

Home & School CONNECTION[®]

Working Together for School Success

March 2021

South Bend Community School Corporation



SHORT NOTES

Ask about tests

If your child has standardized tests coming up, ask her to show you any study guides or practice tests she completes. You might have her explain how she arrived at some of the answers. Your interest shows her that the tests are important to you and will encourage her to do her best on test day.

Patience pays off

Enjoying leisurely activities with your youngster can teach him the value of patience. For example, make chili together in a slow cooker, then eat a delicious meal you've waited for all day. Play Jenga or build a house of cards—he'll need to take his time to avoid toppling the structure!

Sad, or depressed?

It's normal for kids to feel sad occasionally. But if your child becomes withdrawn or moody, has changes in her eating or sleeping habits, or loses interest in things she normally enjoys, talk to her pediatrician. Those may be signs of depression, and the doctor can recommend next steps.

Worth quoting

"Always be a first-rate version of yourself instead of a second-rate version of someone else." *Judy Garland*

JUST FOR FUN

Q: I get bigger every time you subtract something. What am I?

A: A hole!



Learning with hobbies

A hobby gives your child a productive way to spend his free time, and it brings a wealth of real-world learning opportunities. Encourage him to pursue a hobby—and learn from it—with these ideas.



Reading

Let your youngster read to learn more about a hobby that interests him. If he'd like to learn to play chess, he could read a book on opening moves. Or if he collects comic books, he might read about how to draw comics. Then, give him opportunities to share what he learns. For instance, offer to play chess with him or ask to see the comics he sketches.

Writing

Have your child start a journal or scrapbook about his hobby. A skateboarder can write instructions for tricks he's learning and check off each one as he masters it. A youngster who makes balloon animals could take photos of

his completed projects to put in a scrapbook, then write a caption for each.

Math

Help your child find math in his hobby. If he's a runner, suggest that he keep track of his times and distances and then make a graph to see how he improves. Or if he plays a musical instrument, he can work on timing by writing the fractions above the notes ($\frac{1}{4}$ note, $\frac{1}{2}$ note) in sheet music and using them to keep count. ♥

Ways to offer encouragement

Going beyond general praise and giving your youngster specific feedback can inspire her to keep up the good work. Consider these examples:

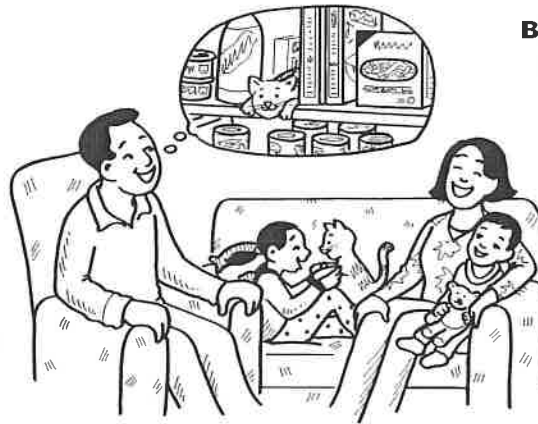
- Instead of "You're so smart," try "You're good at thinking things through." *Why?* You'll avoid labeling your child.
- Instead of "You're so helpful," try "Thanks for doing your chores before I asked." *Why?* Your words will motivate your child to repeat her behavior.
- Instead of "Awesome grade," try "I'm proud of you for studying hard." *Why?* This puts the focus on effort rather than grades only.
- Instead of "What a pretty painting," try "I'm impressed by all the details." *Why?* Your youngster will know exactly what made it appealing to you. ♥



A caring family

A supportive family can give your youngster confidence and teach her to care about others. Use these ways to show one another that you care.

Highlight good news. Let your child write "Family News" on a sheet of paper and tack it to a bulletin board. When something good happens (her big sister is accepted to college, you get a new job), have her post it on the board. Encourage everyone to add a comment to each news item. ("Way to go, Mom!")



Build each other up. When a family member is disappointed or frustrated, chances are someone in your house has been in a similar situation. Ask that person to talk about her experience and how she handled it. For example, your youngster might tell her little brother, "I was sad when I couldn't have a birthday party with my friends because of the pandemic. But we had fun playing games together on Zoom."

Laugh together. Humor can relieve stress and strengthen bonds. Many families have a collection of "inside" jokes and stories. Tell them frequently, and share a good laugh. ("Remember when we found the cat on the top shelf of the pantry?")♥

Q & A Healthy snacks

Q: The only snacks my daughter wants to eat are cookies and chips. What should I do?

A: Try suggesting fun, creative ways your child can prepare nutritious snacks. You'll get her invested in making healthy ones that she'll want to eat.

For instance, have her layer trail mix ingredients in a clear jar. Perhaps she'll use whole-grain cereal pieces, dried fruit, and nuts or seeds. She could store the jar on the counter with a scoop equaling one serving.



She might also make colorful, single-serving veggie bags to keep front and center in the refrigerator. In separate zipper bags, she can put raw (rinsed) vegetables, such as broccoli florets, carrots, grape tomatoes, and snap peas.

Finally, try to avoid buying empty-calorie snacks like chips and cookies so she's not tempted by less-healthy options.♥

OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ideas that promote school success, parent involvement, and more effective parenting.
 Resources for Educators,
 a division of CCH Incorporated
 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
 800-394-5052 • rfecustomer@wolterskluwer.com
 www.rfeonline.com
 ISSN 1540-5621

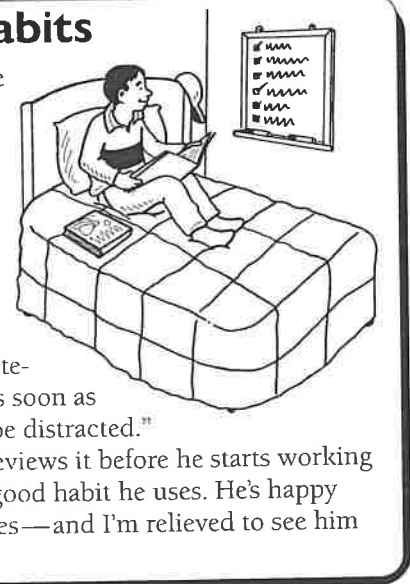
PARENT TO PARENT

Strong work habits

Each year it was the same pattern: My son Luis started off the school year strong, but then his work habits slid in the second half. This year was no exception, so I suggested that Luis make a checklist to keep himself on track.

We talked about his habits, such as waiting until the last minute to study for tests or doing homework in front of the TV. Then for each problem area, he listed a solution on a small whiteboard. He included things like "Study for tests as soon as they're announced" and "Work where I won't be distracted."

Luis hung his whiteboard in his room. He reviews it before he starts working each day, then puts a check mark beside each good habit he uses. He's happy when he shows me he's checked off all his boxes—and I'm relieved to see him staying on track!♥



ACTIVITY CORNER

Smart spending starts now

Learning to make smart financial decisions will help your child now and in the future. Try these activities when you shop together.

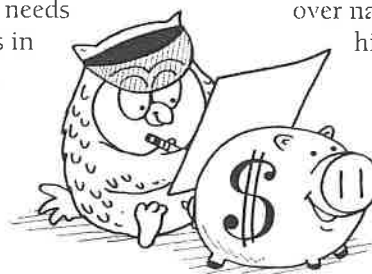
Identify needs and wants

Make a grocery list, and ask your youngster to highlight needs in one color and wants in another. For example, he could use a green highlighter for milk and toilet paper and a yellow one for ice cream and popcorn. Explain

that you'll shop for needs first, then wants if there's money left in your grocery budget.

Go on a saving spree

How much money can your child save your family by choosing generics over name-brand products? Have him write down the prices for both versions of each item. When you finish shopping, he can subtract to find the savings for each product, then add up all the savings to find the total.♥



Home & School

CONNECTION®

Trabajando juntos para el éxito escolar

Marzo de 2021

South Bend Community School Corporation

NOTAS BREVES

Pregunte sobre los test

Si su hija tiene que hacer pronto test estandarizados, pídale que le enseñe a usted las guías de estudio o test de prácticas que hace. Pídale que le explique a usted cómo ha llegado a algunas de las respuestas. Su usted le indica que para usted los test son importantes y esto la motivará a esforzarse al máximo ese día.

La paciencia da frutos

Disfrutar de actividades de ocio con su hijo puede enseñarle el valor de la paciencia. Por ejemplo, hagan chili en una olla a cocción lenta, luego coman la deliciosa comida que han estado esperando todo el día. Jueguen a Jenga o construyan un castillo de naipes: ¡necesitará hacer todo despacio para no derribar su estructura!

¿Tristes o deprimidos?

Es normal que los niños se sientan tristes de vez en cuando. Pero si su hija se vuelve retraída o temperamental, le cambian los hábitos de comida o de sueño, o pierde interés por cosas con las que normalmente disfrutaba, hable con su pediatra. Pueden ser indicadores de depresión y la doctora puede recomendarle qué puede hacer.

Vale la pena citar

“Sé siempre una versión excelente de ti misma en lugar de una versión de segunda mano de otra persona”. *Judy Garland*

SIMPLEMENTE CÓMICO

P: Creczo cada vez que me quitas algo. ¿Qué soy?

R: ¡Un hoyo!



Aprender con pasatiempos

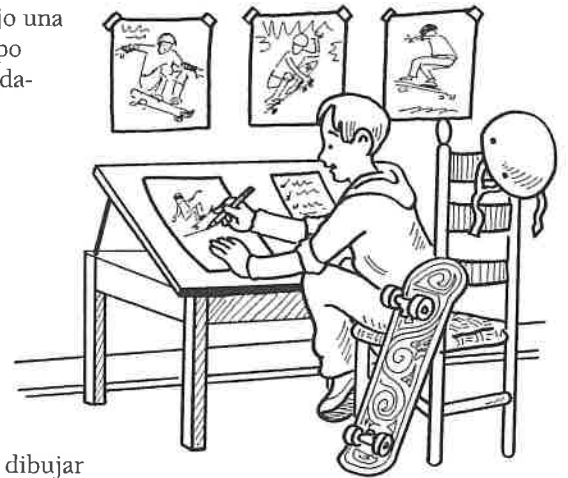
Un pasatiempo le ofrece a su hijo una forma productiva de pasar su tiempo libre y le ofrece múltiples oportunidades de aprender en el mundo real. Anímelo a que cultive un pasatiempo—y a que aprenda con él—con estas ideas.

Lectura

Que su hijo lea para aprender más sobre un pasatiempo que le interese. Si quiere aprender a jugar al ajedrez podría leer un libro sobre aperturas. Si colecciona libros de historietas podría leer sobre cómo dibujar historietas. Luego dele ocasiones de que comparta lo que aprende. Por ejemplo, juegue al ajedrez con él o pídale que le enseñe las historietas que dibuja.

Escritura

Dígale a su hijo que empiece un diario o un álbum de recortes sobre su pasatiempo. Un patinador puede escribir instrucciones sobre los movimientos que está aprendiendo y tachar cada uno cuando lo domine. Un joven que hace animales con globos podría sacar fotos de sus proyectos



cuando los termine, colocarlos en un álbum y escribir un pie para cada foto.

Matemáticas

Ayude a su hijo a descubrir las matemáticas en su pasatiempo. Si corre, sugiérole que anote sus tiempos y sus distancias y que haga una gráfica para ver cómo mejora. Si toca un instrumento musical puede practicar el ritmo escribiendo las fracciones sobre las notas ($\frac{1}{4}$ nota, $\frac{1}{2}$ nota) en la partitura y usarlas para llevar el compás.♥

Formas de animar

Expresar algo más que una alabanza general y ofrecerle a su hija comentarios específicos puede inspirarla a seguir haciendo bien las cosas. Tenga en cuenta estos ejemplos:

- En lugar de “Qué lista eres”, pruebe con “Se te da bien pensar las cosas con profundidad”. *¿Por qué?* Evitará catalogar a su hija.

- En lugar de “Qué servicial eres”, pruebe con “Gracias por hacer tus tareas antes de que te lo pidiera”. *¿Por qué?* Sus palabras motivarán a su hija a repetir el comportamiento.

- En lugar de “Estupenda nota”, pruebe con “Me enorgullece que estudiaras tanto”. *¿Por qué?* Así se centra en el esfuerzo en lugar de sólo en las calificaciones.

- En lugar de “Qué dibujo más bonito”, pruebe con “Me impresionan los detalles”. *¿Por qué?* Su hija sabrá exactamente por qué le resultó atractivo el dibujo.♥



Una familia cariñosa

Una familia comprensiva puede reforzar la confianza de su hija en sí misma y enseñarla a ocuparse de los demás. Usen estas ideas para demostrarse entre ustedes el cariño.

Resalten las buenas noticias. Dígale a su hija que escriba “Noticias de la familia” en un folio y que lo ponga en un tablón de anuncios. Cuando suceda algo bueno (su hermana mayor es aceptada en la universidad, usted consigue un nuevo trabajo), dígame que lo añada al tablón. Anime a todos a que escriban un comentario bajo cada noticia. (“¡Fantástico, mamá!”)



Apóyense mutuamente. Cuando un miembro de su familia se siente desilusionado o decepcionado, es muy probable que alguien más en su hogar se haya visto en una situación semejante. Pídale a esa persona que hable de su experiencia y de cómo se enfrentó a ella. Por ejemplo, su hija podría decirle a su hermanito: “Me entristeció no tener una fiesta de cumpleaños con mis amigas por la pandemia. Pero lo pasamos bien jugando por Zoom”.

Ríanse juntos. El humor puede aliviar el estrés y fortalecer sus vínculos. Muchas familias tienen una colección de bromas “privadas” y de anécdotas. Cuéntenlas con frecuencia y compartan la risa. (“¿Recuerdan cuando encontramos al gato en la última balda de la despensa?”)♥

P & R Refrigerios sanos

P: *Los únicos refrigerios que quiere comer mi hija son galletas y chips. ¿Qué debo hacer?*

R: Sugiera formas entretenidas y creativas de que su hija prepare refrigerios nutritivos. La incluirá en la preparación de cosas sanas que querrá comer.

Por ejemplo, dígame que haga capas de frutas deshidratadas y frutos secos en un frasco transparente. Podría usar trozos de cereales integrales, fruta deshidratada y nueces o semillas. Podría poner el frasco en la encimera de la cocina con un cucharón para una porción.



También podría hacer bolsitas de verduras vistosas para uno y colocarlas en la parte central de la nevera. Podría colocar en bolsitas con cierre verduras crudas (lavadas) como florecillas de brócoli, zanahorias, tomatitos uva y arvejas.

Finalmente, procuren no comprar refrigerios de calorías vacías como chips y galletas para que a su hija no le tienten las opciones menos sanas.♥

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,
una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfecustomer@wolverskluwer.com
www.rfconline.com

ISSN 1540-563X

DE PADRE A PADRE

Hábitos de trabajo sólidos

Cada año seguía un patrón semejante: Mi hijo Luis empezaba el curso escolar con fuerza, pero luego sus hábitos de trabajo empeoraban en la segunda mitad. Este año no fue una excepción, así que le sugerí a Luis que hiciera una lista para no perder el buen camino.

Hablamos de sus hábitos, como esperar hasta el último momento para estudiarse un examen o hacer los deberes frente a la tele. Luego para cada área problemática escribió una solución en un pequeño tablero blanco. Incluyó cosas como “Estudiar para un test en cuanto lo anuncien” y “Trabajar donde no me distraiga”.

Luis colocó su tablero blanco en su habitación. Lo repasa cada día antes de empezar a trabajar y luego pone una señal junto a cada hábito bueno que usa. Le alegra enseñarme que ha marcado todos sus hábitos ¡y yo siento alivio porque sigue por buen camino!♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Gastar con inteligencia empieza ahora

Aprender a tomar decisiones inteligentes en asuntos de dinero ayudará a su hijo ahora y en el futuro. Hagan estas actividades cuando salga con él de compras.

Identifiquen necesidades y deseos

Hagan una lista de la compra y dígame a su hijo que resalte con un color las necesidades y con otro los deseos. Por ejemplo, podría usar un marcador verde para la leche y el papel higiénico y uno amarillo para el helado y las palomitas. Explíqueme que

primero comprarán las necesidades y luego los deseos si queda dinero en su presupuesto para la compra.

Ahorren compulsivamente

¿Cuánto dinero puede ahorrarle su hijo a su familia eligiendo productos de marca blanca en lugar de productos de marca?

Dígale que escriba los precios para las dos versiones de un producto. Cuando terminen de comprar puede restar para averiguar lo que ahorra en cada producto y, luego, sumar todos los ahorros para averiguar el total.♥

