

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Listos para clase

¿Cómo puede su hijo aprovechar al máximo el tiempo que pase en clase? Una forma es estar preparado cuando toque el timbre. Puede conseguirlo si está sentado en su sitio, con papel y lápiz listos para tomar notas y evitando las distracciones para mantener la atención.

Modales en la mesa

Cuando a su hija la inviten a cenar a casa de una amiga, recuérdela que tenga buenos modales. Debería colocarse la servilleta en el regazo y esperar a que los demás se sirvan antes de empezar a comer. Si algo no le gusta, debería rechazarlo con educación diciendo "No, gracias".

Libros que motivan

Pensar de manera positiva puede suponer menos estrés y mejor salud. Sugíerale a su hijo que lea libros que lo ayuden a desarrollar una actitud positiva. Podría probar con *The 7 Habits of Highly Effective Teens* de Sean Covey o *Chicken Soup for the Teenage Soul* de Jack Canfield, Mark Victor Hansen, y Kimberly Kirberger.

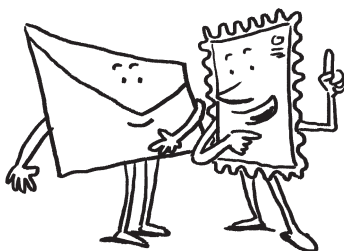
Vale la pena citar

"Es maravilloso no tener que esperar ni un instante para mejorar el mundo".
Anne Frank

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo la estampilla al sobre?

R: ¡Pégate a mí y viajaremos mucho!



¡De vuelta!

Es otoño y ya ha empezado un nuevo curso escolar. Ayude a su hijo a empezar con buen pie con estos consejos para el éxito.

Metas. Anime a su hijo a identificar metas concretas ("Este curso no puedo sacar menos de una B en física"). Sugíerale que escriba cada meta en un papel o en una ficha de cartulina. Escribir sus objetivos puede suponer la diferencia entre pensar en hacer algo y hacerlo realmente. Bajo cada meta debería escribir los pasos que ha de dar ("Repasar los apuntes cada noche", "Hacer guías de estudio"). A continuación puede colocar las metas en su mesa de trabajo o pegarlas con cinta en las carpetas de clase para verlas a diario.

Hábitos. Los hábitos constantes disminuirán la presión y ayudarán a su hijo a planear con antelación. Antes de irse a la cama por la noche debería sacar las ropas del día siguiente y colocar su mochila y otros materiales al lado de la puerta. Por



la mañana, animelo a que tome un desayuno sano para darle energía al cerebro. También debería establecer un horario constante para hacer los deberes (después de clase, después de cenar).

Equilibrio. Ayude a su hijo a decidir a cuántos "extras" puede enfrentarse. Cuando llene su agenda con obligaciones (escuela, trabajo), ¿qué aspecto tiene su horario? ¿Cuál tendría si añadiera coro o el anuario escolar, por ejemplo? Una vez que adquiera una imagen realista de cómo afectaría cada actividad a su horario puede tomar decisiones sobre qué encajará en él. 👍

Padres organizados

Los padres pueden contribuir a que sus hijos triunfen en sus estudios si también ellos se organizan. Consideren estas ideas:

- Entreguen los documentos obligatorios (formularios de contacto en caso de emergencia, información médica) tan pronto como les sea posible. Dediquen un lugar para los formularios que su hija tendrá que completar a lo largo del año.
- Infórmense de dónde pedir ayuda. Pregúntele al orientador escolar qué administradores y orientadores se encargan de su hijo. Introduzca esa información en su teléfono o libreta de direcciones. También podrían incluir el número de teléfono de la oficina del colegio y el número para comunicar las faltas de asistencia.
- Pongan un calendario y marcadores de colores en una habitación de su hogar que usen todos. Cada persona puede escribir sus actividades con un color distinto (Mamá = morado, Thomas = azul). Consúltenlo con frecuencia para estar informados de futuros eventos. 👍



Escribir bien

Desde los ensayos trimestrales a las composiciones en los tests, la escritura desempeña un papel importante en el trabajo de los estudiantes de secundaria. He aquí algunas estrategias que su hija puede emplear para escribir con eficacia.

Identificar los problemas

Muchos estudiantes caen en los mismos errores (ortografía, mayúsculas, concordancia entre sujeto y verbo, puntuación) una y otra vez. ¿Cuáles son las correcciones más frecuentes que le han hecho a los escritos de su hija en el pasado? Repasar las correcciones a sus trabajos puede hacerle ver sus puntos flojos para



que pueda ponerles atención cuando escriba o corrija.

Encontrar ejemplos

Si su hija no está segura de una norma como por ejemplo si las comillas deberían ir antes o después de un punto, puede mirar en una guía a la escritura como *The Elements of Style* (William Strunk Jr. and E. B. White) o en sitios web como www.chompchomp.com/rules.

Repasarlo de nuevo

Su hija debería pedirle a uno de sus padres o a un amigo que lea lo que ha escrito. Si algo no está claro, quizá necesite corregirlo. Tal vez cambiar de voz (usar activa en vez de pasiva) o añadir expresiones de transición entre párrafos aclarará lo que ha escrito. 👍

P & R Normas para los adolescentes

P Con mi hijo en plena adolescencia, me preocupo cuando sale con sus amigos. ¿Cómo puedo poner normas para garantizar su seguridad?

R Explique sus preocupaciones a su hijo. Reconocerá su cariño en ello hasta si no lo admite.

A continuación hable con él de posibles normas y pídale su opinión. Aunque usted tiene la última palabra, tener en cuenta la opinión de su hijo hará más probable que él esté de acuerdo con lo que usted decida. Por ejemplo, podría ser flexible sobre la cantidad de su asignación que él ahorra pero sea firme respecto a normas no negociables como la prohibición de beber alcohol y de manejar.

Una vez que dé las normas, deje bien claro qué sucederá si su hijo no las obedece. Finalmente imponga las consecuencias para que él vea que usted se toma el asunto con seriedad. 👍



De padre a padre

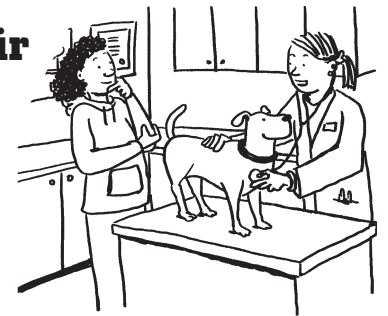
Qué carrera elegir

Mi hija Julie está en el segundo año de secundaria y se disgustó cuando su mejor amiga dijo que después de graduarse quería estudiar medicina. “Yo no tengo ni idea de lo que quiero hacer”, me dijo Julie.

Le dije que aunque es una buena idea empezar a pensar ahora en su futura carrera, aún tiene mucho tiempo para explorar sus opciones. A continuación le sugerí que hablara con el orientador escolar. Éste le dijo que echara un vistazo a libros de orientación profesional en la biblioteca y que hiciera una lista de cosas que le gustan y de trabajos relacionados con ellas. También le aconsejó que contactara con empresas locales para averiguar más detalles sobre su trabajo.

Como a Julie le encantan los animales, incluyó en la lista veterinaria y entrenadora de perros. Anotamos preguntas sobre el tipo de educación que se necesita para ellos y las tareas diarias que se realizan. A continuación llamó al veterinario de nuestro perro que accedió a hablar con ella el sábado por la mañana.

Mi hija está ilusionada con esta reunión y su lista de preguntas sigue creciendo. 👍



Adolescentes tolerantes

Día a día su hijo se encuentra con gente que es de alguna manera distinta a él (por cultura, edad, raza, religión). Ponga a prueba estas ideas para ayudar a su hijo a respetar las diferencias y a llevarse bien con los demás en un mundo cada vez más diverso:

- Comente estereotipos que existen sobre distintos grupos en la sociedad y por qué son injustos. No hay dos personas idénticas, independientemente de su origen. Juzgar a un grupo entero podría evitar que su hijo haga grandes amistades.

- Relaciónense con gente de otras culturas. Sugírela a su hijo que invite a un estudiante de intercambio a estudiar con él. Dígame que averigüe qué tienen en común. Le sorprenderá ver lo que se parecen.

- Anime a su hijo a que lea artículos, libros y sitios web que traten de asuntos relacionados con la tolerancia. La bibliotecaria les puede dar ideas. Por ejemplo, su hijo podría buscar narraciones personales de personas relacionadas con el movimiento de los derechos civiles. 👍



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