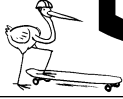


High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Imagen positiva del cuerpo

¿Piensa su hijo que su cuerpo no “está a la altura”? En esta edad los niños a menudo se sienten cohibidos por su apariencia. Anime a su hijo a que vea que él es más que la forma de su cuerpo. Podría concentrarse en lo fuerte y sano que es su cuerpo, las cosas que puede hacer y lo que hay de único y de interesante en él.

Conscientes del mundo

Ayude a su hija a estar al tanto de los acontecimientos locales, nacionales y mundiales. Procuren leer un diario o ver juntos las noticias de la noche. O bien pregunte a su hija sobre las noticias que ha leído en la red. Le dará una visión más amplia del mundo y quizá se anime a intervenir en asuntos que le importan.

Explicaciones excelentes

Explicar las cosas con claridad es una habilidad comunicativa que le será muy útil a su hijo en la escuela y en el trabajo. Podría practicar dándole a sus abuelos instrucciones paso a paso para descargar y abrir aplicaciones del teléfono. También podría describirle a un vecino nuevo la mejor ruta para ir en bicicleta al parque.

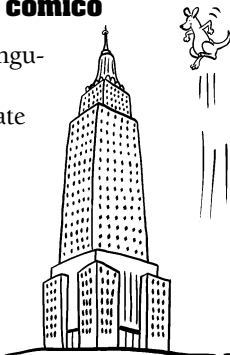
Vale la pena citar

“Los dos días más importantes de tu vida son el día en que naciste y el día en que descubriste por qué”. *Mark Twain*

Simplemente cómico

P: ¿Puede un canguro saltar más alto que el Empire State Building?

R: Claro que sí: ¡el Empire State Building no puede saltar!



Trabajos de verano

Ahora que se acerca el final de curso, anime a su hija a que se prepare a empezar a buscar un empleo para el verano. Puede llevarle tiempo encontrar vacantes, completar solicitudes y realizar las entrevistas de trabajo. Comparta con ella estas formas de empezar el proceso.

Esfuézate

Sugírela a su hija que trate la búsqueda como un empleo en sí mismo. Podría reservar una hora cada día para buscar trabajo. Dígale que busque en la red y que haga llamadas a parientes, a los padres de sus amigos, vecinos, entrenadores y empleadores y antiguos compañeros para ver si saben de alguna posibilidad. Podría también ir de tienda en tienda en los centros comerciales para ver quién está contratando y rellenar solicitudes en los quioscos de los grandes almacenes.

Busca posiciones de temporada

Muchos negocios amplían personal durante el verano. Entre las posibilidades se incluyen las piscinas, los parques de atracciones, los minigolf, los hoteles, los centros turísticos y los lugares de interés turístico. Si a su hija le gustan los niños podría preguntar a los padres de su barrio si necesitan



niñera para el verano. También podría preguntar en museos o en los programas de los parques. Ganará dinero de paso que enseña y aprende habilidades nuevas.

Refuerza tus probabilidades

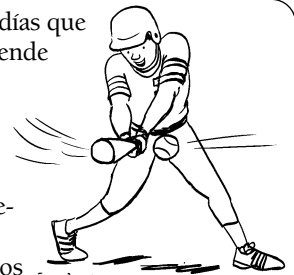
La preparación rinde beneficios a la hora de impresionar a los posibles empleadores. Para destacar de otros solicitantes su hija debería ir a las entrevistas temprano, bien vestida y lista para describir sus puntos fuertes y sus debilidades. Sugírela además que lleve una lista de referencias (con los números de teléfono y las direcciones electrónicas correctas). *Nota:* Necesitará pedir permiso con antelación a las personas que le sirvan de referencia. 👍

Dar vida a la ciencia

Lleven a casa los aspectos aplicables a cosas de todos los días que su hijo aprende en clase de ciencias relacionando lo que aprende con su vida cotidiana.

Digamos que está estudiando la tabla periódica de los elementos en química. Podría imprimir una copia y poner una señal en todos los elementos que encuentre en casa. Podría incluir aluminio en el papel de aluminio, titanio en una raqueta de tenis, litio en las baterías o flúor en la pasta de dientes.

Si está estudiando física, anímelo a que encuentre ejemplos en los deportes que practica. Puede observar que la fuerza y la dirección de su bate dirigen la velocidad y el ángulo de la pelota cuando entra en contacto con el bate. O en salto de altura podría observar que cuanto más rápidamente corre, mayor es la energía cinética que puede transformarse en un salto más alto. 👍



Cómo no pelear con su hijo

Si a veces discute con su hijo adolescente, no se desespere. Es una parte normal de la vida con un adolescente. Y lo bueno es que los desacuerdos pueden convertirse en formas constructivas de resolver los problemas. La clave reside en mantenerlos enfocados y bajo control. He aquí cómo.

Limítese al asunto en cuestión. Digamos que su hijo quiere ir el fin de semana a la playa con unos amigos. Hablen sólo de ese viaje y procure no sacar a colación el pasado. Limitarse a lo que le está pidiendo simplificará la discusión y les ayudará a mantener la calma.



Evite las críticas. Evite las declaraciones que contengan “siempre” y “nunca” como “Siempre tomas malas decisiones cuando sales con este grupo” o “Nunca tienes en cuenta nuestros sentimientos”. Este tipo de afirmaciones avergüenzan o lastiman a su hijo y no resuelven el problema.

Explique el punto de vista de usted. Procure usar expresiones con “Yo” que concentren la atención en sus sentimientos en lugar de culparlo a él. *Ejemplo:* “Yo me enojo cuando pienso que no te das cuenta de los riesgos”. Su sinceridad facilitará que su hijo cuente su lado de las cosas. Una comunicación abierta les ayudará a tomar una decisión justa. 👍

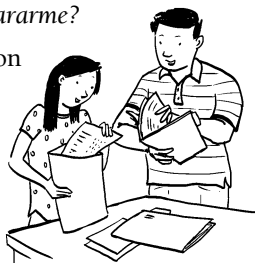


PREPARARSE PARA REUNIONES DE IEP

La reunión para el IEP de mi hija tiene lugar este mes.

¿Cómo debería prepararme?

R Al prepararse con antelación usted se sentirá más cómodo y estará en mejor posición de contribuir en la redacción del Programa de Educación Individualizada (IEP) para su hija. Recuerde estas ideas:



- Reúna documentos como tarjetas de evaluaciones, resultados de exámenes y su IEP actual. (Si no la tiene, pídale una copia a su orientadora.) También podría pedir una copia del nuevo IEP para examinarlo.

- Siéntese con su hija para repasar el IEP de este curso. Escriban las preguntas o las sugerencias que tengan. Por ejemplo, quizá su hija piense que necesita más tiempo para hacer los exámenes de matemáticas.

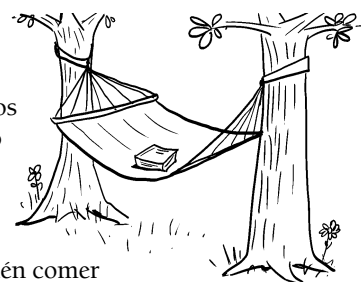
- Procure que su hija aprenda a defender sus derechos. Quizá piense que un programa de escritura en la red le puede ayudar a alcanzar su objetivo. Representen la situación para que se sienta segura cuando hable en la reunión. 👍

Reducir el estrés

El fin del curso escolar puede ser estresante para los estudiantes de secundaria. Ayude a su hija a reducirlo con estas estrategias.

Protege tu salud

Un buen primer paso es que su hija elimine de su horario las actividades innecesarias. Debería también comer alimentos nutritivos, dormir mucho y planear las diversiones del fin de semana para que su mente descanse. El sentimiento de bienestar general reduce la ansiedad.



Sé positiva

Si su hija se angustia con pensamientos estresantes como “Tengo que bordar el examen final de historia”, sugiérale que exprese su preocupación de otra forma. *Ejemplo:* “Lo haré lo mejor posible en el examen final porque estudiaré un poco cada noche”. Repartir el tiempo de estudio le permitirá sentirse más en control de su horario.

Relájate

Finalmente, anime a su hija a que haga ejercicios de relajación. Dígale que empiece con la cabeza y que, bajando hacia los dedos de los pies, tense los músculos, mantenga la postura varios segundos, y luego se relaje. 👍

De padre a padre

¿Por qué debería graduarme?

Mi hijo Joel sueña con abrir su propio negocio de mantenimiento de jardines lo que es estupendo. El problema es que quiere abrirlo *ahora* y piensa que el diploma de secundaria no es importante.

Le dije a Joel que la decisión que tomé de abandonar los estudios es una que lamento y que en esto no quiero que me tome como modelo. Le expliqué que no terminar los estudios ha limitado



mis opciones de trabajo y mi sueldo. Si me hubiera quedado en la escuela podría tener un trabajo como encargado y beneficios, en lugar de trabajar tres empleos a tiempo parcial. También le indiqué que los cursos que toma en la secundaria le darán destrezas que le ayudarán a dirigir un día una empresa exitosa.

Hablar con Joel me dio también una idea. Me di cuenta de que nunca es demasiado tarde y estoy enterándome de cómo conseguir mi GED. Joel y yo hemos hecho un pacto: Él sigue en el colegio y ¡los dos vamos a sacar juntos nuestro diploma de secundaria! 👍

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 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5613