocurrieron el día de hoy en el pasado.
- Haga un concurso: ¿Quién puede nombrar la mayor cantidad de partes del cuerpo? (Los órganos también cuentan).
- Decidan en familia algo que quieran lograr juntos.
- Ayude a su hijo a crear un libro de chistes familiares. Escriban uno o dos chistes por página. Grabe las hojas.
- Enseñele a su hijo a resolver conflictos. Explique cómo las personas llegan a un acuerdo. Déle ejemplos.
- Ayude a su hijo a informarse más sobre la vida y el trabajo de Martin Luther King, Jr.
- Rotule cuatro hojas de papel: primavera, verano, otoño e invierno. Dígale a su hijo que escriba palabras descriptivas para cada estación.
- Ayude a su hijo a limpiar un armario. Donen a otras familias juguetes y ropa sin uso o en buenas condiciones.
- Anime a su hijo a escribirle una carta o correo electrónico a un amigo.
- Invente una palabra con su hijo. Escriban una definición como imaginan que aparecería en el diccionario.
- Averigüe con su hijo cómo contar hasta 10 en tres idiomas diferentes.
- Prepare el desayuno con su hijo para el resto de la familia.
- Cuando estén en la tienda, dígale a su hijo que determinen cuál es el valor de los impuestos que les cobrarán por la compra.
- Escriba una nota de aliento y colóquela en la almohada de su hijo.
- Escoja un poema y léaselo en voz alta a su hijo. Zapatee con el pie para marcar las sílabas mientras lee.
- Hable sobre tres maneras en las que usted usó las matemáticas hoy. Pregúntele a los miembros familiares cómo las usaron ellos.
- Acampen adentro de casa. Improvise una tienda de campaña con una manta. Coman malaviscos y lean cuentos de terror.
- Disfrute una actividad física al aire libre con su hijo hoy.
- Miren las cosas que hay en su casa y hagan una lista de todo lo que proviene de las plantas.
- Muéstrele tres objetos pequeños a su hijo y luego guárdelos. ¿Puede nombrarlos de memoria?
- En la cena, dígame a todos que cuenten algo que hayan aprendido hoy.

Febrero 2023

Planificador para el aprendizaje: Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela

- Haga una "cadena de corazones". Corte corazones pequeños. Cada día, escriba una razón por la que ama a su hijo en un pedacito de papel y añéguelo a la cadena.
- Es el Día de la Marmota. ¿Cuántas palabras puede su hijo formar con las letras de MARMOTA?
- Encerrados en casa a causa del mal tiempo? Quite los zapatos y "patinen sobre hielo" en la cocina juntos en calcetines. ¡Tengan cuidado!
- Formule preguntas sobre su familia. Traten de responderlas en la mesa de la cena.
- ¿Cuántos signos de puntuación puede encontrar su hijo en un artículo o libro corto? ¿Cuál es la función de cada uno en la oración?
- Si no tiene tiempo para leerle a su hijo en la noche, hágalo en la mañana. Será un verdadero "desayuno de campeones".
- A la hora de acostarse, tómense unos minutos para hablar con su hijo sobre las cosas positivas del día.
- Cuente anécdotas familiares de cuando usted era un niño.
- Hable con su hijo sobre la diferencia entre coraje e imprudencia. Asumir riesgos innecesarios no es ser valiente.
- Enmarque una de las obras de arte de su hijo.
- Planifique una visita con su hijo a un museo interesante.
- Lea una obra de no ficción con su hijo. Luego pídale que lo resuma.
- Imaginen que un circo irá a su vecindario. Hablen sobre lo que verían, oírían y comerían allí.
- Hablen sobre cinco cosas positivas que hacen que su hijo sea único.
- Arme un rompecabezas con su hijo. O creen uno propio.
- Juegue a un juego de geografía. Un jugador nombra una ciudad, un estado o un río. Otro debe localizarlo en un mapa o globo terráqueo.
- Anime a su hijo a diseñar y nombrar un carro nuevo. ¿Qué características tendría?
- Ayude a su hijo a reunir algunos amigos para jugar a un juego al aire libre.
- Dígale a su hijo que piense en tantos alimentos color rojo como pueda. Vean cuántos pueden servir esta semana.
- Cuando su hijo tenga un problema, ofrezcáse los posibles soluciones y deje que él decida cuál llevar a cabo.
- Dígale a su hijo que haga una lista de todas las palabras relacionadas con el clima (humedad, nubes) que figuran en el pronóstico de hoy.
- Rete a los miembros familiares a escribir, comer y hacer otras actividades con la mano que no suelen usar.
- Jueguen a un juego de rimas. Tránsense para inventar una oración corta. Respondan con una oración que rime.
- Salga al aire libre con su hijo para hacer un "minuto de silencio". Cierren los ojos y traten de nombrar los sonidos que oyen.
- Retire de la biblioteca un libro de aventura para leer con su hijo.
- Dígale a su hijo que use una regla o cinta métrica para medir y registrar las dimensiones de los objetos de la casa.
- Dígale a su hijo que dibuje lo que puede observar desde una ventana de la casa.
- Hágale preguntas a su hijo que comiencen con cómo y por qué para ayudarlo a practicar responder preguntas que requieran razonamiento.



Share the wonders of science with your elementary schooler

You don't have to be a rocket scientist to teach your child about science. Just do some simple things like these:

- **Encourage your child** to collect and organize objects, such as leaves, rocks, shells or bottle caps.
- **Encourage investigation.** Give your child a magnifying glass. Ask, "What things do you see?" "What's similar and what's different with and without the glass?"
- **Talk about the science** that happens at home. Which cereals get soggy in milk? Why do foods in the refrigerator get moldy? Why do some plants need more water than others?
- **Show an interest** in science. Look at the moon and the stars with your child. Weigh snow. Mix paint colors.
- **Include your child**—as an observer or, better yet, a helper—when you make household repairs or work on the family car.
- **Nurture curiosity.** Ask your child questions. "Why do you think ...?" "What might happen if ...?" and "How can we find out ...?"
- **Go to the library.** Check out books on different scientific topics.
- **Give your child something** to take apart—a ball point pen, a candle, an old toy. Encourage your child to figure out how it works.
- **Talk about the weather.** Have your child record the temperature each day for a month. Note whether the day was sunny, cloudy, rainy or snowy. Which was the coldest day? How many snowy days were there?

Get more out of conversations with your child



Are you tired of asking your child questions about school and getting little response?

Then try this strategy:

Instead of asking lots of questions when your child gets home from school, share a few things about your day first. For example: "I've had such a busy day. I had a meeting with my boss in the morning. I took Grandma to her doctor's appointment this afternoon. Then we stopped by the store to pick up groceries. It was good to get home."

After you've finished, ask your child to tell you a little bit about the school day. Prompt with open-ended questions if necessary: "What was the best part of your day?" "Tell me about what you learned today."

You can also use this strategy to start discussions about schoolwork. If your child brings home artwork from school, look at it and make some observations about what you see. Comment on the colors. Say what you like about it. Tell what it reminds you of, etc. Then ask your child, "What does it mean to you?"

Teach your child to achieve any goal by following four steps



January is a time for taking stock and setting goals. Many adults make some type of New Year's resolutions. Then two weeks later, most realize that they haven't followed through. Kids are no different.

This year, show your child how to achieve a goal. First, encourage your child to choose a goal that can be reached in a short time frame. Then, help your child follow four steps for achieving the goal:

1. **State the goal.** "My goal is to learn my multiplication facts." Ask your child to write it down and hang it in a prominent spot.
2. **Plan how to meet the goal.** "I will make flash cards and study them for 15 minutes every night. I will ask Dad to quiz me on Fridays."

3. **Talk about the goal with others.** This builds commitment to the goal. Your child should tell the teacher about the goal, too.
 4. **Do each step in the plan,** one at a time. If problems come up, talk about possible solutions. Perhaps your child is too tired to review flash cards after a long day of school. It might work better to study them in the mornings while eating breakfast instead.
- Notice effort and progress each step of the way—and celebrate together when the hard work pays off!

"Set your goals high, and don't stop till you get there."

—Bo Jackson

Responsibility helps students have success in the classroom



Children who learn to be responsible do better in school. They get along better with teachers and peers. They make better decisions. They're more apt to try, follow through and succeed.

To strengthen your child's sense of responsibility:

- **Match chores to abilities.** Are you still packing your child's lunch? How about making the bed? If so, pass the torch. Most elementary schoolers are capable of handling such tasks. Don't overload your child with too many chores, but work toward giving meaningful responsibilities.
- **Teach lessons about money.** Consider giving your child a

small allowance. When children manage their own money, they tend to develop more respect for it. Include your child when you're working on your budget. You don't have to share specific financial details, but demonstrate what budgeting looks like. Say things like, "I'd love to order pizza tonight, too, but it'll have to wait. Payday isn't until Friday."

- **Use consequences to teach.** When children experience the consequences of their actions, they are more likely to learn not to make the same mistake again. If you're always running to the rescue, your child won't learn how to take responsibility for anything.

Are you making read-aloud time the best it can be?



Time spent reading aloud is critical to helping children become better readers. It's also fun! Are you making the most of your read-aloud time? Answer yes or no to each of the questions below to find out:

1. **Do you have** a regular read-aloud time with your child that lasts at least 20 minutes each day?
2. **Do you make** read-aloud time fun by letting family members take turns picking the books you read together?
2. **Do you encourage** your child to read a few pages aloud to you?
4. **Do you stop reading** at an exciting place so your child will want to read again the next day?
5. **Do you sometimes pause** to talk about what you've just read or to make predictions about what's about to happen?

How well are you doing?

More yes answers mean you're making the most of the time you spend reading aloud with your child and other family members. For each no answer, try that idea in the quiz.

Share test-taking strategies to boost your child's test scores



There is an important test tomorrow, and your child wants to do well. In addition to studying, there are several things students can do during the test to increase the likelihood of success.

Share these test-taking strategies with your child:

- **Focus on directions.** Your child should always read the directions very carefully before starting the test. If something doesn't make sense, your child should ask the teacher.
- **Write down information.** Some students struggle with memorization. If your child writes down key material from memory as soon as the test starts, it will be there to refer to later.
- **Read through all the questions** quickly before starting. Your child

can then calculate how much time there is to spend on each question.

- **Skip a question if unsure of the answer.** Tell your child to answer all of the easy questions first, then come back to the others.
- **Remember the true/false rule:** If any part of an answer is false, the whole answer is false.
- **Use multiple-choice strategies.** Your child should try to answer the question before looking at the choices. Or, eliminate wrong answers and choose among what's left.
- **Outline essays.** Encourage your child to make a plan and stick to main points and key details. Even a brief outline is better than no answer.
- **Allow time to go back and check answers.** Do they make sense? Are sentences complete?

Here's why teachers give different types of assignments



While doing a math assignment, your child says, "Why do I have to do the same kinds of problems over and over? I'm so tired of them!"

It's true that teachers sometimes assign repetitive work, and it's helpful for students and families to understand why.

Here are four kinds of assignments—and the reasons teachers use them:

1. **Practice assignments.** Doing the same kind of work repeatedly helps students remember a skill. This is especially true when it comes to learning math, word definitions and spelling.
2. **Preparation assignments.** This is a way to introduce students to new topics. For instance,

students might read a book about animals before studying animal families.

3. **Extension assignments.** Students need to be able to connect separate topics. For example, they might be asked to compare and contrast two historic events.
4. **Creative assignments.** These assignments challenge students to use different skills to show what they have learned. For instance, your child might be asked to build a model for science class.

Of course, all schoolwork builds self-discipline. So remember, even if your child doesn't see a reason for an assignment, completing it will still teach valuable lessons.

Source: M. Martin and C. Waltman-Greenwood, *Solve Your Child's School-Related Problems*, HarperCollins.

Q: My child has absolutely no patience and the teacher says it is becoming a problem at school. How can I help my child develop more patience?

Questions & Answers

A: In this era of on-demand entertainment, online shopping and instant communication, it can be challenging for children to learn to wait. However, patience is vital for learning and interacting in school.

Here's how to help your child develop more patience:

- **Explain that everyone** has to learn to wait, and that you're going to help your child with this skill.
- **Be empathetic.** Let your child know you understand how hard it can be to wait for something.
- **Offer opportunities to be patient.** When your child asks for something, say, "In a minute." If you're on the phone, develop a hand signal that means, "When I'm finished."
- **Help your child save money** for something instead of buying it right away.
- **Enjoy activities together** that require patience, such as playing board games, putting together jigsaw puzzles, baking and planting.
- **Help your child develop strategies** for waiting—like singing songs quietly, playing "I Spy" or reading a book to pass the time.
- **Model patience.** Stay calm when you're stuck in traffic, for example. Say something like, "It looks like we're going to be in the car for a while. Let's use the time to play a word game."

With practice, your child will learn the patience needed for success in school—and in life.

It Matters: Motivation

Encouragement is more effective than praise



Most adults praise children with phrases like "Great job!" and "That looks amazing!"

But experts agree that *encouragement* has a more significant effect than *praise* on a child's motivation. So what is the difference between the two?

Praise:

- **Focuses on results.** "You did a great job on your science project! You got an A!"
- **Uses opinion words** such as *good, great, terrific and wonderful*.
- **Is typically given** when children do what is expected of them.

Encouragement:

- **Recognizes effort and progress.** "Look at that project! I can tell you've spent a lot of time on it! It must feel good to know you worked so hard!"
- **Uses descriptive words.** "You picked up your room without being asked. Look at that *clean* floor and *organized* desk!"
- **Can be given** regardless of a child's performance. "That didn't work out the way you planned, did it? I can tell you're disappointed, but I know you'll try again next week. What do you think you might do differently next time?"

The big difference is that words of praise lead children to rely on *your* assessment of their accomplishments. It promotes a dependency on affirmations. Words of encouragement, on the other hand, lead children to form their *own* positive assessment of themselves—which makes them feel capable.

High expectations motivate students to succeed in school

When adults expect elementary schoolers to succeed, students' chances of doing so improve greatly. Expect them to come up short, and the odds are that they will.

Children are usually keenly aware of how their families view them, and they often tailor their actions to those views. So it's very important to have high expectations—and to express them to your child.

To set effective expectations:

- **Make sure what you expect** is within your child's abilities. If you set expectations that are either too high or too low, your child may do poorly.
- **Post a list of expectations.** Include your expectations for behavior in places and situations such as home, school, study time, etc.
- **Be consistent.** Don't lower your expectations to make your child



happy. Don't raise them because you've had a rough day.

- **Set your child up for success.** Offer support to help your child meet expectations. For example, provide a well-lit study space and keep distractions to a minimum.

Boost your child's desire to read with these five strategies



When children *like* to read, they do it more often—which boosts reading skills and overall school success. To ignite your child's love of reading:

1. **Celebrate.** Instead of simply checking out books at the library, make an event of it. Select interesting books, then choose a special place to enjoy reading together.
2. **Explore.** Help your child discover an appealing book series. Kids often can't resist picking up the next book in a series.
3. **Investigate.** Ask a question and encourage your child to find the answer by doing some research online.
4. **Play.** Turn something you just read together into a fun challenge: Ask your child to summarize the story using only three sentences. Can your child use the characters from the story in a new story?
5. **Experiment.** Read a variety of books together. If your child is used to reading fiction, try reading a biography or how-to book, for example.

Escuela Primaria

Los Padres

hacen la diferencia!

Enero 2023
Vol. 34, No. 5

Charles County Public Schools



Comparta las maravillas de las ciencias con su escolar de primaria

No es necesario que usted sea un ingeniero aerospacial para enseñarle ciencias a su hijo. Puede hacer cosas simples como las siguientes:

- **Anime a su hijo** a juntar y organizar objetos, como hojas, piedras, conchas marinas y tapas de botellas.
- **Fomente la investigación.** Dele a su hijo una lupa. Pregúntele: "¿Qué ves?" "¿Qué cosas son similares y cuáles son diferentes dependiendo de si usa o no la lupa?"
- **Hable con su hijo** sobre las ciencias que se pueden ver en su casa. ¿Qué cereales se ablandan con la leche? ¿Por qué los alimentos que están en la heladera se llenan de moho? ¿Por qué algunas plantas necesitan más agua que otras?
- **Muestre interés** por las ciencias. Mire la luna y las estrellas con su hijo. Pese la nieve. Mezcle pintura de colores.
- **Incluya a su hijo** como observador o, incluso mejor, como ayudante cuando haga reparaciones en la casa o el carro familiar.
- **Alimente la curiosidad.** Hágale preguntas a su hijo. "¿Por qué crees que ...?" "¿Qué ocurriría si ...?" "¿Cómo podemos averiguar ...?"
- **Vayan a la biblioteca.** Consulten libros sobre distintos temas relacionados con las ciencias.
- **Dele a su hijo** algo que pueda desarmar: un bolígrafo, una vela o un juguete viejo. Anímelo a descubrir cómo funciona.
- **Hable con su hijo** sobre el clima. Pídale a su hijo que registre la temperatura todos los días durante un mes. Pídale que observe si el día está soleado, nublado, lluvioso o si está nevando. ¿Cuál fue el día más frío? ¿Cuántos días nevó?

Aproveche más las conversaciones con su hijo



¿Está usted cansado de hacerle preguntas a su hijo sobre la escuela y obtener pocas respuestas?

Entonces pruebe la siguiente estrategia:

En lugar de hacerle muchas preguntas a su hijo cuando llegue a casa después de la escuela, primero comparta con él algunas cosas sobre el día de usted. Por ejemplo: "Estuve muy ocupado hoy. Tuve una reunión con mi jefe por la mañana. Llevé a la abuela al médico por la tarde.

Luego fuimos a la tienda a comprar comida. Estuvo bueno volver a casa".

Una vez que termine, pídale a su estudiante que le cuente algo sobre su día en la escuela. Si es necesario, hágale preguntas abiertas: "¿Cuál fue la mejor parte de tu día?" "¿Cuéntame qué aprendiste hoy".

También puede usar esta estrategia para iniciar una conversación sobre los trabajos escolares. Si su estudiante trae a casa una obra de arte de la escuela, mírela y haga observaciones sobre lo que ve. Haga comentarios sobre los colores. Dígame qué cosas le agradan sobre la imagen. Diga a qué le hace acordar, etc. Luego pregúntele a su hijo: "¿Qué significa para ti?"

Copyright © 2023, The Parent Institute™

www.parent-institute.com

Enséñele a su hijo a alcanzar metas siguiendo cuatro pasos



Enero es un buen momento para hacer un balance y establecer metas. Muchos adultos establecen algún tipo de propósito de Año Nuevo. Luego, dos semanas después, la mayoría se da cuenta de que no los ha cumplido. A los niños les sucede lo mismo.

Este año, muéstrela a su hijo cómo alcanzar cualquier meta. Primero, anime a su hijo a elegir una meta que pueda alcanzar en un período de tiempo breve. Luego, ayúdalo a seguir cuatro pasos para alcanzar la meta:

1. **Enunciar la meta.** "Mi meta es aprender las tablas de multiplicar". Pídale a su hijo que la anote y que la cuelgue en un lugar visible.
2. **Planificar cómo alcanzar la meta.** "Voy a hacer tarjetas didácticas y estudiarlas durante 15 minutos todas las noches. Le voy a pedir a papá que me evalúe todos los viernes".

3. **Hablar sobre la meta con otros.** Esto lo ayudará a comprometerse con la meta. Su hijo también debería contarle al maestro sobre su meta.
4. **Seguir todos los pasos del plan** de a uno a la vez. Si surgen problemas, hablen sobre soluciones posibles. Tal vez su hijo esté aburrido de repasar las tarjetas didácticas luego de un largo día en la escuela. Quizá sea mejor estudiarlas por las mañanas mientras desayuna. Observe el esfuerzo y el progreso en cada paso del camino y celebren juntos cuando el trabajo duro dé sus frutos.

"Póngase metas altas y no se detenga hasta llegar a ellas".

—Bo Jackson

La responsabilidad ayuda a los niños a alcanzar el éxito en clase



A los niños que aprenden a ser responsables les va mejor en la escuela. Se llevan mejor con los maestros y con sus compañeros. Toman mejores decisiones. Son más propensos a intentarlo, a no darse por vencidos y a tener éxito. Para fortalecer el sentido de la responsabilidad de su hijo:

- **Adecie las tareas a sus capacidades.** ¿Siguiendo preparando el almuerzo de su hijo? ¿Y siguiéndole la cama? Si es así, pásele la posta. La mayoría de los estudiantes de primaria son capaces de ocuparse de esas tareas. No sobrecargue a su hijo con demasiadas horas de tareas domésticas nuevas, sino esfuerce por darle responsabilidades significativas.
- **Enseñe lecciones sobre el dinero.** Considere darle a su hijo una pequeña mesada. Cuando los niños administran su propio dinero, suelen desarrollar más respeto por él. Incluya a su hijo cuando trabaje en su presupuesto. No es necesario que comparta con él detalles financieros específicos, pero muéstrela cómo es un presupuesto. Diga cosas como: "A mí también me encantaría pedir pizza esta noche, pero tendré que esperar. Cobro recién el viernes".
- **Use las consecuencias para enseñar.** Cuando los niños experimentan las consecuencias de sus actos, es más probable que aprendan a no volver a cometer el mismo error. Si usted siempre sale al rescate, su hijo no aprenderá a asumir la responsabilidad de nada.

¿Hace que el tiempo de lectura en voz alta sea lo mejor posible?



El tiempo de lectura en voz alta es esencial para ayudar a los niños a leer mejor. ¿También es divertido? ¿Está

aprovechando al máximo el tiempo de lectura en voz alta? Responda *si o no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. ¿Destina un tiempo fijo de al menos 20 minutos por día a la lectura en voz alta con su hijo?
2. ¿Permite que los miembros de la familia se turnen para elegir qué libros leer juntos para que el tiempo de lectura en voz alta sea divertido?
2. ¿Anima a su hijo a leerle algunas páginas en voz alta a usted?
4. ¿Deja de leer en una parte apasionante para que su hijo quiera volver a leer al día siguiente?
5. ¿Hace una pausa de a momentos para hablar sobre lo que usted acaba de leer o para predecir lo que va a suceder?

¿Cómo le está yendo?

Su la mayoría de sus respuestas fueron *si*, usted está aprovechando al máximo el tiempo de lectura en voz alta con su hijo y con otros miembros de la familia. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente del cuestionario.

Escuela Primaria

Los Padres

hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.

Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2023, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleado con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Mijares.
Editora de Traducciones: Victoria Gavila.

Estrategias para obtener mejores puntajes en los exámenes



Mañana hay un examen importante y su hijo quiere que le vaya bien. Además de estudiar, hay varias cosas que los estudiantes pueden hacer durante un examen para aumentar las probabilidades de obtener buenos resultados.

Comparta con su hijo estas estrategias para rendir exámenes:

- **Enfocarse en las instrucciones.** Su hijo siempre debería leer las instrucciones con mucha atención antes de empezar el examen. Si algo no tiene sentido, su hijo debería preguntárselo al maestro.
- **Escribir información.** A algunos estudiantes les resulta difícil memorizar información. Si su hijo escribe los datos clave que memorizó antes comienza el examen, lo tendrá a mano para consultarlo más adelante.
- **Leer todas las preguntas** rápido antes de empezar. Su hijo luego

- podrá calcular cuánto tiempo tiene para dedicarle a cada pregunta.
- **Saltar una pregunta** si no está seguro de la respuesta. Pídale a su hijo que responda primero todas las preguntas fáciles y que luego vuelva al resto.
- **Recordar la regla de verdadero/falso:** Si alguna parte de la respuesta es falsa, toda la respuesta es falsa.
- **Usar estrategias para las preguntas** de opción múltiple. Si su hijo debería intentar responder la pregunta antes de mirar las opciones. O eliminar las respuestas incorrectas y elegir entre las restantes.
- **Hacer un esquema para los ensayos.** Anime a su hijo a armar un plan y atenerse a los puntos principales y los detalles clave. Incluso un esquema breve es mejor que no responder la pregunta.
- **Dejar tiempo para volver atrás** y revisar las respuestas. ¿Tienen sentido? ¿Las oraciones están completas?

Motivo por el cual los maestros asignan distintos tipos de trabajos



Mientras hace un trabajo de matemáticas, su hijo pregunta: "¿Por qué tengo que resolver el mismo tipo de problemas una y otra vez? ¿Ya me cansaron!"

Es cierto que a veces los maestros asignan trabajos repetitivos, y es útil que los estudiantes y sus familias comprendan por qué.

Estos son cuatro tipos de tareas y las razones por las cuales los maestros las usan:

1. **Trabajos de práctica.** Hacer el mismo tipo de trabajo de forma repetitiva ayuda a los estudiantes a recordar una destreza. Esto es especialmente cierto cuando se trata de aprender matemáticas, definiciones de palabras y ortografía.
2. **Trabajos de preparación.** Esta es una manera de presentarles temas nuevos a los estudiantes. Por

- ejemplo, los estudiantes podrían leer un libro sobre animales antes de estudiar las familias de los animales.
- 3. **Trabajos de extensión.** Los estudiantes deben ser capaces de relacionar temas distintos. Por ejemplo, se les podría pedir que comparen y contrasten dos sucesos históricos.
- 4. **Trabajos creativos.** Estos trabajos animan a los estudiantes a usar distintas destrezas para mostrar lo que aprendieron. Por ejemplo, se le podría pedir a su hijo que haga un modelo para la clase de ciencias.

Por supuesto, todos los trabajos lo ayudan a desarrollar la autodisciplina. Por lo tanto, recuerde que, incluso si su hijo no entiende el motivo por el cual le asignaron un trabajo, completarlo le enseñará lecciones valiosas.

Fuente: M. Martin y C. Waltham-Greenwood, *Solve Your Child's School-Related Problems*, HarperCollins.

P: Mi hijo no tiene nada de paciencia y su maestro dice que se está volviendo un problema en la escuela. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a tener más paciencia?

Preguntas y respuestas

R: En esta era de entretenimiento bajo demanda, compras por internet y comunicación instantánea, aprender a esperar puede ser un desafío para los niños. Sin embargo, la paciencia es esencial para aprender e interactuar en la escuela.

Estas son algunas maneras en las que puede ayudar a su hijo a desarrollar la paciencia:

- **Explíquele a su hijo** que todos debemos aprender a esperar y que usted lo ayudará a desarrollar esa habilidad.
- **Sea empático.** Hágale saber a su hijo que entiende lo difícil que puede ser esperar algo.
- **Ofrezcale oportunidades** para ser paciente. Cuando su hijo pida algo, dígame "En un rato". Si está hablando por teléfono, use gestos para indicarle "Cuando termine".
- **Ayude a su hijo a ahorrar dinero** para algo en lugar de comprarlo de inmediato.
- **Disfruten juntos actividades** que requieran paciencia, como jugar a juegos de mesa, armar rompecabezas, cocinar y hacer jardinería.
- **Ayude a su hijo a desarrollar** estrategias para esperar, como cantar en voz baja, jugar al "veo, veo" o leer un libro para pasar el rato.
- **Demuestre cómo ser paciente.** Mantenga la calma cuando esté en el medio de un atasco de tráfico, por ejemplo. Diga algo como "Parece que tendremos que estar dentro del carro durante un rato. Usemos el tiempo para jugar a un juego de palabras".

Con un poco de práctica, su hijo desarrollará la paciencia necesaria para alcanzar el éxito en la escuela y en la vida.

Enfoque: la motivación

Alentar a su hijo es más efectivo que elogiarlo



La mayoría de adultos elogian a sus hijos con frases como "¡Buen trabajo!" y "¡Eso se ve increíble!" Pero los expertos coinciden en que los efectos de *alentarlo* son más significativos que los de *elogiarlo*. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre estas dos opciones?

Los elogios:

- **Se centran en los resultados.** "¡Hiciste un gran trabajo en ese proyecto de ciencias! ¡Obtuviste una A!"
- **Usan palabras de opinión** como *bueno, genial, espectacular e increíble*.
- **Suelen darse** cuando los niños hacen lo que se espera que hagan.
- **Reconocen el esfuerzo** y los avances. "¡Mira ese proyecto! Me doy cuenta de que le has dedicado mucho tiempo. Debes sentirte muy bien sabiendo que te esforzaste tanto".
- **Son descriptivas.** "Ordenaste tu habitación sin que te lo pidiera. ¡Mira lo limpio que está el piso y lo organizado que está el escritorio!"
- **Pueden decirse** independientemente del desempeño del niño. "Eso no salió como esperabas, ¿no? Me doy cuenta de que estás decepcionado, pero sé que volverás a intentarlo la semana que viene. ¿Qué piensas que podrías hacer de manera diferente la próxima?"

La gran diferencia es que las palabras de elogio llevan a los niños en confiar en la valoración que *usted* le da a sus logros. Promueve una dependencia de las afirmaciones. Las palabras de aliento, por otra parte, llevan a los niños a formar su *propia* valoración positiva de sí mismos, lo que los hace sentirse capaces.

Las expectativas altas motivan a los estudiantes a alcanzar el éxito

Cuando los adultos esperan que los escolares de primaria alcancen el éxito, las posibilidades de que lo logren mejoran significativamente. Si usted espera que no lo logren, lo más probable es que eso sea lo que suceda.

Los niños suelen ser muy conscientes de la imagen que tienen sus familias de ellos, y con frecuencia adaptan sus acciones a esas opiniones. Por lo tanto, es muy importante tener expectativas altas y expresárselas a su hijo.

Para establecer expectativas eficientes:

- **Asegúrese de que lo que espera** esté dentro de las posibilidades de su hijo. Si establece expectativas demasiado altas o bajas, el desempeño de su hijo podría ser malo.
- **Cuelgue una lista de expectativas.** Incluya sus expectativas sobre comportamiento en lugares y situaciones tales como el hogar, la escuela, el tiempo de estudio, etc.
- **Sea constante.** No baje sus expectativas para hacer feliz a su hijo. No



las suba porque tuvo un día complicado.

- **Prepare a su hijo para alcanzar el éxito.** Ofrezca apoyo para ayudar a su hijo a cumplir con las expectativas. Por ejemplo, proporcione un espacio de estudio bien iluminado y minimice las distracciones.

Mejore el deseo de leer de su hijo con estas cinco estrategias



Cuando a los niños les *agrada* leer, lo hacen con más frecuencia, lo que mejora sus habilidades de lectura y los buenos resultados en la escuela en general. Para fomentar en su hijo el amor por la lectura:

1. **Celebre.** En lugar de simplemente buscar libros en la biblioteca, convierta la actividad en un evento. Seleccione libros interesantes y luego escoja un lugar especial para leerlos juntos.
2. **Explore.** Ayude a su hijo a descubrir una serie de libros atractiva.

Los niños no suelen poder resistirse a leer el siguiente libro de una serie.

3. **Investigue.** Haga una pregunta y anime a su hijo a investigar en línea para encontrar la respuesta.
4. **Juegue.** Convierta algo que leyeron recientemente en un reto divertido: Pídale a su hijo que resuma el cuento en tan solo tres oraciones. ¿Puede su hijo usar los personajes del cuento en un cuento nuevo?
5. **Experimente.** Lean una variedad de libros juntos. Si su hijo está acostumbrado a leer ficción, prueben leer una biografía o un libro de instrucciones, por ejemplo.



Celebrate famous February birthdays with learning fun

February is filled with birthdays of notable people. Plan some fun activities to help your child learn about these heroes, writers, inventors, scientists and artists:

- **February 4**—Rosa Parks. Go online to learn more about this heroine of America's civil rights movement. There are lots of books about her, too. Check some out at the library.
- **February 8**—Jules Verne. He is often referred to as the father of science fiction. Read one of his science fiction stories together.
- **February 11**—Thomas Edison. Ask your child to invent something to improve daily life.
- **February 12**—Abraham Lincoln. He delivered one of the best known speeches in American history, the

Gettysburg Address. Challenge your child to memorize the speech.

- **February 15**—Susan B. Anthony. Go online to learn more about this activist who fought for women's right to vote.
- **February 19**—Nicolaus Copernicus. Take a walk together and look at the stars this early astronomer studied.
- **February 21**—Nina Simone. Listen to the singer's music with your child and learn more about her life.
- **February 22**—George Washington. Ask what your child would do as president of the United States.
- **February 25**—Pierre-Auguste Renoir. Look at his paintings online or in a book. Ask your child to create a painting in Renoir's style.

Four ways to strengthen your child's character



Values help students make good choices, develop self-esteem, and become responsible individuals.

Teaching values at home supports what schools are doing to create a positive school culture that helps all students learn.

Here are four strategies to build your child's character:

1. **Think about the values** that are important to you and your family. Talk about them openly with your child.
2. **Teach by example.** Your example is the most powerful teacher of all. Ask yourself, "If my child watched my behavior all day, what lessons would it teach?"
3. **Set high standards.** Expect your child to act responsibly, to be kind to others and to tell the truth. Some families make it a point of family pride. "In the Smith family, we tell the truth."
4. **Talk about the Golden Rule.** Teaching kids to treat others the way they would like to be treated helps them make better choices. Ask your child, "Would you want someone to talk to you that way?"

Research shows nutrition is linked to academic performance



Have you heard the expression "food for thought"? Well, it turns out to be, quite literally, the truth.

Good nutrition really does feed the brain. And it starts with breakfast. Research shows that eating breakfast helps students stay on task and recall information. Eating breakfast regularly is even linked to improved overall school performance.

What can you do? If your child doesn't eat breakfast at school, keep easy options like low-sugar, whole grain cereals and fruit on hand. And be prepared for a rushed morning with items your child can eat on the way out the door, like a hard-boiled egg.

Whether you're packing lunch or your child is eating a school lunch, teach your child to avoid high-calorie and high-fat foods. When children eat a meal that is high in fat and sugar,

their bodies tend to become very tired—which makes it difficult to concentrate.

Children are typically hungry when they get home from school, so be sure to keep a variety of healthy snacks on hand—fruits, veggies, cheese, sugar-free yogurt and whole grain crackers.

When you get groceries, prioritize foods you want your child to eat. Your child is more likely to choose healthy options if that is all you have in the house.

Source: C. St John, M.P.H., R.D.N., "Proof Positive: Breakfast Improves Kids' Grades, Mood and Weight," HealthyEating.Org.

"Take care of your body. It's the only place you have to live."

—Jim Rohn

Help a disorganized child take responsibility for belongings



Your child has a special notebook to keep track of school assignments—but left it at school. Your child needs to turn in a math worksheet—but it is sitting on the counter at home.

Some children have difficulty taking responsibility for their school-work. Here are three steps you can take to help your child learn to be more responsible:

1. **Ask your child** to help develop a plan. Talk about ways to get more organized. You might say, "You're having trouble getting to school with all your assignments and bringing home everything you

need. What could you do that would help you remember? Why don't you think about it, and we'll discuss it at dinner."

2. **Let your child try** to make the plan work—without jumping in to help. For example, if your child leaves an assignment at home, don't rush it to school. Instead, let your child face the consequences.
3. **Suggest changes** to the plan if it's not working, but let your child put them into action. Say something like, "How about if we try placing a box here by the door? Then you can put everything that needs to go to school in the box. What do you think of that idea?"

Are you helping your child deal with frustration?



Elementary school students don't always have the skills to cope with life's minor hassles. Are you helping your child learn to deal

with frustration? Respond *yes* or *no* to each statement:

1. **I understand** that it isn't my job to protect my child from all of life's ups and downs.
2. **I encourage my child** to keep trying when stuck on a homework problem. I ask questions to help my child think of solutions.
3. **I help my child link effort** to success. Sometimes I say, "Learning isn't always easy. But you'll get it if you stick with it."
4. **I point out real-life stories** of successful people who have overcome challenges.
5. **I put my child's feelings** into words. "You're frustrated that learning this science concept is taking longer than you hoped. You'll get there."

How well are you doing?

If most of your responses are *yes*, you are giving your child opportunities to work through frustration. For each *no*, try that idea in the quiz.

Elementary School
Parents
make the difference!

Practical Ideas for Parents
to Help Their Children.

For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-736-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 2023, The Parent Institute,
an independent, private agency. Equal
opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, D.D.
Editor: Rebecca Hasty Myraes.

Support your child and promote learning as an academic 'coach'



An effective coach is someone who guides, encourages and inspires. When you play this role, you help motivate your child to persevere, problem-solve and find answers.

To be a positive academic coach:

- **Act as a resource.** Expect your child to complete assignments independently. But be available to offer encouragement, answer questions and suggest places where your child can find additional information, such as a website or a particular reference book.
- **Talk about the things your child is learning.** Grades matter, but they are merely a result of learning. It is more important to emphasize

the *learning process*. This includes hard work, persistence and making steady progress.

- **Be willing to say, "I don't know."** There may be times when you are not familiar with the material your student is learning. If your child comes to you with a question, it's OK to say, "I never learned that. Let's look online or in your book."
- **Keep in mind** that your child has strengths and weaknesses. Some students never need help in English, but may struggle in math. Support and encourage your child in every subject, but do not expect the same performance in every subject.

Source: K.T. Akey, Ph.D., *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth–Adolescence*, Teachers College Press.

Strengthen social skills by focusing on social awareness



When students have the ability to understand and empathize with others, they can form solid connections with classmates, teachers and friends. They are also able to think about situations from different points of view.

Social awareness allows children to feel compassion for others—even when their background and culture may be different. Families can help children develop their social skills so they can interact, cooperate and problem-solve positively and respectfully with people from a variety of backgrounds.

To develop and practice social awareness, teach your child to:

- **Consider the needs of others.** Tell your child, "It's great that you and

your friends play tag together every afternoon. But what about the new neighborhood kids? How do you think they feel watching you guys play? Do you think they would like to be included?"

- **Understand that people** may respond differently under similar circumstances. One child might be excited to meet a new friend, while another might be nervous and shy.
- **Respond appropriately.** Your child could return a smile with a smile, offer to listen if the other person wants to talk, or suggest an activity to take the person's mind off of worries. For example, your child could say, "Let's get out of here and ride our bikes around the neighborhood."

Q: My fourth-grader is very competitive in sports. The teacher has noticed this competitive spirit in the classroom, too. Instead of taking the time to be neat or to check work, my child rushes through assignments, hoping to be the first one finished. I know this habit will affect my child's grades. How can I help?

Preguntas y respuestas

A: It sounds like your child has a habit of turning tasks into competitions—and wants to be first across the finish line. But being first isn't what matters when it comes to schoolwork.

To change this habit:

- **Talk with the teacher.** Say you would like to work together on a plan to help your child focus more on *quality* work, instead of *speedy* work.
- **Talk to your child.** Put that competitive nature to work by using a comparison from a sport, such as basketball. Explain that sometimes it is important for a player to get down the court as fast as possible. But when a player is shooting free throws, accuracy is more important than speed. Doing schoolwork is more like shooting free throws.
- **Look over your child's** assignments each night and check the work for neatness and accuracy. Let your child know that if it is not up to an appropriate standard, it will have to be redone. In school, the teacher can try the same approach, looking over work before it's handed in. Soon your child will figure out that slowing down results in higher quality work the first time—which actually takes less time in the long run!

It Matters: Test Success

Studying should be a daily habit for students



Whose name would you remember more easily—someone you spent a little time with once, or someone you

see regularly?

Of course, it's the person you see often. Studying works the same way. It's better to study something repeatedly over time than to cram before a test. The keys to studying effectively are:

- **Organization.** Teach your child to use assignment notebooks and calendars to schedule study time and keep track of test dates. Making daily to-do lists works well for studying, too.
- **Participation.** Expect your child to listen in class and take notes. Your child should not be afraid to ask the teacher questions. Most likely, there are other students in the class with the same questions.
- **Dedication.** Designate a quiet, comfortable spot for working and make sure studying is part of your child's daily routine. If there are no assignments, encourage your child to read ahead or tackle some sample problems.
- **Review.** Your child should spend a short time reviewing lessons each day. Notes from recent classes are especially good to read over.
- **Correction.** It's important for your child to correct wrong answers on quizzes, assignments and tests. This reinforces learning and prevents your child from falling behind.

Reduce your child's test anxiety with four proven strategies



It's normal to get a little nervous before a big test, but many students suffer from excessive test anxiety. They worry so much about taking the test that their performance suffers.

To help your child relieve those pre-test jitters:

1. **Focus on preparation.** Encourage your child to spread studying out over time. True learning requires time to review and think about the content. And knowing the material is the best way to reduce anxiety and stress.
2. **Discourage cramming,** which can increase anxiety and interfere with clear thinking. The most important things your child can do the day before a test are to review and then get a good night's sleep.
3. **Encourage a positive outlook.** Build confidence by reminding

your child of strengths. Have your child imagine what it will feel like to do well on the test.

4. **Maintain perspective.** Remind your child that test scores aren't everything. Make sure your child knows that your support and love are unconditional.

Help your child review graded tests and make adjustments



Your child is used to learning material before a test. But what about after the test? Unless your student gets a perfect

score on every test, every time, there is still learning to be done!

After a test, your child should:

- **Review the graded test** and make notes about which answers were correct and which were incorrect.
 - **Identify the types of errors** most commonly made. Mistakes generally come in two forms: Carelessness—your child may have rushed through the question.
- Lack of preparation—your child didn't study enough, or is still confused about a topic and needs to ask the teacher for help.
- **Make adjustments.** Brainstorm together about how to reduce careless errors. For example, your child could read questions twice and check work before turning it in.
- For mistakes based on lack of preparation, the solution is more studying. Your child should start to review several days before the test. The last day should be spent going over everything a final time, not learning new material.

Escuela Primaria

Los Padres

Charles County Public Schools

Febreiro 2023
Vol. 34, No. 6

¡hacen la diferencia!



Celebre cumpleaños famosos de febrero con actividades didácticas

El mes de febrero está repleto de cumpleaños de personas importantes. Planifique algunas actividades divertidas para ayudar a su hijo a aprender sobre estos héroes, escritores, inventores, científicos y artistas:

- **4 de febrero:** Rosa Parks. Busque información en línea sobre esta heroína del movimiento de derechos civiles de los Estados Unidos. También hay muchos libros sobre ella. Pida algunos de ellos en la biblioteca.
- **8 de febrero:** Julio Verne. Se le suele llamar el padre de la ciencia ficción. Lea con su hijo uno de sus cuentos de ciencia ficción.
- **11 de febrero:** Thomas Edison. Pídale a su hijo que invente algo que mejore la vida cotidiana.
- **12 de febrero:** Abraham Lincoln. Pronúncielo uno de los discursos más conocidos de la historia del

los Estados Unidos: el Discurso de Gettysburg. Ponga a su hijo a prueba y pídale que memorice el discurso.

- **15 de febrero:** Susan B. Anthony. Conéctese a internet para saber más sobre esta activista que luchó por el derecho al voto de las mujeres.
- **19 de febrero:** Nicolás Copérnico. Den un paseo juntos y miren las estrellas que estudió este precursor de la astronomía.
- **21 de febrero:** Nina Simone. Escuche la música de la cantante con su hijo y aprendan más sobre su vida.
- **22 de febrero:** George Washington. Pregúntele a su hijo qué haría si fuera presidente de los Estados Unidos.
- **25 de febrero:** Pierre-Auguste Renoir. Miren sus obras artísticas en internet o en un libro. Pídale a su hijo que cree una pintura que tenga el estilo de Renoir.

Cuatro maneras de fortalecer los valores de su hijo



Los valores ayudan a los estudiantes a tomar buenas decisiones, desarrollar la autoestima y convertirse en individuos responsables. La enseñanza de valores en casa refuerza lo que hacen las escuelas para crear una cultura escolar positiva que ayude a los estudiantes a aprender.

Las siguientes son cuatro estrategias que permitirán que su hijo desarrolle valores positivos:

1. **Piense en los valores** que son importantes para usted y su familia. Hable sobre ellos con su hijo.
2. **Enseñe mediante el ejemplo.** Su ejemplo es el maestro más poderoso de todos. Pregúntese: "Si mi hijo viera mi comportamiento durante todo el día, ¿qué lección aprendería?"
3. **Sea exigente.** Exíjale a su hijo que actúe responsablemente, sea amable con los demás y diga la verdad. Para algunas familias, estas características se convierten en un motivo de orgullo familiar. "Los miembros de la familia Gómez decimos la verdad".
4. **Hable sobre la regla de oro.** Enseñenles a los niños a tratar a los demás como desearían que los traten a ellos los ayuda a tomar mejores decisiones. Pregúntele a su hijo: "¿Te agradaría que alguien te hablara de esa manera?"

Copyright © 2023, The Parent Institute™

www.parent-institute.com

Según estudios, la alimentación está relacionada con el desempeño



A veces, se habla de "nutrir la mente" de forma figurada. Sin embargo, también es importante nutrirlo de manera literal.

La nutrición adecuada alimenta el cerebro. Y comienza con el desayuno. Las investigaciones demuestran que el desayuno ayuda a los estudiantes a mantenerse concentrados en sus tareas y a recordar información. Incluso desayunar regularmente se relaciona con una mejora general en el desempeño escolar.

¿Qué puede hacer usted? Si su hijo no desayuna en la escuela, tenga a mano opciones fáciles de bajo contenido de azúcar, cereales integrales y frutas. Y para estar preparado para las mañanas apresuradas tenga cosas que tu hijo pueda comer al salir por la puerta, como un huevo duro.

Tanto si usted prepara el almuerzo como si su hijo come en la escuela, enséñele a evitar los alimentos que son altos en calorías y en grasas.

Cuando los niños comen comidas con mucha grasa y azúcar, suelen sentir cansancio corporal, lo que dificulta la concentración.

Los niños suelen tener hambre cuando regresan de la escuela. Por lo tanto, asegúrese de que haya una variedad de bocadillos saludables fáciles de agarrar, como frutas, vegetales, yogur sin azúcar y galletas integrales.

Cuando haga las compras, priorice los alimentos que quiera que coma su hijo. Es más probable que su hijo escoja opciones saludables si eso es lo único que hay en casa.

Fuente: C. St John, M.P.H., R.D.N., "Proof Positive: Breakfast Improves Kids' Grades, Mood and Weight," HealthyEating.Org.

"Cuida tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir".

—Jim Rohn

Ayude a un niño desorganizado a ser responsable por sus pertenencias



Su hijo tiene un cuaderno especial para llevar un registro de los trabajos escolares, pero lo dejó en la escuela. Su hijo tiene que entregar una hoja de ejercicios de matemáticas, pero lo dejó en la estantería de casa.

A algunos niños les resulta difícil asumir la responsabilidad de su trabajo escolar. Estos son tres pasos que puede seguir para ayudar a su hijo a aprender a ser más responsable:

1. **Pídale a su hijo** que lo ayude a desarrollar un plan. Hablen sobre maneras de volverse más organizado. Puede decirle: "Te está costando llegar a la escuela con todos tus trabajos y traer a casa todo lo que necesitas. ¿Qué

podrías hacer que te ayude a recordar lo que debes llevar? ¿Por qué no lo piensas y lo comentamos durante la cena?"

2. **Deje que su hijo** intente que el plan funcione sin salir a rescatarlo. Por ejemplo, si su hijo deja un trabajo en casa, no se apure en llevarlo a la escuela. En su lugar, deje que su hijo enfrente las consecuencias.

3. **Sugiera cambios** para el plan si no está funcionando, pero permita que su hijo los ponga en acción. Diga algo como, "¿Qué te parece si intentamos dejar una caja junto a la puerta? Podemos poner todo lo que tienes que llevar a la escuela en la caja. ¿Qué te parece esta idea?"

¿Está ayudando a su hijo a lidiar con la frustración?



Los estudiantes de primaria de hoy en día no siempre tienen las destrezas necesarias para hacerles frente a los problemas menores de la vida. ¿Está ayudando a su hijo a aprender a lidiar con la frustración? Responda *si o no* a cada enunciado:

1. **Comprendo** que no me corresponde a mí proteger a mi hijo de todos los altibajos de la vida.
2. **Animó** a mi hijo a seguir intentando cuando no logra avanzar con un problema que tiene que resolver como tarea. Hago preguntas para ayudarlo a pensar en soluciones.
3. **Ayudo** a mi hijo a relacionar el esfuerzo con el éxito. A veces, digo: "Aprender no siempre es fácil. Pero lo lograrás si sigues intentando".
4. **Señalo** historias reales de personas exitosas que han superado desafíos.
5. **Pongo** en palabras los sentimientos de mi hijo. "Estás frustrado porque aprender este concepto de ciencias está llevando más tiempo de lo que esperabas. Ya lo vas a lograr".

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está dando a su hijo oportunidades para superar la frustración. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Escuela Primaria
Los Padres
¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute, 1-800-750-5325,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2023, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Apoye a su hijo y promueva el aprendizaje como un 'instructor'



Un instructor eficaz es alguien que guía, alienta e inspira. Cuando usted desempeña este papel, ayuda a motivar a su hijo para que persevere, resuelva problemas y encuentre respuestas.

Para ser un instructor académico positivo:

- **Actúe como un recurso.** Exíjale a su hijo que complete los trabajos de manera independiente, pero póngase a su disposición para animarlo, responder preguntas y sugerir información adicional, como un sitio web o un libro de referencia en particular.
- **Hable sobre las cosas** que está aprendiendo su hijo. Las calificaciones son importantes, pero son un resultado del aprendizaje. Es más importante hacer hincapié en

el proceso de aprendizaje. Esto incluye trabajo arduo, perseverancia y avances constantes.

- **Esté dispuesto a decir "No lo sé".** Tal vez haya ocasiones en las que usted no estará familiarizado con el material que está aprendiendo su estudiante. Si su hijo acude a usted con una pregunta, está bien que le diga "Nunca aprendí eso. Busquémoslo en internet o en tu libro".
- **Tenga en cuenta** que su hijo tiene fortalezas y debilidades. Algunos estudiantes nunca necesitan ayuda en lengua, pero podrían costarles las matemáticas. Respaldé y anime a su hijo en todas las materias, pero no espere el mismo desempeño en todas ellas.

Fuente: K.T. Alvy, Ph.D., *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth-Adolescence*, Teachers College Press.

Céntrese en la conciencia social para fortalecer las habilidades sociales



Cuando los estudiantes tienen la capacidad para comprender a los demás y empatizar con ellos, pueden establecer conexiones sólidas con sus compañeros de clase, sus maestros y sus amigos. También son capaces de pensar en situaciones desde distintos puntos de vista.

La conciencia social les permite a los niños sentir compasión por los demás, incluso cuando su origen y su cultura son diferentes. Las familias pueden ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades sociales para que puedan interactuar, cooperar y resolver problemas de manera positiva y respetuosa con personas de una gran variedad de orígenes.

Para desarrollar y practicar la conciencia social, enséñele a su hijo a:

- **Considerar las necesidades** de los demás. Dígame a su hijo: "Es

estupendo que tú y tus amigos jueguen juntos al pilla-pilla todas las tardes. ¿Pero qué pasa con los niños nuevos del vecindario? ¿Cómo crees que se sienten al verlos jugar? ¿Crees que les gustaría que los incluyeran?"

- **Comprender que las personas** podrían responder de manera diferente en circunstancias similares. Un niño podría estar emocionado por conocer a un amigo nuevo, mientras que otro podría estar nervioso y tímido.
- **Responder de manera adecuada.** Su hijo podría devolver una sonrisa con otra sonrisa, ofrecerse a escuchar si la otra persona quiere hablar o sugerir una actividad para despejar la mente de las preocupaciones. Por ejemplo, su hijo podría decir: "Salgamos y montemos en bicicleta por el vecindario".

P: Mi hijo de cuarto grado es muy competitivo cuando hace deporte. El maestro también observó este espíritu competitivo en la clase. En lugar de tomarse el tiempo para ser ordenado o revisar el trabajo, mi hijo hace los trabajos a las apuradas para ser el primero en terminar. Sé que este hábito afectará sus calificaciones. ¿Cómo puedo ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Parece que su hijo tiene el hábito de convertir sus tareas en competencias, y quiere ser el primero en llegar a la meta. Pero ser el primero no es lo que importa cuando de tareas escolares se trata.

Para cambiar este hábito:

- **Hable con el maestro.** Dígame que le gustaría que trabajaran en conjunto para pensar un plan para ayudar a su hijo a enfocarse más en la calidad del trabajo en lugar de en terminarlo rápidamente.
- **Hable con su hijo.** Para trabajar su naturaleza competitiva, haga una comparación con un deporte, como el baloncesto. Explíquelo que, a veces, es importante que un jugador corra por el campo de juego lo más rápido posible. Pero cuando un jugador está haciendo tiros libres, la precisión es más importante que la velocidad. Hacer la tarea es como hacer tiros libres.
- **Mire los trabajos de su hijo** todas las noches y revise que su trabajo sea ordenado y preciso. Hágame saber a su hijo que, si no está a la altura, tendrá que rehacerlo. En la escuela, el maestro podría aplicar el mismo enfoque y revisar la tarea antes de que lo entregue.

En poco tiempo, su hijo se dará cuenta de que disminuir la velocidad permite hacer un trabajo de mejor calidad la primera vez, que a la larga lleva menos tiempo.

Enfoque: el éxito en los exámenes

Estudiar debería ser un hábito diario para los estudiantes



¿Qué nombre recordaría más fácilmente, el de alguien con quien ha pasado un rato o el de alguien a quien ve con frecuencia?

El de la persona que ve con frecuencia, obviamente. El estudio funciona de la misma manera. Es mejor estudiar algo de manera repetida a lo largo del tiempo que estudiar de forma intensiva antes de un examen. Las claves de estudiar de manera eficaz son:

- **La organización.** Enséñele a su hijo a usar cuadernos de trabajos y calendarios para programar el tiempo de estudio y hacer un seguimiento de las fechas de los exámenes. Hacer listas de tareas pendientes diarias también funciona bien para el estudio.
- **La participación.** Exíjale a su hijo que escuche en clase y tome apuntes. Su hijo no debería tener miedo de hacerle preguntas al maestro. Es probable que haya otros estudiantes en clase que tengan las mismas preguntas.
- **La dedicación.** Diseñe un lugar tranquilo y cómodo para trabajar y asegúrese de que el estudio forme parte de la rutina diaria de su hijo. Si su hijo no tiene que hacer trabajos, animelo a adelantar lecturas o a resolver algunos problemas de ejemplo.
- **El repaso.** Su hijo debería dedicar un tiempo breve a repasar las lecciones cada día. Es especialmente beneficioso leer los apuntes de las últimas clases.
- **La corrección.** Es importante que su hijo corrija las respuestas incorrectas de las pruebas, los trabajos y los exámenes. Esto refuerza el aprendizaje y evita que su hijo se atrase.

Cuatro estrategias para reducir los nervios por los exámenes

Es normal ponerse un poco nervioso antes de un examen importante, pero muchos estudiantes se ponen demasiado nerviosos. Les preocupa tanto el examen que se ve afectado su desempeño.

Para ayudar a su hijo a aliviar los nervios antes de un examen:

1. **Céntrese en la preparación.** Anime a su hijo a separar el estudio a lo largo del tiempo. El aprendizaje requiere tiempo para revisar el contenido y pensar sobre él. Y saber el material es la mejor manera de reducir los nervios y el estrés.
2. **Desaliente el estudio intensivo** en poco tiempo, que puede aumentar los nervios de su hijo y no permitirle pensar claramente. Lo mejor que puede hacer el día antes de un examen es repasar y dormir bien.
3. **Animelo a tener una visión positiva.** Recuérdele a su hijo sus fortalezas para desarrollar su confianza.



Dídale a su hijo que imagine cómo se sentirá si le va bien en el examen.

4. **Mantenga la perspectiva.** Recuérdele a su hijo que el puntaje no es lo más importante. Asegúrese de que su hijo sepa que su apoyo y su amor son incondicionales.

Ayude a su estudiante a revisar los exámenes calificados y hacer ajustes



Su hijo está acostumbrado a estudiar el material antes de un examen. ¿Pero qué sucede después del examen? A menos que su estudiante obtenga un puntaje perfecto en todos los exámenes, todavía quedan cosas por aprender.

- **Luego de un examen,** su hijo debería:
- **Revisar el examen calificado** y tomar nota de las preguntas que respondió de manera correcta e incorrecta.
- **Identificar el tipo de errores** que cometió con más frecuencia. Los errores suelen ser de dos tipos: descuidos (su hijo se apuró al

responder la pregunta) y falta de preparación (su hijo no estudió lo suficiente o hay un tema que todavía no comprende y necesita pedirle ayuda al maestro).

- **Hacer ajustes.** Hagan juntos una lluvia de ideas sobre cómo disminuir los errores por descuidos. Por ejemplo, su hijo podría leer las preguntas dos veces y revisar antes de entregar.

Para los errores por falta de preparación, la solución es estudiar más. Su hijo debería empezar a repasar varios días antes del examen. El último día debería hacer un repaso general de todo una última vez y no a aprender cosas nuevas.

Elementary School Parents

Charles County Public Schools

make the difference!

March 2023
Vol. 34, No. 7



Three fun ways to celebrate your child's achievements

There is no better motivator for a child than setting a goal and reaching it. But sometimes, a major accomplishment also calls for a celebration.

Perhaps your child earned a higher grade in a class this grading period. Or, maybe your child finally finished reading that book series. Whenever your child sets and reaches a challenging goal, try one of these fun ideas:

1. **Take a picture of your child** reaching the goal—holding up a report card or a finished book series, for example. You could also ask your child to draw a picture of the accomplishment.

Frame the picture and place it by your child's bed. When children regularly see images of themselves

being successful, they will start to see themselves as achievers.

2. **Plan a special surprise.** On one side of a piece of paper, write down a goal your child wants to achieve. On the other side, write down a small reward—such as having a friend over for a sleepover.

Roll up the paper, put it into a balloon, and then blow up the balloon. Once the goal is reached, have your child pop the balloon to find out what the reward is.

3. **Host a family victory dinner** to celebrate your child's success. Set a "fancy" table and serve some of your child's favorite foods. During dinner, ask your child to say a few words about how great it feels to reach a goal.

Look for lines of symmetry in nature

$\pi = 3\sqrt{+}$ If you fold a picture of a butterfly in half, you'll notice that the two halves match exactly. That's

because butterflies, like many things in nature, are *symmetrical*.

Showing your child how to look for lines of symmetry is a great way to practice recognizing patterns. It is also a fun family activity that can give your child a new way of looking at nature.

To get started:

- **Look for natural objects** that are symmetrical and take photos of them. Flowers, leaves, spider webs and shells may all have these lines.
- **Have your child predict** where the line of symmetry will be. Then fold along that line to see if the two sides match up exactly.
- **Find lines of symmetry** in other places, such as in the pages of a magazine or book. Remember that lines of symmetry can be vertical (as in the letter A) or horizontal (as in the letter B). They can even be diagonal. Sometimes, things may have more than one line of symmetry.

Copyright © 2023, The Parent Institute®

www.parent-institute.com

Regular family meetings build skills and make life a bit easier



Weekly meetings can make family life run more smoothly—and help children learn about cooperation and leadership. To hold productive family meetings:

- **Establish a schedule.** Meet at the same time every week and keep meetings brief. Fifteen minutes is often long enough.
- **Set ground rules.** No devices or other distractions.
- **Plan an agenda.** During the week, let family members jot down issues they'd like to address.
- **Encourage participation.** Give each family member a chance to talk uninterrupted.
- **Brainstorm solutions** for concerns raised during the meeting. Consider everyone's ideas.

- **Discuss expectations** for the upcoming week and review goals.
- **Coordinate schedules.** Review your family calendar and discuss who is doing what this week.
- **End with a team-building activity.** Play a quick game, or make up a story or sing a song.

After a few meetings, let family members take turns being the meeting leader.

"Unity is strength ... when there is teamwork and collaboration, wonderful things can be achieved."

—Mattie Stepanek

Women's History Month is a great time to read a biography



March is Women's History Month—the perfect time for your child to read a biography of a famous woman.

To find a biography your child will enjoy, talk about interests. If your child likes:

- **Sports,** consider reading about Wilma Rudolph, a three-time Olympic gold medal winner.
- **Politics,** read about Victoria Woodhull, who in 1870 became the first woman to run for president. Or, look for a book about Sandra Day O'Connor, the first woman appointed to the United States Supreme Court.
- **Fashion,** find a biography about Jacqueline Kennedy Onassis, who

was considered a cultural and fashion icon in the 1960s.

- **Science,** read about Marie Curie, the only person to win a Nobel Prize in two different sciences—chemistry and physics.
- **Helping others,** learn more about Mother Teresa, who dedicated her life to serving the poor and disadvantaged.
- **Space,** read about Sally Ride who was the first American woman in space. Upon her return, she dedicated her life to helping girls excel in STEM fields.

Read the book together or let your child read it independently, but don't stop there. Encourage your child to do some additional research on the person online.

How well are you listening to your child?



Communication between parents and children is important for developing a positive relationship. You want your child to know

that you are always available to talk about any school problems or difficult situations. But when your child talks, are you really listening? Answer yes or no to the questions below to find out:

1. **Do you give your child** some uninterrupted listening time every day, like after school or at bedtime?
2. **Do you avoid interrupting** when your child is speaking to you?
3. **Do you say that you want** to hear what your child has to say—and if you're not able to listen, set a time when you can give your full attention?
4. **Do you ask questions** if you don't understand what your child is saying?
5. **Do you sometimes rephrase** what your child has said to confirm that you understood?

How well are you doing?

If most of your answers are yes, you are promoting effective communication with your child by demonstrating strong listening skills. For no answers, try those ideas.

Elementary School
Parents
make the difference!

Practical Ideas for Parents
to Help Their Children.

For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 2023, The Parent Institute,
a division of PaperClip Media, Inc., an
independent, private agency. Equal
opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.
Editor: Rebecca Hasty Miyares.

March weather activities can teach your child science skills



According to the old saying, March comes in like a lion and goes out like a lamb. Is this true where you live?

In many parts of the country, March brings changeable weather—which makes it a great time to enjoy science and other weather-related activities. With your child:

- **Keep a temperature graph.** Have your child record and graph the temperature each day for a month. Or, use the online weather report for your area. Record whether the day was sunny, cloudy or rainy.
- **Measure the rain.** You'll need a plastic jar with straight sides and a flat bottom, a ruler and a marker. On the outside of the jar, use the ruler and marker to mark off each quarter inch. Have your child keep track of the amount of rainfall.

- **Make wind chimes.** You'll need four clean, empty cans, some string and a coat hanger. Make sure the edges of the cans are not sharp. Help your child punch a hole in the bottom of each can. Tie a knot in one end of the string and thread the string through a can. Then tie the other end to your hanger. Repeat with each can. Each time the wind blows, the cans will make music!

You and your child can also go online to learn more about weather. Check out these fun, age-appropriate websites:

- **Weather Wiz Kids**, www.weatherwizkids.com.
- **The Old Farmer's Almanac for Kids**, www.almanac4kids.com/weather.
- **NASA's Climate Kids**, climatekids.nasa.gov/menu/weather-and-climate.

Q: My fourth-grader does well on tests and quizzes, but doesn't always complete daily assignments. How can I get my child to take schoolwork more seriously?

Questions & Answers

A: It's critical that your child learn to take schoolwork seriously. Although quizzes and tests may have a larger impact on overall grades, it's regular assignments that reinforce knowledge on a daily basis.

To help your elementary schooler become a more responsible student:

- **Explain how you feel.** If you haven't spelled it out yet, do so now. "I've noticed that you blow off your assignments quite a bit. That's not OK, so let's figure out how to change the situation."
- **Enforce a daily work time.** Brainstorm with your child to find a time that works best—and make sure your child sticks to it. "Study time starts at five o'clock. No arguments." If there are no assignments, your child can use the time to review class notes, get started on a long-term project or read.
- **Tie schoolwork to privileges.** "After you have finished your assignment, you may go outside and play basketball." To show your child you're serious, be sure to check that the work was really completed.
- **Follow up at school.** If your home strategies don't work, get the teachers involved. Let your child know that you'll be checking with them each week to see whether your student is turning in completed assignments. Set appropriate consequences for not doing so.

Offer support when your child has a writing assignment



A writing assignment can seem like a tough challenge for many students. Good writing involves everything from understanding a subject to knowing how to organize thoughts to checking spelling and punctuation.

To support your child:

- **Suggest that your child "talk through"** some ideas before starting to write. Clear writing starts with clear thinking.
- **Encourage your child** to take notes and make an outline before starting to write. Organized thoughts will make the writing clearer.
- **Remind your child** that first drafts aren't supposed to be perfect.

Students should focus on what to say first—and edit the paper for spelling and grammar later.

- **Offer plenty of praise** to motivate your child to keep working. Be as specific as you can: "I really like the way you've described what led up to this event. I understand it much better now."
- **Don't over criticize.** It's helpful to point out errors now and then, but if you are always looking for what's wrong, your child will be less likely to ask for help in the future.
- **Be patient.** Good writing takes time. Your patience and support can help your child develop into a clear thinker and skilled writer.

It Matters: Mental Health

Boost emotional well-being with family meals



Eating together as a family can boost your child's mental wellness. Regular family meals

strengthen relationships, giving your child a sense of security and connection.

Here's how to get the most out of meals with your child:

- **Make eating together a priority.** It doesn't always have to be dinner. If you work in the evening, have breakfast with your child or plan a weekend picnic or brunch.
- **Involve your child** in planning and preparing nutritious meals. Ask your child to choose the vegetable, toast bread for sandwiches or toss a salad. Having a say in what you eat and helping to get it on the table will give your child a more positive attitude toward family meals and teamwork.
- **Enjoy pleasant conversations.** Mealtime is a great time to check in by asking about your child's day. Sharing something about your own day first may inspire your child to speak up.

You can also spark conversations by asking a "question of the day." The question can be silly or serious. Go around the table and have each person answer. Have family members take turns coming up with future questions.

- **Eliminate distractions.** Turn off the TV and put away those mobile devices. You'll be fully present and able to focus your attention on one another.

Source: "Increasing Family Meal Consumption to Boost Mental Health," The Food Industry Association.

Teach your child how to recognize and manage feelings

All children feel worried or upset sometimes. Being aware of these feelings and thoughts is the first step toward managing them in healthy ways. Here's how:

- **Talk about thoughts.** When your child seems sad or anxious, ask, "What are you thinking about right now?" Your child might say, for example, "I'm worried no one will sit with me in the cafeteria at lunch tomorrow."
- **Show understanding.** Put your child's feelings into words. "I know you're worried about finding someone to eat with at lunch tomorrow."
- **"Flip" thinking.** Tell your child to make negative thoughts do a "flip" so they're more positive or helpful. Your child might think, "I can ask my reading buddy to have lunch



with me" or "I can tell my teacher I'm worried about sitting alone." If your child often seems worried or upset, talk to your child's teacher, school counselor or pediatrician.

Source: "Catch, Check, and Change Your Thoughts," National Academies of Sciences, Engineering and Medicine.

Did you know that playtime is a proven stress reliever?



When children have fun, their brains release chemicals that cause happiness and reduce stress—which leads to improved mental health.

To get the most from playtime:

- **Make time for active play.** Your child needs at least one hour of daily exercise for good physical and mental wellness. Active play (jumping rope, playing tag, etc.) counts toward that hour. Have your child keep a physical activity diary for a week—does it total at least seven hours?

- **Limit recreational screen time.** Hands-on, real-life play stimulates your child's brain better than passively looking at a screen. Together, make a list of screen-free playtime activities. When your child wants to play a video game, point to the list.
- **Play with your child.** Parent-child play is great for strengthening bonds. Have a family board game night, build something together or ask to join in your child's pretend play.

Source: S. Wang, Ph.D. and S. Aumodt, Ph.D., "Play, Stress, and the Learning Brain," *Cerebrum*, National Library of Medicine.

Escuela Primaria Los Padres

Marzo 2023
Vol. 34, No. 6

¡hacen la diferencia!

Charles County Public Schools



Tres maneras divertidas de celebrar los logros de su hijo

No hay mejor motivación para un niño que poner una meta y alcanzarla. Pero, a veces, un logro importante también merece celebrar.

Tal vez su hijo haya obtenido una calificación más alta en una clase en este período de calificación. O tal vez haya terminado finalmente de leer esa serie de libros. Cada vez que su hijo establezca una meta difícil y la alcance, pruebe alguna de estas ideas divertidas:

1. **Tome una fotografía** de su hijo alcanzando la meta, sosteniendo una boleta de calificaciones o la serie de libros que terminó, por ejemplo. También podría pedirle que haga un dibujo del logro. Enmarque el dibujo y colóquelo junto a la cama de su hijo. Cuando los niños ven las imágenes de sí

mismos siendo exitosos, empiezan a verse a sí mismos como triunfadores.

2. **Planifique una sorpresa especial.** Tome una hoja y, de un lado, escriba una meta que su hijo quiera alcanzar. Del otro lado, escriba una pequeña recompensa, como invitar a un amigo a dormir. Enrolle la hoja, colóquela dentro de un globo e infle el globo. Una vez que alcance la meta, pídale a su hijo que pinche el globo para descubrir cuál es la recompensa.
3. **Organice una cena familiar** para celebrar el logro de su hijo. Decore la mesa de forma elegante y sirva algunas de las comidas favoritas de su hijo. Durante la cena, pídale a su hijo que diga unas palabras sobre lo bien que se siente alcanzar una meta.

Busquen líneas de simetría en la naturaleza

$\pi = 3\sqrt{+}$

Si dobla la imagen de una mariposa a la mitad, notará que las dos mitades coinciden de forma exacta. Eso ocurre porque las mariposas, al igual que muchas cosas de la naturaleza, son simétricas.

Mostrarle a su hijo cómo buscar líneas de simetría es una buena manera de practicar cómo reconocer patrones. También es una actividad familiar divertida que puede darle a su hijo una manera nueva de observar la naturaleza.

- Para empezar:
- **Busquen objetos naturales** que sean simétricos y tómeles fotos. Pueden encontrarse esas líneas en flores, hojas, telas de araña y conchas marinas.
 - **Pídale a su hijo** que prediga dónde estará la línea de simetría. Luego doblen la imagen por esa línea para ver si los dos lados coinciden de forma exacta.
 - **Busquen líneas de simetría** en otros lugares, como las páginas de una revista o de un libro. Recuerde que las líneas de simetría pueden ser verticales (como en la letra A) u horizontales (como en la letra B). Incluso pueden ser diagonales. A veces, las cosas pueden tener más de una línea de simetría.

Copyright © 2023, The Parent Institute™

www.parent-institute.com

Las reuniones familiares desarrollan habilidades y facilitan un poco la vida



Las reuniones familiares pueden hacer que la vida familiar fluya más y ayuden a los niños a aprender sobre la

cooperación y el liderazgo. Para tener reuniones familiares que sean productivas:

- **Establezca un cronograma.** Reúnanse a la misma hora todas las semanas y asegúrese de que las reuniones sean breves. Quince minutos suelen ser suficientes.
- **Establezca reglas básicas.** No acepte dispositivos ni otras distracciones.
- **Planifique una agenda.** Durante la semana, permita que los miembros de la familia anoten los problemas que desean abordar.
- **Fomente la participación.** Dele a cada miembro familiar una oportunidad para hablar sin interrupciones.
- **Piensen soluciones** para las preocupaciones que se planteen

durante la reunión. Considere las ideas de todos.

- **Comente las expectativas** para la próxima semana y revisen las metas.
 - **Coordine cronogramas.** Revisen el calendario familiar y comenten quién va a hacer cada cosa esta semana.
 - **Terminen con una actividad** de integración de equipo. Jueguen a un juego rápido, inventen una historia o canten una canción.
- Después de algunas reuniones, permita que los miembros familiares se turnen para ser el líder de la reunión.

"La unión hace la fuerza ... cuando hay trabajo en equipo y colaboración, se pueden lograr cosas maravillosas".

—Mattie Stepanek

¿Qué tan bien está escuchando usted a su hijo?



La comunicación entre padres e hijos es importante para desarrollar una relación positiva.

Usted quiere que su hijo

sepa que siempre está disponible para hablar de cualquier problema escolar o situación difícil. Pero cuando su hijo habla, ¿realmente lo escucha? Responda *sí o no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. ¿Le dedica a su hijo tiempo para escucharlo sin interrupciones todos los días, como después de la escuela o antes de dormir?
2. ¿Evita interrumpir cuando su hijo le está hablando?
3. ¿Le dice a su hijo que quiere escuchar lo que tiene para decir y, si no puede escucharlo, pone un horario en el que pueda dedicarle toda su atención?
4. ¿Hace preguntas si no comprende lo que está diciendo su hijo?
5. ¿Reformula lo que dijo su hijo para confirmar que entendió?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está promoviendo la comunicación eficiente con su hijo demostrándole habilidades de escucha sólidas. Cada vez que su hijo pruebe las ideas correspondientes en el cuestionario.

El Mes de la Historia de la Mujer es ideal para leer una biografía



Marzo es el Mes de la Historia de la Mujer, el momento ideal para que su hijo lea la biografía de una mujer famosa. Para

encontrar una biografía que su hijo disfrute, hablen sobre sus intereses. Si a su hijo le agrada:

- **El deporte,** considere leer sobre Wilma Rudolph, ganadora de tres medallas de oro olímpicas.
- **La política,** lean sobre Victoria Woodhull, que se convirtió en la primera mujer en postularse para presidente en 1870. O busque un libro sobre Sandra Day O'Connor, la primera mujer nombrada para la Corte Suprema de los Estados Unidos.
- **La moda,** busque una biografía sobre Jacqueline Kennedy Onassis,

considerada un ícono de la cultura y de la moda de la década de 1960.

- **La ciencia,** lean sobre Marie Curie, la única persona en ganar un Premio Nobel en dos ramas científicas distintas: química y física.
 - **Ayudar a los demás,** aprendan sobre la Madre Teresa, que dedicó su vida a servir a los pobres y a los desamparados.
 - **El espacio,** lean sobre Sally Ride, la primera mujer estadounidense en viajar al espacio. Al regresar, dedicó su vida a ayudar a las niñas a destacarse en las carreras CTIM.
- Lean el libro juntos o permita que su hijo lo lea de manera independiente, pero no se detengan ahí. Anime a su hijo a investigar más sobre la persona en internet.

Escuela Primaria Los Padres

¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:

The Parent Institute®, 1-800-756-5525.

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

Fax: 1-800-216-3607.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2023, The Parent Institute,

una división de PaperClip Media, Inc.,

una entidad independiente y privada.

Trabajador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin,

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares,

Editora de Traducciones: Victoria Gavilola.

Actividades climáticas para enseñar ciencias en el mes de marzo



Según un viejo dicho, marzo entra como un león y sale como un cordero. ¿Es así donde vive usted?

En muchas partes del país, en marzo el clima es cambiante, por lo que es un gran momento para disfrutar de la ciencia y otras actividades relacionadas con el clima. Con su hijo:

- **Arme un gráfico de la temperatura.** Pídale a su hijo que anote y grafique la temperatura todos los días durante un mes. O busque en internet el informe del clima de su zona. Anote si el día está soleado, nublado o lluvioso.
- **Mida la lluvia.** Necesitarán un frasco de plástico con lados rectos y fondo plano, una regla y un rotulador. En la parte externa del frasco, marque cada cuarto de pulgada usando la regla y el rotulador. Pídale a su hijo que lleve un registro de la cantidad de lluvia.

- **Hagan campanas de viento.** Necesitarán cuatro latas limpias vacías, un poco de cuerda y un perchero. Asegúrese de que los extremos de las latas no sean filosos. Ayude a su hijo a perforar la parte inferior de cada lata. Haga un nudo en un extremo de la cuerda y pase la cuerda a través del agujero de la lata. Luego ate el otro extremo al perchero. Repita el procedimiento con todas las latas. Cada vez que sopla el viento, las latas harán música.

También puede buscar más información sobre el clima en internet con su hijo. Visite estos sitios web divertidos y apropiados para la edad:

- **Weather Wiz Kids**, www.weatherwizkids.com.
- **El viejo almanaque del granjero para niños**, www.almanackids.com/weather.
- **Climate Kids**, de la NASA, climatekids.nasa.gov/menu/weather-and-climate.

Ofrezca ayuda cuando su hijo tenga un trabajo de escritura



Los trabajos de escritura pueden parecer un desafío difícil para muchos estudiantes. La buena escritura implica desde comprender el tema, hasta saber cómo organizar ideas y revisar la ortografía y la puntuación.

Para ayudar a su hijo:

- **Sugírela que hable** sobre algunas ideas antes de empezar a escribir. Escribir de forma clara empieza con ideas claras.
- **Animelo a tomar notas** y a hacer un esquema antes de empezar a escribir. La organización de las ideas lo ayudará a escribir de forma más clara.
- **Recuérdela a su hijo** que los primeros borradores no tienen

que ser perfectos. Los estudiantes deberían enfocarse en qué decir primero, y editar la ortografía y la gramática más adelante.

- **Ofrezca muchos elogios** para motivar a su hijo a seguir trabajando. Sea tan específico como pueda: "Me encanta la manera en la que describió lo que llevó a ese suceso. Ahora lo entiendo mucho mejor".
- **No critique demasiado.** Es útil señalar errores de vez en cuando, pero si usted siempre busca lo que está mal, será menos probable que su hijo le pida ayuda en el futuro.
- **Sea paciente.** La buena escritura lleva tiempo. Su paciencia y su apoyo pueden ayudar a su hijo a pensar claro y convertirse en un escritor habilidoso.

P: A mi hijo de cuarto grado le va bien en los exámenes y las pruebas, pero no siempre completa los trabajos diarios. ¿Cómo puedo hacer para que se tome el trabajo escolar con más seriedad?

Preguntas y respuestas

R: Es muy importante que su hijo se tome el trabajo escolar en serio. A pesar de que el impacto de las pruebas y los exámenes en las calificaciones generales es mayor, son los trabajos regulares lo que refuerza sus conocimientos a diario.

Para ayudar a su escolar de primaria a ser un estudiante más responsable:

- **Explique cómo se siente.** Si todavía no lo ha hecho, hágalo ahora. "He observado que sueles pasar por alto los trabajos. Eso no está bien, así que busquemos la manera de cambiar esta situación".
- **Establezca un horario diario** para estudiar. Hable con su hijo para encontrar un horario que le venga bien y asegúrese de que lo destine a hacer la tarea. "La hora de estudio comienza a las cinco. No se discute". Si no tiene trabajos escolares, podría usar el tiempo para repasar sus apuntes de clase, comenzar un proyecto a largo plazo o leer.
- **Relacione el trabajo escolar** con ciertos privilegios. "Una vez que termines los trabajos, puedes salir y jugar al béisquet". Para mostrarle a su hijo que está hablando en serio, asegúrese de comprobar que haya hecho el trabajo realmente.
- **Haga un seguimiento** con la escuela. Si las estrategias que aplica en casa no dan resultado, involucre a los maestros. Dígale a su hijo que les preguntará a los maestros todas las semanas si su estudiante está entregando los trabajos. Establezca consecuencias adecuadas por no hacerlo.

Enfoque: salud mental

Mejore el bienestar emocional con las comidas familiares



Comer en familia puede mejorar el bienestar mental de su hijo. Las comidas frecuentes en familia refuerzan

las relaciones y le dan a su hijo una sensación de seguridad y conexión.

Siga estos pasos para aprovechar las comidas con su hijo al máximo:

- **Priorice las comidas juntos.** No tiene que ser siempre la cena. Si usted trabaja por la tarde, desayune con su hijo o planea un picnic o un brunch durante el día de semana.
- **Involucre a su hijo** en la planificación y la preparación de comidas saludables. Pídale a su hijo que escoja los vegetales, tueste pan para sándwiches o prepare una ensalada. Tener voz y voto en lo que se come y ayudar a llevarlo a la mesa hará que su hijo tenga una actitud más positiva hacia las comidas familiares y el trabajo en equipo.

- **Disfruten de conversaciones agradables.** La hora de la comida es un buen momento para averiguar cómo le ha ido a su hijo durante el día. Compartir algo sobre su propio día podría inspirar a su hijo a hablar.

También puede inspirar la conversación haciendo una "pregunta del día". La pregunta puede ser divertida o seria. Pídale a todos que la respondan siguiendo la ronda. Pídale a los miembros familiares que se turnen para pensar las próximas preguntas.

- **Desahágase de las distracciones.** Apague el televisor y guarde en los dispositivos móviles. Estarán completamente presentes y serán capaces de enfocar su atención en el otro.

Fuente: "Increasing Family Meal Consumption to Boost Mental Health," The Food Industry Association.

Enséñele a su hijo a reconocer y manejar sus sentimientos

Todos los niños se sienten preocupados o molestos algunas veces. Ser consciente de estos sentimientos y pensamientos es el primer paso para abordarlos de forma saludable. Siga estos pasos:

- **Hable sobre lo que piensa.** Cuando su hijo parezca estar triste o preocupado, pregunte: "¿Qué estás pensando en este momento?" Su hijo podría decir, por ejemplo, "Me preocupa que nadie quiera sentarse conmigo en la cafetería mañana durante el almuerzo".
- **Demuestre que lo comprende.** Ponga en palabras los sentimientos de su hijo. "Se que te preocupa no encontrar con quién almorzar mañana".
- **Hagan un cambio de pensamiento.** Dígale a su hijo que cambie sus pensamientos negativos por pensamientos más positivos o útiles. Su hijo podría pensar: "Puedo pedirle a mi compañero



de lectura que almuerce conmigo" o "puedo decirle a mi maestro que me preocupa sentarme solo".

Si su hijo parece estar preocupado o alterado a menudo, hable con el maestro, el consejero escolar o el pediatra.

Fuente: "Catch, Check, and Change Your Thoughts," National Academies of Sciences, Engineering and Medicine.

¿Sabía que está comprobado que el tiempo de juego alivia el estrés?



Cuando los niños se divierten, el cerebro libera químicos que reducen la ansiedad y el estrés, lo que conduce a una mejora en la salud mental.

Para aprovechar el tiempo de juego al máximo:

- **Destínele tiempo al juego activo.** Su hijo necesita al menos una hora de ejercicio diario para lograr el bienestar físico y mental. El juego activo (saltar la soga, jugar al pillapilla, etc.) se incluye en esa hora. Pídale a su hijo que lleve un diario de actividad física durante una semana. ¿Llega a un total de al menos siete horas?
- **Limite el tiempo** frente a la pantalla con fines recreativos. El juego práctico y real estimula el cerebro de su hijo mejor que mirar pasivamente una pantalla. Hagan juntos una lista de actividades de juego libres de pantallas. Cuando su hijo quiera jugar a un videojuego, señale la lista.
- **Juegue con su hijo.** El juego entre padres e hijos es estupendo para reforzar los vínculos. Organicen una noche de juegos de mesa en familia, construyan algo juntos o únase al juego de simulación de su hijo.

Fuente: Dr. S. Wang y Dra. S. Ramoth, "Play, Stress, and the Learning Brain," Cerebrum, National Library of Medicine.

Daily Learning Planner

*Ideas families can use to help children
do well in school*

Charles County Public Schools



THE PARENT INSTITUTE

March • April • May 2023

March 2023

**Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help
Children Do Well in School—Try a New Idea Every Day!**

- 1. Try a new kind of transportation with your child, such as a bus, subway or train.
- 2. Together, write a poem about your family. Start each line with a letter from the word FAMILY.
- 3. Have your child watch for seasonal changes in plant and animal life in your neighborhood and keep notes in a journal.
- 4. Write fractions on cards. Mix them up. Have your child put them in order from smallest to greatest.
- 5. Celebrate National Noodle Month. Ask your child to help you fix pasta for dinner.
- 6. Place a long piece of string in a clear bag. Ask your child to estimate if it is longer or shorter than your height. Then take it out to check.
- 7. Give your child some objects to organize, by color, shape or size.
- 8. Ask your child questions that require more than a yes or no answer: "What was your favorite part of the story?"
- 9. Ask your child to draw a future self-portrait. What will your child look like in 10 years?
- 10. Have each family member write a funny sentence. Put them together to create a story.
- 11. It's Women's History Month. This year's theme is "Women Who Tell Our Stories." Help your child learn about a famous woman writer.
- 12. Go for a walk or bike ride today. Challenge each other to spot something you haven't seen before.
- 13. Play a card game, such as Go Fish, with your child.
- 14. Does your child have a special reading and study spot? Keep paper, pencils and other school supplies handy nearby.
- 15. Show your child how to figure out which way the wind is blowing by using a wet finger or looking at the trees.
- 16. Demonstrate how to take your child's pulse. Then have your child jump up and down 50 times and take it again.
- 17. Let your child use a toothpick dipped in lemon juice to write an invisible message. To read it, hold the paper up to a light bulb.
- 18. Help your child fold paper to make different types of airplanes. See which ones fly the best.
- 19. Plan a device-free night. Read or listen to music together instead.
- 20. Have your child write a short story from the point of view of a tree.
- 21. Ask your child, "What would you do with five dollars?"
- 22. Does your child know when your town was founded? If not, look it up together.
- 23. Play a game of Simon Says with your child.
- 24. Have a 20-minute DEAR time today (Drop Everything And Read).
- 25. Practice stress-busters together, such as breathing deeply.
- 26. Find a kid-friendly recipe. Help your child make that dish today.
- 27. Ask your child to use a "radio announcer voice" when reading to you.
- 28. Take turns describing the most beautiful places you and your child have ever seen.
- 29. Ask your child, "What are you thinking right now?"
- 30. Have your child fill in the blank: "If I had one wish, it would be ____."
- 31. Review some civics facts today. Can your child name the branches of the government?

April 2023

**Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help
Children Do Well in School—Try a New Idea Every Day!**

- 1. Ask your child to write a poem or story about a favorite activity.
- 2. Use a permanent marker to mark off inches on the side of a straight-sided jar. Set the jar outside. See how many inches of rain fall this week.
- 3. Talk together about books you loved when you were your child's age.
- 4. Have your child rank assignments from easiest to hardest. Suggest tackling the hardest one first.
- 5. Have a family rhyming dinner. Invent rhyming names for the foods you serve.
- 6. Ask your child to draw a picture of something that happened in school today. Then talk about it.
- 7. Go on a map search through a printed or online newspaper. How many maps can your child find?
- 8. Have everyone in the family spend a half hour picking up the house. Many hands make light work.
- 9. Change chairs at mealtime. Each person pretend to be the person who usually sits in that chair.
- 10. It's National Poetry Month. Read three poems with your child today.
- 11. Time various tasks you and your child do in a day.
- 12. With your child, learn how to say please, thank you and excuse me in at least three different languages.
- 13. Look through news articles together. What headlines interest your child? Read an article aloud and discuss it.
- 14. Have a Geography Challenge. Name a state, province or country. Who can call out the capital first?
- 15. Brainstorm ways your family could help beautify your neighborhood.
- 16. Encourage your child to set a weekly goal. Write it down. Could you do this, too?
- 17. Have your child draw an upside-down picture today.
- 18. Sing your child's favorite song together.
- 19. Avoid a power struggle by challenging your child to come up with a solution that works for you both.
- 20. Set aside time every day for reading aloud. Sometimes, ask your child to read to you.
- 21. Ask your child, "What is something you have done in your life that makes you proud?"
- 22. Have your child make a list of items your family can reuse, repurpose or recycle.
- 23. Model positive work habits for your child, such as promptness, respect and responsibility.
- 24. Look over your child's schoolwork. Give specific compliments first, and then constructive criticism.
- 25. Ask your child to give you a tour of the school website.
- 26. Encourage your child to look up unfamiliar words in assignments in a dictionary.
- 27. Ask your child to listen for a certain word as you read and say it aloud on hearing it.
- 28. Take a walk with your child tonight. See how many stars you can see.
- 29. Visit the library with the whole family and be sure everyone checks out some books.
- 30. Plan to get some outdoor exercise with your child every day this week.

May 2023

**Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help
Children Do Well in School—Try a New Idea Every Day!**

- 1. Teach your child how to prepare nutritious after-school snacks.
- 2. Have each family member make a list of personal strengths. Read them aloud. Add to one another's lists.
- 3. Role-play a sticky situation together. What would your child do if friends were teasing someone at school?
- 4. Remind your child that it is not necessary to like a teacher in order to learn something in a class.
- 5. Learn together. Watch a "how-to" video with your child today.
- 6. Give your child some sidewalk chalk. Do math problems outside together.
- 7. Ask your child to give you an "evening news" report about what happened at school today. What's the scoop?
- 8. Play Alphabet Mix-up. Choose a word and put the letters in alphabetical order. Can your child figure out the word?
- 9. Have your child thread a button onto some string, then make the button spin.
- 10. Low grades indicate a problem to be solved. Ask your child what the problem is. What could your student do to fix it?
- 11. Challenge your child to do a secret good deed for someone at school.
- 12. Create a display of your child's best schoolwork. Rotate the work on display frequently.
- 13. Have your child write and send a letter or email to a relative.
- 14. Tonight, let your child stay up later to read.
- 15. Ask the school about dates for year-end tests. Make sure your child gets enough sleep the nights before.
- 16. Teach your child how to disagree respectfully.
- 17. Make up a song featuring your child's name.
- 18. Ask your child, "What is the nicest thing a friend has ever done for you?"
- 19. Talk with your child about your family's origins.
- 20. Go on a picnic with your child today. After eating, stretch out on a blanket and read together.
- 21. Do a crossword puzzle with your child today.
- 22. Cover the illustration on a page of a book. Read the page aloud. Can your child guess what's in the picture?
- 23. Make a list with your child of words that came from other languages. Here's a start: *namoose, taco, pasta*.
- 24. Have a pattern day. Ask your child to notice patterns all around, such as a striped shirt or streets arranged alphabetically.
- 25. Ask your child to choose a country and learn more about it.
- 26. How many types of punctuation can your child find today?
- 27. Celebrate National Bike Month by having your child review the "rules of the road."
- 28. If you give your child an allowance, set guidelines for how much should be used for buying things, saving and giving to charity.
- 29. It's Memorial Day. Talk with your child about why this holiday is celebrated in the United States.
- 30. Get out five pipe cleaners. Challenge your child to twist and bend them to create an animal.
- 31. Together, read a book about your town or state.

Planificador para el aprendizaje

Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela

Charles County Public Schools



THE PARENT INSTITUTE

Marzo • Abril • Mayo 2023

Marzo 2023

Planificador para el aprendizaje: Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela

1. Prueben un medio de transporte nuevo con su hijo, tal como el autobús, el metro o el tren.
2. Escriban un poema sobre su familia. Comiencen cada línea con una letra de la palabra FAMILIA.
3. Digale a su hijo que busque los cambios de la temporada en las plantas y los animales del vecindario, y que escriba notas en un diario.
4. Escriba fracciones en tarjetas. Mézclelas. Digale a su hijo que las ordene de la más pequeña a la más grande.
5. Celebre el Mes Nacional de la Pasta. Digale a su hijo que lo ayude a preparar pasta para la cena.
6. Coloque un pedazo largo de cuerda en una bolsa transparente. Digale a su hijo que calcule si es más largo o corto que su altura. Luego verifiquenlo.
7. Dele a su hijo algunos objetos para que organice por color, forma o tamaño.
8. Hágale preguntas a su hijo que requieran más que un sí o un no para responderse: "¿Cuál fue tu parte favorita de la historia?"
9. Digale a su hijo que dibuje un autorretrato futuro. ¿Cómo se verá su hijo en 10 años?
10. Digale a cada miembro familiar que escriba una oración chistosa. Únalas para crear una historia.
11. Es el Mes de la Historia de la Mujer. El tema de este año es "Mujeres que cuentan nuestras historias". Aprendan sobre una escritora famosa.
12. Dé una caminata o paseo en bicicleta con su hijo hoy. Réntese a encontrar algo que nunca hayan visto.
13. Juegue a un juego de cartas con su hijo, como Pesca.
14. ¿Tiene su hijo un lugar especial para leer y estudiar? Guarde papel, lápices y otros útiles escolares cerca.

15. Muestrele a su hijo cómo determinar en qué dirección sopla el viento usando un dedo mojado o mirando las hojas de los árboles.
16. Muestrele a su hijo cómo tomarse el pulso. Luego digale que sale 50 veces y se lo tome nuevamente.
17. Deje que su hijo use un palillo mojado en jugo de limón para escribir un mensaje invisible. Para leerlo, sostenga el papel contra una bombilla.
18. Ayude a su hijo a doblar papel para hacer diferentes tipos de aviones. Pídanle cuáles vuelan mejor.
19. Planifique una noche libre de aparatos electrónicos. Lean o escuchen música juntos.
20. Digale a su hijo que escriba un cuento desde el punto de vista de un árbol.
21. Pregúntele a su hijo, "¿Qué harías con cinco dólares?"
22. ¿Sabe su hijo cuándo se fundó la ciudad o el pueblo donde viven? De lo contrario, búsquelo juntos.
23. Juegue con su hijo a Simón dice.
24. Hoy, dejen de hacer lo que están haciendo y lean 20 minutos en familia.
25. Practiquen maneras de aliviar el estrés, como respirar hondo.
26. Busque una receta apta para niños. Ayude a su hijo a prepararla hoy.
27. Digale a su hijo que use "voz de locutor de radio" cuando lea con usted.
28. Tórnense para describir los lugares más hermosos que usted y su hijo han visto.
29. Pregúntele a su hijo, "¿En qué estás pensando?"
30. Digale a su hijo que llene el blanco: "Si tuviera un deseo, sería ___".
31. Revisen algunos datos cívicos hoy. ¿Puede su hijo nombrar las ramas del poder público?

Abril 2023

Planificador para el aprendizaje: Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela

1. Digale a su hijo que escriba un poema o cuento sobre una actividad favorita.
2. Use un rotulador permanente para marcar las pulgadas en un frasco con laterales rectos. Póngalo afuera. Veán cuántas pulgadas llueve esta semana.
3. Hablen sobre los libros que a usted le agradaban mucho cuando tenía la edad de su hijo.
4. Digale a su hijo que ordene los trabajos de más fácil a más difícil. Sugíerale que aborde el más difícil primero.
5. Organice una cena familiar de rimas. Invente nombres que rimen para las comidas que sirve.
6. Digale a su hijo que dibuje una imagen de algo que sucedió hoy en la escuela. Luego hablen sobre ello.
7. Hagan una búsqueda de mapas en un periódico digital o impreso. ¿Cuántos mapas puede encontrar su hijo?
8. Digales a todos en la familia que pasen media hora ordenando la casa. Muchas manos hacen el trabajo ligero.
9. Cambien de lugares cuando se sienten a comer. Cada persona debe fingir ser la persona que suele sentarse en esa silla.
10. Es el Mes Nacional de la Poesía. Lea tres poemas con su hijo hoy.
11. Fíjese cuánto tiempo les toma diversas tareas a usted y su hijo en un día.
12. Averigüe con su hijo cómo se dice *por favor*, *gracias* y *lo siento* en por los menos tres idiomas diferentes.
13. Miren juntos artículos periodísticos. ¿Qué titulares le interesan a su hijo? Lean un artículo en voz alta y coméntenlo.
14. Organice un reto de geografía. Nombre un estado, provincia o país. ¿Quién puede nombrar la capital primero?
15. Piensen maneras de ayudar a embellecer el vecindario.

16. Anime a su hijo a trazarse una meta semanal. Escríbanla. Haga lo mismo usted.
17. Digale a su hijo que dibuje una imagen al revés hoy.
18. Canten juntos la canción favorita de su hijo.
19. Para evitar una lucha de poder, digale a su hijo que invente una solución que funcione para los dos.
20. Reserve tiempo todos los días para leer en voz alta. Algunas veces, pídale a su hijo que le lea a usted.
21. Pregúntele a su hijo, "¿Qué has hecho en tu vida que te hace sentir orgulloso de ti mismo?"
22. Digale a su hijo que haga una lista de artículos que su familia pueda reutilizar o reciclar.
23. Modele hábitos de trabajo positivo para su hijo, tal como puntualidad, respeto y responsabilidad.
24. Revise el trabajo escolar de su hijo. Hágale elogios específicos primero, y luego críticas constructivas.
25. Pídale a su hijo que le haga una visita guiada del sitio web escolar.
26. Anime a su hijo a buscar en el diccionario las palabras que aparecen en los trabajos y no conoce.
27. Digale a su hijo que preste atención a una palabra específica mientras usted lee, y que la diga en voz alta cada vez que la escucha.
28. Dé una caminata con su hijo esta noche. ¿Cuántas estrellas pueden ver?
29. Vayan en familia a la biblioteca y asegúrese de que todos retiren algunos libros.
30. Planifique hacer ejercicio al aire libre con su hijo todos los días esta semana.

Copyright © 2023 The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc. • Puede ser reimpresso de acuerdo a las condiciones de los boletines Los padres ¡hacen la diferencia!™ y Ayudando a los Niños a Aprender™ • 1-800-756-5525

Mayo 2023

Planificador para el aprendizaje: Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela

1. Enseñe a su hijo a preparar refrigerios nutritivos para después de la escuela.
2. Digales a los miembros familiares que hagan una lista de sus fortalezas personales. Léalas en voz alta. Agreguen cosas a las listas de los demás.
3. Hagan un juego de roles de una situación difícil. ¿Qué haría su hijo si un invitado se quedara de alguien en la escuela?
4. Recuérdese a su hijo que no es necesario que el maestro le agrade para aprender en clase.
5. Aprendan juntos. Mire un video tutorial con su hijo hoy.
6. Dele a su hijo tiza para la acera. Resuelvan problemas de matemáticas juntos al aire libre.
7. Pídale a su hijo que le haga un informe de las "noticias vespertinas" sobre lo que sucedió en la escuela hoy. ¿Cuál es la primicia?
8. Jueguen con las palabras. escoja una palabra y ordene alfabéticamente sus letras. ¿Puede su hijo adivinar qué palabra es?
9. Digale a su hijo que enhebre un botón, y luego haga que el botón gire en el hilo.
10. Las malas calificaciones indican un problema a resolver. Pregúntele a su hijo cuál cree que es el problema. ¿Cómo podría solucionarlo?
11. Rete a su hijo a hacer una buena acción secreta por alguien en la escuela.
12. Exhiba los mejores trabajos escolares de su hijo. Rote los trabajos en exhibición con frecuencia.
13. Digale a su hijo que escriba y le envíe una carta o un correo electrónico a un familiar.
14. Esta noche, deje que su hijo se acueste un poco más tarde para que lea.

15. Pídale a la escuela las fechas de los exámenes de fin de año. Asegúrese de que su hijo duerma suficiente en las noches anteriores.
16. Enseñe a su hijo a discrepar con respeto.
17. Invente una canción con el nombre de su hijo.
18. Pregúntele a su hijo, "¿Qué es lo más agradable que un amigo ha hecho por ti?"
19. Hable con su hijo sobre los orígenes de su familia.
20. Haga un picnic con su hijo hoy. Después de comer, lean juntos.
21. Resuelva un crucigrama con su hijo hoy.
22. Cubra la imagen de una página de un libro. Lean la página en voz alta. ¿Puede su hijo adivinar qué hay en la imagen?
23. Haga una lista con su hijo de palabras que provienen de otros idiomas. Aquí tiene algunas: *süeter*, *cóctel*, *champi*.
24. Hoy, digale a su hijo que busque patrones por todas partes, como una camisa rayada o los nombres de las calles ordenados alfabéticamente.
25. Digale a su hijo que escoja un país y se informe más sobre él.
26. ¿Cuántos signos de puntuación puede encontrar su hijo hoy?
27. Para celebrar el Mes Nacional de la Bicicleta, digale a su hijo que revise las "reglas de seguridad vital".
28. Si le da una mesada a su hijo, establezca pautas: cuánto debería destinar a las compras, a ahorrar y a dar a una organización benéfica.
29. Es el Día de los Códigos. Hable con su hijo sobre por qué se celebra este día en los Estados Unidos.
30. Rete a su hijo a usar cinco limpia pipas para crear un animal.
31. Lean un libro juntos sobre el pueblo o estado en el que viven.

2022-2023 SCHOOL MEALS UPDATE

Starting with the new school year, CCPS will transition back to a paid meal system for students. School meals will be available for purchase at full price.



Meal prices by level:

Elementary

Breakfast: \$1.35

Lunch: \$2.80

Middle/High School

Breakfast: \$1.50

Lunch: \$3.05

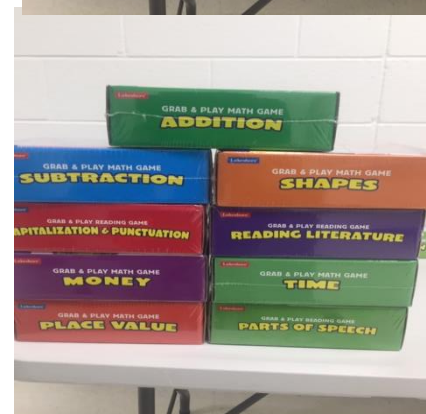
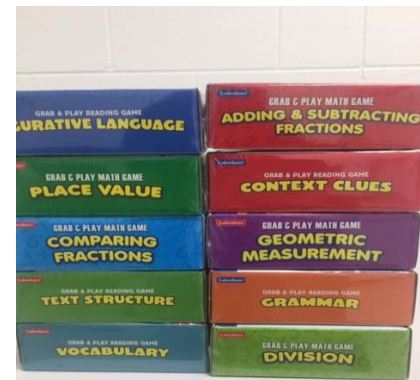


Some students may be eligible for free or reduced-price meals. Families are encouraged to complete the application, which may also reduce internet and testing fees. To apply, scan the QR code or visit www.ccboe.com.



ETES Parent Liaison Title 1 Activities Library

NOTE: If you need additional resources for your student, you can come and checkout any of the activities. Please note there are limited copies, so this is based on a first come first serve bases.





Parents' Place of Maryland - Maryland's Special Education and Health Information Center (ppmd.org)

The Parents' Place of Maryland
802 Cromwell Park Drive
Suite H
Glen Burnie, MD 21061
phone | [1.800.394.5694](tel:18003945694) or [410.768.9100](tel:4107689100)
fax | 410.768.0830



Charles County Public Schools

TITLE I DADVISORY COUNCIL

The Title I DADvisory Council works to support, encourage and optimize opportunities for fathers, grandfathers and other father-figures to be involved in children's lives.

MEN MAKING A DIFFERENCE!

- > Promote male leadership in Charles County Public Schools
- > Collaborate with council members from other CCPS Title I schools
- > Plan school events and workshops at Eva Turner Elementary
- > Implement district initiatives

JOIN THE COUNCIL!

Please scan the QR code, click/enter the link in your web browser, or contact your parent liaison, Saundra Pace, at space@ccboe.com or 301-753-1765.

<https://bit.ly/DADvisory>



Charles County Public Schools

CONSEJO DADVISORY DEL TÍTULO I

El Consejo DADvisory del Título I trabaja para brindar apoyo, alentar y optimizar oportunidades para que padres, abuelos y otras figuras paternas se involucren en las vidas de los niños.

¡LOS HOMBRES TIENEN UN IMPACTO POSITIVO!

- > Promover el liderazgo masculino en las Escuelas Públicas del Condado de Charles
- > Colaborar con miembros del consejo de otras escuelas de CCPS Título I
- > Planificar eventos y talleres escolares en Eva Turner Elementary
- > Implementar iniciativas en todo el distrito

¡SÚMESE AL CONSEJO!

Para acceder a mayor información, escanee el código QR, haga clic/ingrese el enlace en su explorador web, o comuníquese con Saundra Pace, Enlace de Padres del Título I, en space@ccboe.com o 301-753-1765.

<https://bit.ly/DADvisory>





Inspiring girls to spread their wings and fly high!

BE YOURSELF

DREAM BIG

WORK HARD

MISSION

Our mission is to empower girls in 3rd - 5th grades to be confident, healthy, kind and motivated to achieve personal and school goals in a safe and supportive environment. We believe all girls should have the opportunity to fulfill their potential.

GOALS

- Build self-esteem and confidence
- Promote and encourage healthy lifestyles
- Instill showing kindness to others
- Gain exposure to new people, places and things
- Serve the community

THEME

Club activities will support the "Move This World" school campaign.

MEETINGS

Meetings will be held virtually each month. This after school program will give girls the opportunity to participate in educational activities, crafts, service projects and interact with special guests. Topics include: Bullying Prevention, Etiquette, Giving Back to Others, Sisterhood, Healthy Eating & Exercise, Financial Literacy and much more!

QUESTIONS

Contact Lisa Ambers, President - Beyond the Classroom, Inc. @ info@beyondtheclassroominc.org.



Be part of our sisterhood....Join today!



Butterflies Club Registration Form

Scan this QR code with the camera on your smart device or enter <https://forms.office.com/r/HsCP4RjYi3> in your internet browser. If you have any questions, please contact Dr. Brown's Butterflies Point-of-Contact, Ms. Kendra Jones, 5th grade teacher, at kdjones@ccbocoe.com or 301-753-1741.



EL TÍTULO I PRESENTA:
El Club de las Mariposas
Beyond the Classroom, Inc.

¡Cómo inspirar a las niñas a desplegar las alas y volar alto!

SE TÚ MISMA

SUEÑA A LO GRANDE

TRABAJA CON DEDICACIÓN

MISIÓN

Nuestra misión es empoderar a las niñas de tercero a quinto grado para que sean seguras de sí mismas, saludables, amables y motivadas para lograr sus objetivos personales y escolares en un entorno seguro y de apoyo. Creemos que todas las niñas deben tener la oportunidad de alcanzar su potencial.

OBJETIVOS

- Desarrollar la autoestima y la confianza en uno mismo
- Fomentar y alentar estilos de vida saludables
- Inculcar la amabilidad hacia los demás
- Lograr una exposición a nuevas personas, lugares y cosas
- Servir a la comunidad

TEMA

Las actividades del club apoyarán la campaña escolar "Mover el mundo".

REUNIONES

Las reuniones tendrán lugar mensualmente de forma virtual. Este programa después de clases brindará a las niñas la oportunidad de participar en actividades educativas, artesanías, proyectos de servicio e interactuar con invitados especiales. Los temas incluyen: prevención del acoso escolar, etiqueta, cómo retribuir a los demás, hermandad, alimentación saludable y ejercicios, educación financiera, y mucho más.

PREGUNTAS

Comunicar con Lisa Ambers, Presidenta-Beyond the Classroom, Inc., escribiendo a info@beyondtheclassroominc.org.

¡Conviértete en parte de nuestra hermandad, súmate hoy mismo!



Formulario de Inscripción en el Club de las Mariposas

Escanear el código QR con la cámara de su dispositivo inteligente o siga <https://forms.office.com/r/HsCP4RjYi3>. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el punto de contacto de las mariposas del Dr. Brown, la Sra. Kendra Jones, profesora de 5to grado, al kdjones@ccbocoe.com o al 301-753-1741.



FAMILY SUPPORT CENTER OF SOUTHERN MARYLAND

Our mission as the Family Support Center of Southern Maryland is to provide comprehensive, culturally-sensitive, community-based, preventative services to families who live in the tri-county neighborhoods of Calvert, Charles and St. Mary's counties.

Our goal is to have child-centered, family-focused programs that serve families together with their children ages birth through five years while strengthening their dynamic through family interactions, being a link to services, parental self-support, and establish wholesome connections.

8395 Old Leonardtown Road, Hughesville, MD 20637
301-290-0040

SERVICES:

- Infant and Toddler Programs
- Parenting Education
- Onsite GED/ESL classes
- Financial Literacy Classes
- Workforce Development
- Service Coordination
- Health Education
- In-Home Intervention
- And much more!

Your Kids Health is Everything. Keep them covered.

Maryland Children's Health Insurance has
no cost and low cost coverage for families
of all incomes.

What's covered? Doctor's visits,
hospitalization, immunizations, RX,
behavioral health, dental, vision and more



We help with new and renewing CHIP
plans. Call an Enrollment Counselor today

Call Christie
240-856-4293 or 855-339-3007





WARM LINE

1-877-794-7337

Free

Mondays: 3pm-3am

Tuesdays: 9 am-4 pm

Wednesday: 3 pm-3 am

Thursdays: 9 am-4 pm

Saturdays: 3pm-12 am

*Peer
Support*

Confidential

PROMO CODE
SOMDML365

Non-Crisis

Feeling... Sad? Angry? Frustration with your situation? Need help locating resources in your area? Maybe you want to share some good news, or simply talk. If you need someone to just listen. You are not alone. Talk with someone who has been there. Call and talk to one of our Life assistants. We are here to help you.

*21 years
old and
older*

"Real people to share real
issues with"

If you have any questions contact Regional & Outreach Director Tracia Price at
somd@makelemonade365.org

We are a private organization. We don't record calls.

Local and State Resources

LifeStyles of Maryland Foundation, Inc.

101 Catalpa Dr. Suite 103

P.O. Box 1794

La Plata, MD 20646

Ph: 301-609-9900 Fax: 301-609-9800

[LifeStyles of Maryland, Inc. \(lifestylesofmd.org\)](http://lifestylesofmd.org)

Programs:

Community Cabanas
Compassion Communities
Homeless Services/Safe Nights
Housing Services
Human Services
Southern Crossing
Samaritan Project (Food & Clothing)
Transportation



Email: info@211MD.org

301-864-7161

Provides:

Food
HOUSING AND SHELTER
Utility Assistance
Mental Health
Substance Use
HEALTHCARE
CHILDREN & FAMILIES
AGING AND DISABILITY
LEGAL AND TAX SERVICES
Veterans
DOMESTIC/FAMILY VIOLENCE
EMPLOYMENT



<https://www.marylanddiaperbank.org/>

OUR MISSION

The Maryland Diaper Bank has a simple mission: To provide basic diaper needs to stimulate health, growth and good hygiene for babies in Maryland.

OUR VISION

To reduce the struggle of Maryland Families in providing babies with adequate diapering essentials.

WHAT WE DO

The Maryland Diaper Bank partners with local non-profit and community organizations that serve families with children 5 and under in Charles, Prince George's and St. Mary's County. Diapers and diapering essentials are provided to our partners on a monthly basis and distributed to those who need it most. Diapers are only distributed through our partners and individuals may not obtain supplies from the Maryland Diaper Bank directly. Click here to connect with one of our partners.

“

No matter the economic status, every baby deserves to have a clean bottom.

— Shelly T, Maryland Diaper Bank Founder



ONE-STOP FOOD ACCESS FOR THOSE IN NEED

Across Charles County, food is available for anyone in need.
You just have to know where to find it.

Now you will always know.

1. Visit CharlesCountyFoodConnection.org
2. Find the food pantry or distribution site nearest you
3. Enjoy the physical and mental benefits of a healthy meal

Find Available Food Today!

CharlesCountyFoodConnection.org

Questions? Call 301-609-9900 ext. 206

Organized &
Operated by



Funded
In Part by

Charles County
Charitable Trust



UN LUGAR DE ACCESO A COMIDA PARA AQUELLOS QUE NECESITAN AYUDA

En todo el condado de Charles, la comida está disponible
para cualquier persona que la necesite. Solo tienes que
saber dónde encontrarla.

Ahora siempre lo sabrás

1. Visita la pagina de internet CharlesCountyFoodConnection.org
2. Encuentra la despensa de alimentos, o la ubicacion de distribucion mas cercana a ti
3. Disfruta los beneficios fisicos y mentales de una alimentacion saludable

Encuentra alimentacion disponible HOY!

CharlesCountyFoodConnection.org

Preguntas? Llamar a 301-609-9900 ext 206



Charles County
Charitable Trust



SERVICE BY APPOINTMENT ONLY



Charles County Department of Social Services has transitioned to **service by appointment only**.

This means **all meetings with case managers are now by appointment only**. You must make an appointment to speak directly with a case manager.

We are unable to accommodate customers who do not have an appointment.

Before scheduling an appointment, we encourage our customers to **self-manage** their cases and benefits at mymdthink.maryland.gov or call the **Customer Call Center at (800) 332 - 6347** if there is an immediate service need.

Your application(s) will be processed quicker online and you'll save time getting what they need at MyMDThink. You may easily access the portal by computer, tablet or smartphone. Smartphone users may use the QR code to go directly to the site.



If there are questions about a case, SNAP, an application, child support, or if you need services, please visit our **Service Connection** page at <https://charlescountydss.com/service> to view and learn all methods of self management before making an appointment.

If you still need to meet with a case manager by video or phone, visit <https://bit.ly/3DGjdN3> to make an appointment .

Parent Institute Virtual
Family Information Site

English

<https://bit.ly/PIFamilyIdeas>



Español

<https://bit.ly/PIFamilyIdeasSPA>



Instituto de Padres Virtual
Folleto de información familiar