

# GreatSchools Top 10 Tips for Parents

Want your child to do well in school? Get involved with your child's education. Your actions today lead to your child's long-term success.

## Here are ten practical ways you can get involved:

- 1 Meet the principal and teachers at the beginning of the school year. Tell them you expect your child to do well in school. (Research shows this simple conversation actually helps kids do better in school!)
- 2 Find out the best way to reach your child's teacher and tell him or her the best way to reach you (e.g. cell phone/ texting, email, phone call).
- 3 Go to back-to-school night and events at your child's school. Kids who see their parents at school get better grades.
- 4 Regularly check your child's backpack for notes, and keep track of homework.
- 5 Create a study space with good lighting and set a regular time for homework.
- 6 Help your child with his homework if needed, and always check it when he's done.
- 7 Read, read, read. Have your child read every day. Read to her, read with her -- and make sure your child sees you reading, as well.
- 8 Provide healthy food for every meal. Skip the sweets and soda - these foods don't help kids learn.
- 9 Make sure your child gets enough sleep. Kids ages one to three need 12 to 14 hours of sleep a night. Kids three to five need 11 to 13 hours. Kids five to 12 require 10 to 11 hours. Teens need at least 8 1/2 hours of sleep every night.
- 10 Go online to [www.GreatSchools.org](http://www.GreatSchools.org) and get other ideas for helping you help your child be the best that they can be.

# Los 10 mejores consejos para padres de GreatSchools

¿Quiere que su hijo tenga éxito en la escuela? Participe en su educación. Sus acciones de hoy ayudarán a su hijo a triunfar mañana.

## Aquí tiene diez maneras prácticas de participar:

- 1 Hable con el director y los maestros al comienzo del año escolar. Dígalos que espera que su hijo tenga éxito en la escuela. (Los estudios demuestran que esta simple conversación ayuda a los niños a superarse en la escuela.)
- 2 Encuentre la mejor forma de estar en contacto con el maestro de su hijo (por ejemplo: celular, mensaje de texto, teléfono o email).
- 3 Asista a los eventos del comienzo del curso que celebre. Los niños que ven a sus padres en la escuela consiguen mejores calificaciones.
- 4 Compruebe si hay notas de la escuela en la mochila de su hijo y dé seguimiento a sus tareas escolares.
- 5 Cree un espacio de estudio con buena iluminación y establezca un horario fijo para las tareas.
- 6 Ayude a su hijo con las tareas cuando lo necesite y no olvide echar un vistazo cuando haya terminado.
- 7 Lea, lea y lea. Esfuércese porque su hijo lee todos los días. Léale libros y lean juntos. Y asegúrese de que su hijo le ve leer a usted.
- 8 Ofrezca alimentos saludables a su hijo en todas las comidas. Olvídense de los dulces y los refrescos, con alimentos que no le ayudarán a aprender.
- 9 Asegúrese de que su hijo duerme lo suficiente. Los niños de uno a tres años necesitan entre 12 y 14 horas de sueño diarias. Los niños de tres a cinco años necesitan entre 11 y 13 horas. Los niños de cinco a doce años necesitan 10 y 11 horas. Los adolescentes necesitan al menos 8 1/2 diarias de sueño.
- 10 Visite [www.GreatSchools.org](http://www.GreatSchools.org) y descubra otras ideas para ayudar a su hijo a dar lo mejor de sí mismo.