

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida

Notas Breves



Reducir la cafeína

Los refrescos, el café, las bebidas energéticas, el chocolate... la cafeína se acumula. Y el estímulo que produce se suele agotar en seguida, dejando a su hija cansada y excitable en clase. Sugíerale que durante unos cuantos días anote la cafeína que consume. A continuación, comenten modos de reducirla. En la cafetería, por ejemplo, podría pedir sidra caliente o una infusión de hierbas.

Encuentra los elementos

He aquí una manera de que la tabla periódica cobre vida para su hijo. Desafíe a los miembros de su familia a un concurso: ¿Quién puede recoger más objetos en su casa que contengan distintos elementos químicos? *Ejemplos:* un balón de helio, un cereal con hierro, una banana para el potasio. ¡Dele al ganador un trofeo hecho con papel de aluminio!

Prevenir el abandono escolar

El apoyo familiar es necesario para conseguir el diploma de secundaria. Investíguen juntos varias carreras y comenten qué educación se necesita para cada una. Explíquela a su hijo que los graduados de secundaria ganan el doble que los que abandonaron los estudios. Finalmente, si menciona que va a dejar los estudios, pida cita inmediatamente con su orientador escolar.

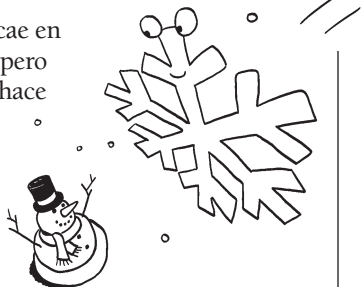
Vale la pena citar

“Nada extraordinario se consiguió sin entusiasmo”. *Ralph Waldo Emerson*

Simplemente cómico

P: ¿Qué cae en invierno, pero nunca se hace daño?

R: La nieve.



Éxito en los exámenes desde el comienzo al fin

Ayude a su hijo a rendir al máximo en los exámenes compartiendo con él estas listas para cada paso del proceso.

Antes: Planea de antemano

- Averigua qué abarcará el examen y hazte una guía de estudio.
- Planea sesiones de estudio con regularidad.
- Prepara tus materiales (lápices extra, calculadora, papel para borrar).
- Duerme por lo menos de 8 a 10 horas y come un desayuno sano de cereales integrales, fibra y proteína.



Durante: Administra bien el tiempo

- Sacar todo lo que necesitas antes de que empiece el examen.
- Leer las instrucciones con cuidado.
- Echa un vistazo al texto para ver cuántas preguntas hay en cada sección. Date tiempo suficiente para terminar cada sección.
- Contesta primero las preguntas más fáciles. Pon un círculo alrededor de las que no sabes, sáltatelas, y vuelve a ellas más tarde.

Al final: Revisa tu trabajo

- Cerciórate de que has contestado cada pregunta y de que cada respuesta está en el lugar correcto.
- Relee las contestaciones de respuesta breve y las redacciones para asegurarte de que has contestado las preguntas por completo y de que tu escritura es fluida.
- Corrige los errores de ortografía, gramática y puntuación.
- Vuelve a comprobar los cálculos matemáticos. 👍

Exámenes de ingreso a la universidad

Anime a su hija a que se prepare para las solicitudes de admisión a la universidad planeando de antemano para los exámenes de ingreso. He aquí cómo:

■ La mayoría de los exámenes admiten el ACT o el SAT. Su hija debería averiguar si las universidades que le interesan tienen preferencia por uno en concreto. Si no, podría hablar con su orientador escolar para ver qué examen se ajusta mejor a sus habilidades.

■ Sugíerale a su hija que tome el PSAT o el PreACT — o ambos — en el grado 10. Son buena práctica para el SAT o el ACT. *Nota:* Si vuelve a tomar el PSAT en el grado 11, su nota podría cumplir los requisitos para la National Merit Scholarship.

Consejo: Dígale a su hija que pregunte a su orientador si tiene derecho a exención de pago (si no se ofrece gratuitamente el examen). Podría también preguntar por clases de preparación gratuitas o a bajo costo. 👍



Cimentar la confianza

Es fácil concentrarse en la necesidad de confiar en su hija. Pero es igualmente importante que *ella* confíe en *usted*. Tengan en cuenta estas estrategias.

Respete sus deseos. Si su hija le hace una confidencia, no divulgue esa información. Saber que puede contar con usted hará que se sienta más cómoda acudiendo a usted en el futuro con problemas o preocupaciones.

Sea de fiar. Haga lo que dice que hará. Si su hija depende de usted para el transporte a casa



después de la escuela, esté donde dijo que estaría. Si promete asistir a la obra de teatro, escríbalo en el calendario para que no se le olvide y para no hacer otros planes. Dar ejemplo de fiabilidad animará a su hija a guardar su palabra también.

Respete las distancias. Aunque usted tiene que proteger la salud y la seguridad de su hija, no es necesario

saber cada detalle de su vida. Explíquelo cómo respetará su privacidad. Por ejemplo, podría echar un vistazo a sus perfiles en los medios de comunicación social para cerciorarse de que no se está poniendo en peligro, pero no leerá su diario. 👍



Direcciones, por favor

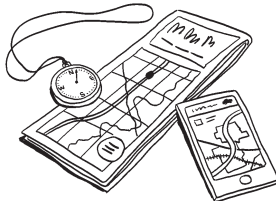
Cuando su hijo camina, maneja o monta en autobús, tiene que saber dónde va. Estos consejos le ayudarán a desarrollar un buen sentido de la orientación.

Entender direcciones. Recuérdele que el sol sale por el este y se pone por el oeste y recuérdelo que piense en el sol en relación a donde él se encuentra. Dígale también que preste atención cuando el GPS diga “Diríjase al sur” o “Vaya en dirección norte” y se fije en el camino que sigue.

Reconocer la ubicación. Cuando usted maneje, ayude a su hijo a fijarse en los giros que hacen. (“Desde Poplar giramos a la derecha en Elm y a la derecha en Pine. Así que, para ir a casa, ¿cómo deberíamos girar en Elm y luego en Poplar?”) Aprenderá a girar en dirección contraria en el camino de vuelta.

Leer mapas.

Practique con su hijo la lectura de mapas de carretera pidiéndole que planee la ruta para sus viajes. Si usa un sitio como Google Maps podría imprimir el mapa y usarlo para darle a usted direcciones mientras conduce. 👍



P & R

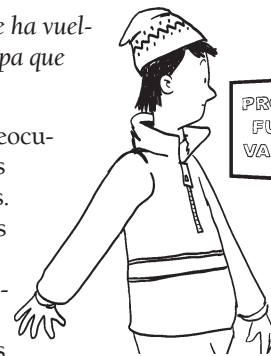
Todo sobre los cigarrillos electrónicos

P Sé que el uso de cigarrillos electrónicos se ha vuelto popular entre los adolescentes y me preocupa que mi hijo lo use. ¿Qué debería hacer?

R En primer lugar, hable con su hijo sobre su preocupación. Podría preguntarle si alguno de sus amigos vaporea y qué sabe él de los cigarrillos electrónicos.

Explíquelo luego que la mayoría de los líquidos de los vaporizadores contienen nicotina que es muy adictiva y especialmente dañina para los cerebros en desarrollo de los adolescentes. Y que no haya tabaco en ellos no significa que los cigarrillos electrónicos no sean peligrosos para los pulmones. Los expertos afirman que se necesitan más estudios para conocer los efectos que vaporear produce a largo plazo.

Finalmente, preste atención a indicios de que su hijo fume cigarrillos electrónicos. Muchos líquidos para vaporizadores se venden en sabores afrutados que los padres pueden oler. Así mismo, los cigarrillos electrónicos son fáciles de esconder por sus diseños atractivos y vistosos. Algunos cigarrillos electrónicos se parecen a una memoria USB o a una pluma, por ejemplo. 👍



De padre a padre

Profesionales en el trabajo

Como encargada de un restaurante de comida rápida, mi amiga Cathy contrata a muchos trabajadores adolescentes. Pensé que sería buena idea que mi hija Jill hablara con ella sobre las características de un buen empleado, dado que acaba de conseguir su primer empleo a tiempo parcial.

Cathy le dijo a Jill que los empleadores quieren gente que sea responsable, ética y

capaz de trabajar en equipo. También comentó ejemplos de comportamiento profesional, como ser puntual, llevar ropas o uniformes limpios, demostrar respeto hacia todos los empleados y clientes y terminar las obligaciones a tiempo. Y explicó que Jill no debería usar el teléfono en el trabajo sin permiso.

Espero que Jill use los consejos de Cathy para triunfar en su nuevo trabajo y que su triunfo la lleve a futuros empleos. 👍



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

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Aprender juntos

Cuando su hijo se interese especialmente por algo que estudie en el colegio, explórenlo en familia. Pueden ver una película sobre la Revolución Industrial o hacer una encuesta en su familia sobre rasgos hereditarios como los ojos azules o los hoyuelos. Si a su hijo le gustó una novela en clase de inglés, léanla y coméntenla juntos.

¿SABÍA USTED?

Los adolescentes constituyen el grupo por edad que menos usa el cinturón de seguridad. Explíquelo a su hija que usar el cinturón *cada vez* que viaja en un auto reduce el riesgo de lesión o muerte por un 50 por ciento. Establezca la norma de que cuando maneje ella, no puede arrancar el auto hasta que todos se hayan abrochado el cinturón. Y haga lo mismo cuando conduzca usted.

¿Qué hay de nuevo en el diccionario?

La lengua evoluciona constantemente y por esa razón los diccionarios añaden cada año palabras y definiciones nuevas. Dígale a su hijo que encuentre las novedades en inglés buscando en internet "2019 dictionary updates", localizando luego esas palabras en la vida diaria. Podría ver *glamping* (acampada con estilo) en una revista de actividades al aire libre o *schnoodle* (una mezcla de schnauzer y de caniche) en un foro de aficionados a los perros.

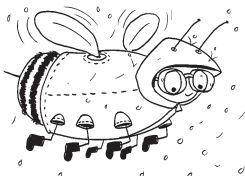
Vale la pena citar

"Los que quieren cantar, siempre hallan una canción". *Proverbio sueco*

Simplemente cómico

P: ¿Pueden volar las abejas cuando llueve?

R: ¡Sólo si se ponen su chaleco amarillo!



La amabilidad es genial

Su adolescente pasa por muchos cambios así que es normal que a veces piense más en ella misma que en los demás. Demuéstrele con estas actividades que la amabilidad puede ser algo genial y alentador.

Difunde palabras amables

Sugírela a su hija que envíe a sus compañeros comentarios amables y considerados mediante mensajes de texto o mensajes privados. Podría felicitar a un miembro del consejo escolar por su emocionante discurso. También podría ofrecer palabras de ánimo a un jugador de baloncesto después de una dura derrota. Cuando vea luego al compañero, puede reiterar sus comentarios cara a cara.

Compórtate con amabilidad

Los más pequeños detalles pueden alegrarle el día a alguien. En casa, su hija podría hacer el trabajo de un hermano que está preparando un examen difícil o ir a la tienda por los ingredientes que se le olvidaron a usted. En la escuela, dígale que busque la manera de mostrarle amabilidad al personal. Podría darle las gracias a una



trabajadora del comedor escolar, abrirle la puerta a un cuidador o colocar en el estante los libros que no está usando para evitarle trabajo innecesario a la bibliotecaria.

Sé amable anónimamente

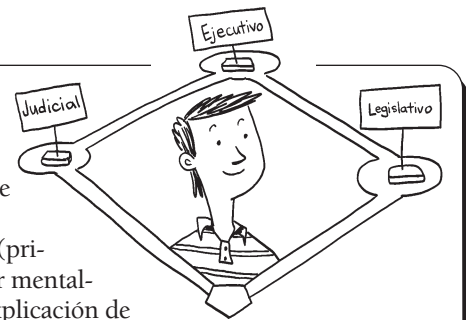
Anime a su hija a que sea amable "porque sí" y que no busque que la alaben. Podría escribir cumplidos ("¡Qué grande eres!") y pasarlos por debajo de la puerta del dormitorio de los miembros de su familia. Si tiene un trabajo a tiempo parcial, podría dejar un cestillo con magdalenas en el cuarto de descanso de los empleados con una nota que diga "Llévate una".

¡Ahora lo recuerdo!

Aprender y recordar la información necesaria para los exámenes es más fácil con estas estrategias:

■ Dígale a su hijo que piense en un lugar que le resulte familiar, por ejemplo un campo de béisbol, y que visualice lugares en ese lugar (primera, segunda y tercera base). Puede asignar mentalmente un dato a cada una, por ejemplo la explicación de cada uno de los poderes del gobierno (legislativo, ejecutivo, judicial). Durante el examen "recorrerá las bases" en su cabeza para refrescarse la memoria.

■ Sugírela a su hijo que invente acrónimos para recordar datos o procedimientos. Uno muy conocido en inglés es FOIL (First, Outer, Inner, Last, es decir, primeros, exteriores, interiores, últimos). Puede ayudarle a simplificar *binomios* o expresiones algebraicas como $(2x + 3)(x + 1)$. Con un poco de creatividad se inventará sus propios acrónimos.



Destrezas de lectura para cada materia

Ser un buen lector contribuirá a que su hijo vaya bien no sólo en clase de inglés sino también en matemáticas, ciencias y estudios sociales. Comparta con él estas ideas.

Implicite en la lectura. Sugierale a su hijo que lea con el lápiz en la mano. Podría anotar un pasaje de una novela que le



parezca importante para el argumento. También podría dibujar un diagrama de un proceso descrito en su libro de texto de biología. Y cuando lea la explicación de una fórmula matemática puede inventarse problemas de ejemplo.

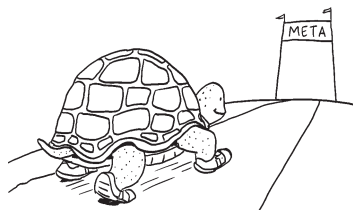
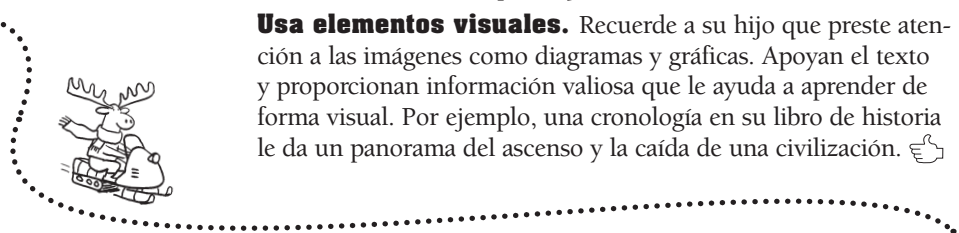
Aclara la confusión. Si su hijo no entiende parte de lo que está leyendo podría saltárselo y seguir adelante. El significado podrá aclararse si lee un poco más. Luego debería retroceder y leer el fragmento confuso, intentando relacionarlo con la parte que entendió.

Usa elementos visuales. Recuerde a su hijo que preste atención a las imágenes como diagramas y gráficas. Apoyan el texto y proporcionan información valiosa que le ayuda a aprender de forma visual. Por ejemplo, una cronología en su libro de historia le da un panorama del ascenso y la caída de una civilización. 👍

Fomente la perseverancia

El editor de un periódico despidió a Walt Disney porque, le dijo, le faltaba imaginación. Y el primer libro de Dr. Seuss fue rechazado 27 veces.

¿Qué tenían en común Disney y Dr. Seuss? Los dos perseveraron y lograron grandes éxitos. Ponga a prueba estas ideas para desarrollar la perseverancia en su hija.



1. Si le cuesta trabajo algo como entender las fórmulas químicas, recuérdale una ocasión en la que tuvo dificultades, perseveró y logró el éxito. Mirar hacia atrás puede motivarla a seguir adelante.

2. Anímela a que se salga un poco del terreno seguro protagonizando una comedia con su grupo de improvisación o haciendo tabla de paddle de pie. Las experiencias nuevas le darán oportunidades de superar miedos y decepciones.

3. Ayude a su hija a que responda de forma positiva a sus fallos y a que aprenda con ellos. Digamos que no aceptan su historia en la revista literaria del colegio. En lugar de rendirse, puede pedir comentarios al asesor de la revista. Esto le ayudará a mejorar y la motivará a volver a intentarlo. 👍

De padre a padre

Vínculos entre padres e hijos

Cuando mi hijo Daryl era más joven, le daba abrazos y besos a diario. Pero ahora está en la secundaria y evita este tipo de afecto.

Hablé con una vecina que tiene hijos mayores. Me dijo que los adolescentes no se cansan de que sus padres les digan “Te quiero”, aunque ellos no lo digan. ¿El secreto? Decírselo cuando sus amigos no están presentes, porque quizá se avergüencen. Mi vecina cree que la relación cercana y cariñosa que ella tuvo con sus hijos contribuyó a que no se metieran en problemas y a que se hicieran adultos maduros y equilibrados.

Ahora no titubeo y le digo a mi hijo que lo quiero. También he descubierto que a Daryl no le incomodan las palmadas en la espalda o que choquemos las palmas de las manos. También le demuestro cariño preguntándole por la música que le gusta y asistiendo a sus combates de lucha libre.

El cariño se expresa de manera distinta durante la adolescencia. Pero Daryl sabe lo mucho que él significa para mí. 👍



La ruptura es dura

P Mi hija está pasando por momentos difíciles porque ha roto con su novio. ¿Cómo puedo ayudarla?

R Aunque usted no pueda “arreglarlo todo” (¡qué más quisiera!), sí que puede apoyar a su hija. Dígale en primer lugar que usted está disponible siempre que quiera hablar. Quizá no se le sincere inmediatamente, pero sabrá que puede contar con usted.

Sugierale luego formas de seguir con su vida. Por ejemplo, debería resistir la tentación de llamar o de escribir a su exnovio o de buscarlo en las redes sociales.

Anímela también a que se implique en otras actividades para quitárselo de la cabeza. Por ejemplo, podría unirse a un club de ciclismo o de poesía. Pasará tiempo con amigos y tendrá algo nuevo con lo que llenar sus días. 👍



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

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Las disculpas importan

Decirle a su hija “Lo siento” cuando usted comete un error le demuestra que usted la quiere. Si dice algo que lamenta, pida disculpas sin temor. Al responsabilizarse de sus actos le enseñará a hacer lo mismo. Además se sentirá más cómoda admitiendo en el futuro sus propias faltas.

Atención a los robos en tiendas

Algunos adolescentes piensan que robar es una inofensiva emoción fuerte. Quizá sus amigos los retan a hacerlo (o a distraer a los empleados de las tiendas mientras sus amigos roban). Cerciórese de que sus hijos entienden que llevarse algo sin pagarlo es deshonesto e ilegal. Recuérdeles que si roban en una tienda podrían ser arrestados.

Doble control ortográfico

A su hijo puede tentarle la idea de confiar en la computadora para que le corrija la ortografía. Pero el corrector ortográfico no puede garantizar un escrito libre de faltas. Anímelo a que relea su trabajo con cuidado y a que busque en el diccionario las palabras de las que no esté seguro. Su ortografía mejorará y entregará mejores trabajos.

Vale la pena citar

“Nada sucede si no lo soñamos antes”.
Carl Sandburg

Simplemente cómico

Maestro: ¿Qué sucedió en el Motín del Té de Boston?

Jack: No sé, yo no estaba allí.



Proyectos en grupo triunfadores

Los proyectos en grupo son hoy día no sólo una parte regular de la secundaria, sino que además son una forma excelente de preparar a su adolescente para la universidad y para una carrera.

Trabajar con otros estudiantes le da experiencia valiosa para comunicar, negociar y resolver problemas mientras explora un tema en profundidad. He aquí ideas para ayudarle a que desarrolle destrezas de colaboración.



Elige sabiamente

Si la profesora no asigna grupos, su hijo debería elegir compañeros con los que pueda trabajar bien y cuyas habilidades complementen las de él. Por ejemplo, un buen investigador podría querer como compañero a un estudiante que sea un diseñador creativo. Recuérdele que los buenos amigos quizá no sean la mejor opción.

Decide la estructura del trabajo

Su hijo podría sugerir que su grupo se ponga de acuerdo en cuáles son las mejores horas y lugares para trabajar juntos. En la primera reunión los miembros del equipo pueden dividir las partes y hacer una lista de recursos que necesitarán (libros de la biblioteca, mapas, cartulina). También

podrían establecer un método para informarse de sus avances entre reuniones, por ejemplo podrían enviarse mensajes de texto a diario o usar un sitio para compartir archivos. Esto asegura que cada persona cumpla con su parte.

Crea un calendario

Las fechas límite mantendrán a todos en su curso. Su hijo puede animar a los miembros de su grupo a calcular cuánto tiempo les llevará su parte. Luego el grupo puede hacer un calendario que conduzca hasta esa fecha. *Consejo:* Necesitarán dejar tiempo para poner la contribución de cada miembro (bibliografía, gráficas) en el proyecto terminado. 👍

Divertirse con lenguas extranjeras

Con estas ideas su hija se divertirá practicando el idioma extranjero que está estudiando.

■ **Crea una lista de canciones.** Sugíerale que busque canciones en la lengua que estudia, tal vez en la red o en la biblioteca. Mientras escucha captará palabras que conoce y descubrirá otras nuevas. Además oír las palabras correctamente pronunciadas.

■ **Representalo.** Anime a su hija a que represente una escena de su película favorita diciendo el diálogo en la lengua que está aprendiendo. Practicará la traducción y las destrezas del habla mientras prepara su representación. 👍

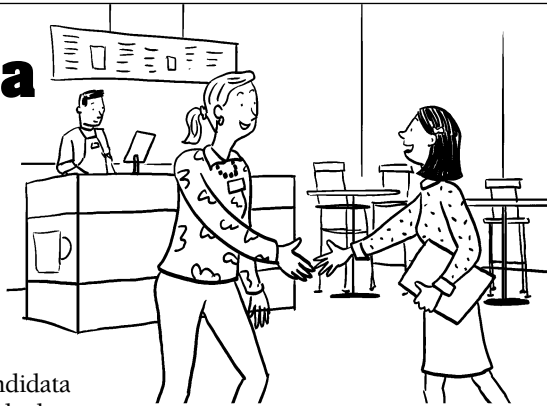


Borda esa entrevista

A su hija le apetece adquirir experiencia laboral y ganar dinero en un trabajo en el verano. Ayúdela a asombrar a posibles empleadores compartiendo con ella estas técnicas básicas para las entrevistas.

Prepárate...

- Busca la dirección de la empresa. Procura llegar por lo menos con 10 minutos de antelación.
- Piensa en cómo tus experiencias te convierten en candidata ideal para el puesto. *Ejemplo:* Formar parte del equipo de debate en el colegio te exige hablar con voz clara, algo imprescindible para contestar el teléfono de una oficina.



- Entrevista a familiares y amigos para adquirir práctica y así sentirte confiada el día de tu entrevista.
- Elige lo que te pondrás y cerciórate de que tu ropa esté limpia y planchada antes del gran día.

Cuando llegues...

- Sé cortés con todo el mundo. Los recepcionistas y otros empleados quizá comenten con el empleador la impresión que has causado.
- Apaga el celular. Un teléfono que suena durante una entrevista indica una falta de respeto.
- Habla con seguridad. Si la entrevista es en inglés, evita palabras innecesarias ("like", "um") y expresiones abreviadas ("def", "obvs").
- Muestra entusiasmo. Dile a tu entrevistadora que te encantará que te consideren para el trabajo y pregúntale cuándo tomarán la decisión. *Consejo:* Después de la entrevista, envía un correo electrónico o escríbele a la persona que te entrevistó dándole las gracias por su tiempo. 👍

Historia ahora y entonces

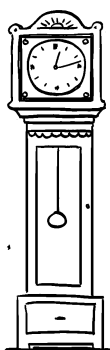
Al escuchar la palabra "historia" su hijo quizá piense en tiempos antiguos y gente que no conoció. Haga más personal el pasado animándole a que explore el pasado de su propia familia. Hagan juntos estos proyectos.



Escriban una historia digital de su familia. Los grabadores gratuitos permiten que los miembros de la familia lean la historia de su vida grabándola (prueben con audacity.sourceforge.net). Pueden guardar los archivos de sonido para escucharlos en el futuro. También podrían hacer álbumes multimedia con imágenes, sonidos y vídeo.

Descubran qué hay en un nombre. Dígales a todos que investiguen su nombre, incluyendo sus orígenes y significados (usen sitios como behindthename.com). Explíquelo a su hijo cómo eligió su nombre y de dónde procede el de usted.

Comenten los recuerdos de familia. Los objetos especiales transmitidos de generación en generación pueden ser de muchos tipos (joyas, libros, ropa, muebles). Que cada persona elija un objeto para preguntar sobre él a los familiares mayores. Luego compartan con todos lo que han descubierto. 👍



RA&P

Llegan los test estandarizados

P Mi hijo está nervioso por los próximos test estandarizados. ¿Cómo puedo ayudarlo?

R Sentirse confiado y preparado contribuirá enormemente a que su hijo tranquilice sus nervios. Cerciórese de que va a clase los días de preparación para los test y sugiérole que practique en casa con preguntas de muestra o con exámenes antiguos. Todo esto le dará más confianza cuando llegue el día del examen.

Ese día, procure que coma un desayuno equilibrado, llegue al colegio en punto y se lleve los materiales que pueda necesitar como una calculadora, pilas extra o lápices.

Finalmente, repasen los consejos para hacer los test que enviaron sus profesores a casa. Por ejemplo, debería empezar cada test leyendo las instrucciones y las preguntas por completo antes de contestar. Para las preguntas de elección múltiple puede eliminar las respuestas que son claramente erróneas. Y para las redacciones debería hacer un esquema antes de ponerse a escribir. 👍



De padre a padre ¡Sin quejas!

Cuando mi hija Anna volvía del colegio, automáticamente empezaba a hablar de todo lo malo que le había sucedido ese día. La clase de cálculo era complicada, una amiga la había irritado y el autobús llegó con retraso. Su frustración nos ponía a todos de mal genio.

Para mejorar su actitud le dije que quería que me contara una cosa buena sobre su día antes de mencionar una

mala. Le expliqué que después de no verla en todo el día, sus quejas no eran un saludo agradable. Y aunque quería que compartiera sus sentimientos conmigo, ella tenía que concentrarse en las cosas positivas para poner en perspectiva lo negativo.

Parece que ahora Anna es más consciente del inicio de sus quejas. Ahora cuando nada más abrir la puerta está a punto de desahogarse, se suele dar cuenta y piensa en algo bueno que pueda decir antes. 👍



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