

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Preparación para los exámenes universitarios

Antes de que su hijo tome el SAT o el ACT, anímelo a que practique. Los test de práctica le ayudarán a familiarizarse con el formato y con el horario cuando tenga que hacer el examen de verdad. Podría consultar con su orientador escolar y con los colegios universitarios y universidades. En la red hay además exámenes de práctica para SAT y ACT.

¿Qué tal va el colegio?

Puede que su hija se abra más y hable del colegio si le hace preguntas que no se contesten con sí o no. Procure hacerle preguntas con *quién, qué, dónde, cuándo, cómo o por qué* como por ejemplo “¿Por qué crees que tu colegio sólo exige un año de gimnasia?” o “¿Cómo resolverías el problema del abandono escolar?”

Cuidado con las mochilas pesadas

Cargar una mochila pesada puede producir dolor de cuello, de espalda u hormigueo en las manos. Su hijo debería evitar estos síntomas usando una mochila con correas acolchadas y la zona lumbar almohadada. Sugérole que distribuya el peso en el interior por igual y que deje los libros de texto que no necesite en casa o en su casillero.

Vale la pena citar

“No me asustan las tormentas pues estoy aprendiendo a navegar mi barco”.
Louisa May Alcott

Simplemente cómico

P: ¿Qué haces si tu perro mordisquea tu diccionario?

R: ¡Quitarle las palabras de la boca!



No al consumo de alcohol de los menores de edad

La presión de los compañeros llevar a los adolescentes a la bebida aunque sepan que es ilegal. Su hija sentirá alivio si usted la ayuda a hacer un plan. Pongan a prueba estos consejos.

Di que no

Anime a su hija a que evite eventos donde sabe que habrá gente bebiendo alcohol. Si se encuentra en una fiesta así, recuérdela que es mejor ser directa y decir simplemente “No”. También puede marcharse temprano de una fiesta si se siente incómoda. ¿La persona que la llevó quiere quedarse? Dígale que usted la recogerá a cualquier hora dondequiera que se encuentre.

Ofrezca alternativas

Dramaticen situaciones inventando opciones para lo que se pueda encontrar. Por ejemplo, podría agarrar un refresco o agua en seguida cuando salga con amigos. Así, si le ofrecen alcohol podría decir: “Ya tengo algo. Estoy bien así”. Otra respuesta es mencionar a los padres: “Mi mamá puede



oler el licor a una milla de distancia” o “Mi papá me castigará sin salir para toda la eternidad”.

Den una fiesta en su casa

Considere dar una fiesta en su hogar después de eventos escolares o de su comunidad como un partido importante o un baile. Dígale a su hija que haga la lista de invitados, elija un tema, seleccione juegos y se encargue del montaje y de la limpieza. También debería planear cosas ligeras para comer y bebidas no alcohólicas. Usted les proporcionará a ella y a sus amigos un lugar vigilado en el que se puedan divertir sin alcohol. 👍

Una escapada histórica

Aproveche lo que su hijo estudia en la clase de historia para hacer una “excursión” familiar a un destino del pasado.

Hablen en primer lugar del período que está estudiando en clase, por ejemplo la Revolución Americana. Después planeen que su familia retroceda en el tiempo.

Imaginen que están acampando en Valley Forge.

Bajen el termostato, arrópanse y enciendan velas para recrear las condiciones a las que hicieron frente los soldados durante el brutal invierno de 1777-78. Pídale a su hijo que aporte unos cuantos datos sobre lo que sufrió el ejército allí y por qué se convirtió en un lugar importante. Luego decidan qué “visitarán” a continuación. 👍



Motivados para alcanzar la meta

¿Cómo puede motivarse su hijo para hacer frente a una clase exigente o a un proyecto complejo? Estas sugerencias pueden ayudarle.

Mira hacia delante. Hablen de cómo se relaciona una materia difícil con sus futuros objetivos o con sus metas actuales. Si su hijo está interesado por la carrera periodística, podría recordar que conseguir el diploma de secundaria es el primer paso para el título universitario que necesitará y eso significa que tiene que obtener buenos resultados en su clase de idioma extranjero. Aprender un segundo idioma, además, quizá le ayude algún día a asegurarse un trabajo con un servicio de prensa extranjera.



Adapta tu enfoque. Para ahondar en los proyectos del colegio, unos métodos funcionan mejor que otros para los distintos estudiantes. Su hijo puede experimentar con varios para ver cuál lo motiva más. Por ejemplo, quizá quiera empezar con las partes más complejas pues eso le dará energía para terminar con las secciones que le resultan fáciles. O quizá prefiera quitarse de encima las partes más sencillas para sentirse bien por haber completado algo. Eso tal vez lo estimule para terminar las partes más duras. 👍

más sencillas para sentirse bien por haber completado algo. Eso tal vez lo estimule para terminar las partes más duras. 👍

P & R Crear una actitud agradecida

P Últimamente parece que mi hija subestima lo que tiene y no lo valora. ¿Cómo cambiamos esa actitud?

R No están solos. Hay un remedio para ese sentimiento de privilegio: la gratitud. Ustedes pueden encaminar a su hija hacia una forma de vida agradecida ayudándola a entender el valor de lo que tiene y dedicando tiempo en familia a ser agradecidos y generosos. He aquí algunas ideas:



■ Coloquen un tablón de gratitud donde su familia escriba notas y cuelgue fotos de gente o de cosas por las que están agradecidos.

■ No dude en indicarle cuándo se muestra desagradecida. Considere posponer compras de cosas que quiere como ropa nueva o maquillaje. 👍

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
540-636-4280 • rfeconsultant@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

ISSN 1540-5613

© 2016 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

El mejor precio

Comparar antes de comprar es una forma de que su hija practique las matemáticas en el mundo real. También aprenderá a gastar con prudencia. Para ayudarla a que haga las mejores compras en la tienda o en la red, anime a su hija a:

- ✓ Busquen rebajas. Hagan sus compras en los exhibidores de liquidación, en los excedentes de existencias o en los estantes de oportunidades al final de los pasillos.
- ✓ Comprueben los precios en varios sitios, incluyendo las tiendas de descuentos y las grandes superficies y repasen las circulares de anuncios. Compáren también con los sitios web.
- ✓ Tengan en cuenta las marcas genéricas.
- ✓ Incluyan como opción los artículos de segunda mano. Su hija podría buscar en las tiendas de segunda mano, casas de empeño o ventas de garaje. 👍



De padre a padre Hagan planes para el tiempo sin pantalla

He observado que mi familia se junta con frecuencia, pero no estamos juntos, porque siempre tenemos pantallas frente a nosotros. Nuestro hijo Clay está pegado al teléfono en todas partes y haga lo que haga. Y nosotros no lo hacemos mucho mejor pues estamos con la computadora portátil o leyendo mensajes de texto hasta cuando vemos la TV. ¡Somos adictos a las pantallas!

Así que hemos decidido hacer cambios. En primer lugar

vamos a retirar las pantallas durante las comidas. Y le hemos dicho a Clay que tiene que apagar el teléfono y guardarlo mientras hace la tarea.

Luego, para la segunda fase de nuestro plan, una noche a la semana va a ser por completo sin pantallas. Espero que eso consiga que pasemos más tiempo hablando y riéndonos juntos tal como hacía mi familia cuando yo era pequeña. 👍

