

Parents make the difference

Hempstead Public Schools

#GettingtoGreater!

Ms. Regina Armstrong, Superintendent



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.

Upcoming Events

Winter Recess February 20 –24, 2023

Spring Recess April 7 –14, 2023



Visit hempsteadschools.org for updated information

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.

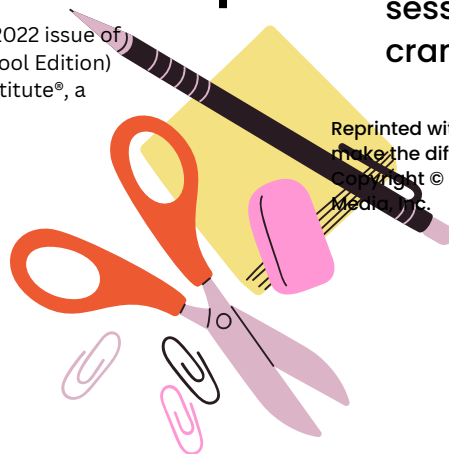
Reprinted with permission from the December 2022 issue of Parents make the difference!® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.

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.

Reprinted with permission from the December 2022 issue of Parents make the difference!® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.



Bring geography to life with fun and educational activities

Learning about geography can make the entire world more relevant to your child. To strengthen interest in geography, 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.

Reprinted with permission from the December 2022 issue of Parents make the difference!® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.

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.

Reprinted with permission from the December 2022 issue of Parents make the difference!® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc. Source: "Benefits of Family Dinners," The Family Dinner Project.

Questions and Answers

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?

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!

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.

Reprinted with permission from the December 2022 issue of Parents make the difference!® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc. Source: A. Heilmann, PhD and others, "Physical punishment and child outcomes: A narrative review of prospective studies," The Lancet, Elsevier.



A decorative border surrounds the central text. It includes a graduation cap, a red apple, a bell, a paint palette with a brush, a pair of scissors, a globe, a spiral notebook, a pencil, a calculator, an open book with a bookmark, a ruler, a backpack, and various autumn leaves.

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.

Reprinted with permission from the December 2022 issue of *Parents make the difference!*® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.

Los parientes hacen la diferencia

Escuelas públicas de Hempstead
#GettingtoGreater!

Sra. Regina Armstrong, Superintendente

**Ejercicio constante
aumenta la salud y el
rendimiento académico
de su hijo/a**

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/a invite a un amigo, sugiérales que jueguen a juegos que impliquen movimiento, como el pilla-pilla, el fútbol y saltar a la soga.
- Dentro de la casa, pruebe juegos como Simón dice y Escondite.
- Suma movimiento al tiempo que su hijo/a pasa frente a las pantallas. Pídale a su hijo/a 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/a 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 cuadras 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/a lo vea estirar, montar en bicicleta, caminar con un amigo/a, etc.

Visite hempsteadschools.org para información actualizada



Proximos eventos

Receso de invierno 20 -24 de febrero, 2023

Receso de Primavera 7 -14, de abril 2023



Mejore las destrezas de investigación en internet de su hijo

Para ayudar a su hijo/a 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 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.

Reprinted with permission from the December 2022 issue of Los Padres ¡hacen la diferencia! (Escuela Primaria) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.

Promueva destrezas que preparen a su hijo/a 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 a:

- Administrar el tiempo.** Muéstrole cómo usar períodos de tiempo cortos de maneras productivas. Su hijo/a podría estudiar tarjetas didácticas en el camino al entrenamiento de básquet o repasar problemas de matemáticas en el autobús.
- Organizarse.** Asegúrese de que su hijo/a use una agenda para llevar un registro de los trabajos escolares. Sugiera maneras de organizar los trabajos de la escuela y recomiéndele que ordene la mochila de la escuela y los espacios de estudio una vez por semana.
- Tomar apuntes.** Anime a su hijo/a 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/a cómo armar un cronograma de estudio y a apegarse a él. Explíquelo que varias sesiones de estudio cortas son más eficaces que estudiar de manera intensiva la noche anterior.

Reprinted with permission from the December 2022 issue of Los Padres ¡hacen la diferencia! (Escuela Primaria) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.



Actividades divertidas y educativas para darle vida a la geografía

Aprender sobre geografía puede hacer que el mundo entero se torne más relevante para su hijo/a. Para que su hijo/a 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/a. Luego, sigan el mapa juntos.
- Salgan a caminar e identifiquen el norte, el sur, el este y el oeste, además del noreste, el noroeste, el sudeste y el sudoeste. Rete a su hijo/a 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 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 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.

Reprinted with permission from the December 2022 issue of Los Padres ¡hacen la diferencia! (Escuela Primaria) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.

Cenar en familia regularmente mejora los resultados de los niños

¿Qué es lo que realmente quiere su hijo/a 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/a en las conversaciones durante la cena. Haga algunas preguntas específicas, como “Cuéntanos algo interesante 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/a.
- Ríanse. 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/a. 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.

Reprinted with permission from the December 2022 issue of Los Padres ¡hacen la diferencia! (Escuela Primaria) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc. Fuente: “Benefits of Family Dinners,” The Family Dinner Project.

Preguntas y respuestas

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

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 a cambio de buenas calificaciones, corre el riesgo de que disminuya el interés de su hijo/a 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/a se esfuerza pero aun así le cuesta aprender el material, hable con el/la maestro/a.
- 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/a 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/a obtenga mejores calificaciones? Ayúdelo/a a enfocarse en aprender y celebrar las habilidades nuevas que adquiera. ¡Felicite a su hijo/a por hacer el esfuerzo!

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. Díglele a su hijo/a qué es lo que espera exactamente. Por ejemplo, "Es la hora de estudiar" es mejor que "¿No se supone que deberías 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/a 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 a colaborar. No es necesario verse enojado/a ni molesto/a.

Reprinted with permission from the December 2022 issue of Los Padres ¡hacen la diferencia! (Escuela Primaria) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc. Fuente: A. Heilmann, PhD y otros, "Physical punishment and child outcomes: A narrative review of prospective studies," The Lancet, Elsevier.



A decorative border surrounds the central text. It includes a graduation cap, a red apple, a bell, a paint palette with a brush, a pair of scissors, a globe, a spiral notebook, a pencil, a calculator, an open book, a ruler, a backpack, and various autumn leaves.

Mejore la conducta de su hijo/a con estrategias aprobadas por maestros

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

- Explicar lo que quiere que haga su hijo/a. Enfoquese 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/a sabrá qué hacer, cuándo, y se sentirá más independiente.
- Evitar transiciones abruptas. Dígale a su hijo/a 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 a ordenar al ritmo de la música.
- Usar señales silenciosas. Tocarle el hombro suavemente debería llamar la atención de su hijo/a. 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/a que contribuya con tareas que beneficien a la familia.

Reprinted with permission from the December 2022 issue of Los Padres ¡hacen la diferencia! (Escuela Primaria) newsletter. Copyright © 2022 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.