

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Sé amable

Anime a su hijo a que se acerque a un estudiante que se sienta solo en el comedor escolar y que le pregunte si puede unirse a él durante el almuerzo. También podría invitarlo a comer en su mesa. Su hijo se dará cuenta de lo agradable que es la amabilidad y quizá haga una nueva amistad.

### Piensa en el futuro

Una buena carta de recomendación destaca las solicitudes de empleo y de ingreso en la universidad. Ayude a su hija a que, a lo largo de la secundaria, piense en las personas que pueden escribir sobre sus aptitudes, sus habilidades y su carácter. Podría pedirles cartas a sus profesores, a sus entrenadores y empleadores y guardarlas en un archivo para usarlas en el futuro.

### ¿SABÍA? USTED?

Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación. Pregúntele a su hijo sobre los simulacros de emergencias en su colegio (incendio, tornado) y comenten qué pueden hacer en casa para estar a salvo en caso de emergencia. Podría encargarle de que cree un plan de evacuación o una lista de materiales de los que hacer acopio (agua embotellada, alimentos enlatados, pilas para las linternas).

### Vale la pena citar

“Lo que estoy buscando no está por ahí, está en mí”. *Helen Keller*

### Simplemente cómico

#### Profesor:

¿Quién inventó las fracciones?

#### Estudiante:

¡Enrique  $\frac{1}{8}$ !



## En busca de equilibrio

El colegio, los amigos, la familia, el empleo a tiempo parcial, las actividades extraescolares: ¡las vidas de los adolescentes son muy atareadas! Pero en el día no hay más horas que las que hay. Ayude a su hija a mantener un equilibrio sano elaborando con ella un “presupuesto” de su tiempo. He aquí cómo.

### Codificar por colores

Dígale a su hija que establezca prioridades en su agenda escolar o en un calendario. Podría resaltar cosas en colores distintos, por ejemplo las “obligaciones” en rosa, lo que “me gustaría hacer” en amarillo y con verde las cosas para “si el tiempo lo permite”. Sabrá de un vistazo cuáles son sus prioridades y si tiene tiempo de sobra para hacer algo más.

### Formas de ahorrar tiempo

Ayude a su hija a pensar en soluciones para aprovechar al máximo su tiempo. Una idea es hacer los deberes en el autobús mientras se desplaza a un partido. Otra es usar el tiempo con sus amistades para hacer cosas que necesita como estudiar para un examen o practicar las canciones del coro.



### Reducir

Los adolescentes suelen pensar que deben hacerlo *todo*, lo que se conoce hoy como FOMO (las siglas en inglés de “fear of missing out”, el miedo a perderse algo que otros están haciendo). Sugíerale a su hija que tenga en cuenta que la calidad es mejor que la cantidad a fin de mantener sus actividades a un nivel cómodo. Si va a empezar un empleo a tiempo parcial, por ejemplo, podría borrarse de una liga de bolos que ya no le gusta. 👍

## La variedad da vida a la escritura

Usar ciertas palabras y variar la longitud de la frase puede hacer más interesante lo que su hijo escribe. Estos consejos le serán útiles cuando escriba un relato breve para la clase de inglés, un trabajo de historia o el informe del laboratorio de ciencias.

### ■ Selección de palabras.

Pon un círculo alrededor de palabras repetidas y sustitúyelas con sinónimos para mantener la frescura de lo que escribes. En una frase como “El aroma llenó la habitación” su hijo podría usar un diccionario de sinónimos (o *thesaurus.com*) para sustituir *llenó* por *inundó* o *impregnó*.

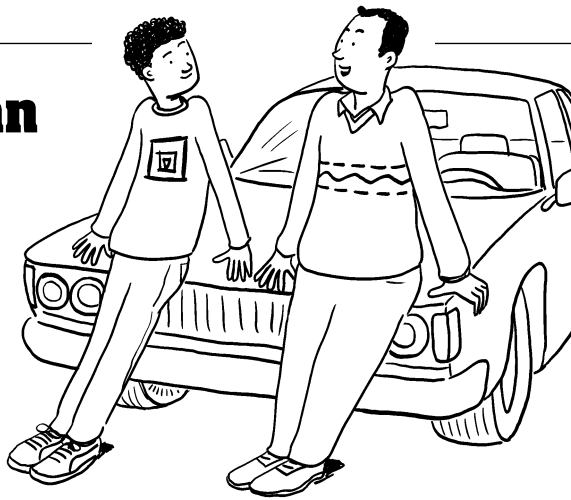
■ **Longitud de frase.** Cuando las frases tienen todas la misma longitud suenan algo mecánicas al cabo de un rato. Su hijo puede leer en voz alta su trabajo y escuchar qué frases puede cortar o ampliar para que el conjunto fluya mejor. 👍



# Normas que crecerán con su hijo

El comienzo de un nuevo curso escolar es el momento ideal para comprobar con su hijo la validez de las normas existentes. Use estas sugerencias para pensar en cambios que incluyan tanto su necesidad de independencia como su seguridad.

**Ajusten las normas.** Siéntese con su hijo y comenten cómo están funcionando las normas que ya tienen. Piensen en cuáles se le quedan pequeñas, por ejemplo una hora temprana para volver a casa o salir sólo en grupo. Luego usen un período de prueba para realizar los necesarios ajustes. Por ejemplo, podría dejarle que volviera a casa 30 minutos más tarde una de las noches de cada fin de



semana este mes. Si regresa a casa con puntualidad y no está cansado a la mañana siguiente, ésa podría ser su nueva hora límite de llegada a casa.

**Añadan normas.** Una situación nueva requiere normas nuevas. Digamos que su hijo abre una nueva cuenta en las redes sociales o se saca la licencia de conducir. En principio usted podría permitirle que se comunique sólo con sus familiares o que maneje exclusivamente de ida y vuelta al colegio. Explíquelo que una vez se acostumbre a su nueva responsabilidad usted considerará si le permite que añada a sus compañeros en el uso de las redes sociales o que maneje a casa de sus amigos. 🍵



## PAR Preparado, listo, meta

**P** Mi hija se suele poner metas, pero no se esfuerza por lograrlas. ¿Cómo puedo ayudarla?

**R** Unas buenas estrategias para ponerse metas pueden suponer la diferencia entre tener sueños y que se cumplan.

Anime a su hija a que escriba una meta que le gustaría alcanzar. Para ser eficaz, su meta debe ser realista y específica. *Ejemplo:* “Para el 1 de marzo quiero haber ahorrado dinero para una tableta”.



A continuación, que haga un plan de acción que divida su meta en pasos manejables. *Ejemplos:* “Dedicaré tiempo a comparar precios y encontrar la mejor oferta. Reservaré 10 dólares de cada cheque para no gastarlos”.

Finalmente, recuérdale a su hija que las metas son objetivos. Por ejemplo, si le faltan 20 dólares para su meta, no falló: simplemente avanzó. 🍵

## De padre a padre Pregunte que está aprendiendo su hijo

Quando le preguntaba a mi hijo Ethan “¿Qué tal la escuela hoy?”, me respondía “Bien, mamá” y seguía caminando. Yo quería de verdad saber qué tal le había ido en el colegio, así que he estado pensando en cómo conseguir más información de forma creativa.

Por ejemplo, a veces le pido a Ethan que me enseñe algo que ha aprendido ese día. Disfruté mucho escuchando cómo construyó una casita para pájaros en la clase de carpintería. Otro día me explicó cómo resolvió un problema en clase de pre-cálculo.

También hago preguntas como “Si una nave espacial aterrizara en tu clase hoy, ¿qué contarían los alienígenas cuando volvieran a su planeta?” o “Si tu día fuera una película, ¿qué película sería? ¿Por qué?” Creo que esta nueva estrategia ayuda a Ethan a pensar de varias formas sobre su jornada ¡y está claro que yo estoy consiguiendo que me dé más información! 🍵



## Desde mi punto de vista

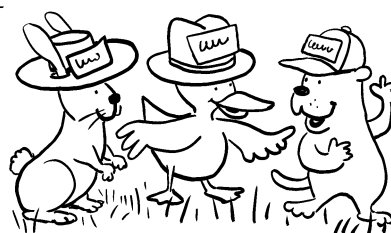
Entender otras perspectivas puede contribuir al desarrollo del pensamiento crítico en su hija. Disfruten en familia de esta actividad que invita a pensar.

1. Pídale a su hija que elija un tema de debate. Podría elegir “¿Deben vender las escuelas bebidas energéticas?”
2. Piensen en tipos de personas a las que podría interesar este tema y escriban cada nombre o título en una ficha de cartulina (*ejemplos:* padres, directora del colegio, estudiante, doctora, vendedor de bebidas energéticas).
3. Que cada persona saque al azar una ficha. Usen un

clip para sujetar la ficha a un sombrero (o a la camisa).

4. A continuación, comiencen el debate. Al presentar su razonamiento piensen en el tema desde el punto de vista de “su” persona. La doctora se centraría en el efecto sobre la salud (“Las bebidas energéticas están repletas de azúcar y cafeína”), mientras que el vendedor podría alegar que las bebidas mantienen despiertos a los estudiantes en clase.

5. Cámbiense los sombreros y debatan de nuevo. Su hija verá cómo el punto de vista puede cambiar según la situación de cada persona. 🍵



### 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