

High School **1** YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Con nuevos ojos

Los libros de texto pueden resultarles complejos hasta a los niños a los que les gusta leer. Si una tarea de lectura confunde a su hija, animéla a que cambie a otra tarea durante unos minutos y que luego vuelva a leer esa sección. Sugérela también que eche un vistazo a gráficos como tablas, cuadros y recuadros de datos: podrían aclararle lo que lee.

De cerca

No hay que organizar una salida espectacular para disfrutar de tiempo de calidad con su hijo. Hacer con él actividades normales y cotidianas puede crear intimidad y conversación. Por ejemplo, podría reparar documentos de su trabajo en la sala de estar mientras su hijo juega con el animal mascota o echa un vistazo a una revista.

Primeros auxilios

¿Sabría su hijo qué hacer si alguien estuviera ahogándose o dejara de respirar? Anímelo a que lo aprenda tomando una clase de primeros auxilios o un curso de CPR en la Cruz Roja (llamen a 800-733-2767 o visiten redcross.org para enterarse de qué clases hay cerca de ustedes). *Idea:* Considere matricularse con él para duplicar las oportunidades de salvar una vida algún día.

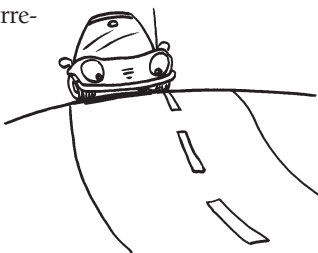
Vale la pena citar

“Lo que te disgusta en alguien, corrígelo en ti mismo”. *Thomas Sprat*

Simplemente cómico

P: ¿Qué sube y baja una carretera pero nunca se mueve?

R: Una carretera.



Resistir la presión de los compañeros

Los compañeros de clase pueden influir maravillosamente en su hija animándola a que se enfrente a nuevos desafíos y ofreciéndole apoyo cuando lo necesita. Pero, por el contrario, los compañeros pueden ejercer presión en ella para que cometa imprudencias que normalmente no cometería como fumar o saltarse la clase. Con estas ideas ayudará a su hija a que resista la presión negativa de sus compañeros.

Pensárselo

Dígale a su hija que cuando contemple una elección arriesgada debería imaginar los posibles resultados. ¿Vale la pena que la expulsen del equipo de hockey sobre hierba por beber? ¿Qué podría suceder si la pillan robando en una tienda? (Podrían arrestarla.) Comenten también qué consecuencias afrontaría en casa (ser castigada o no salir, pagar a la tienda). Ser consciente de los resultados puede motivarla a que elija con más prudencia y seguridad.

Examinar a las amistades

Explíquele que los amigos verdaderos respetan las decisiones de los demás. Si un amigo presiona constantemente a su hija a



que haga algo que ella sabe que está mal, puede ser tiempo para dejar a ese amigo. Anímela a que busque amigos que compartan sus gustos y valores. Por ejemplo, podría salir con compañeros que prefieran escribir poesía o construir cohetes a consumir drogas.

Crear una “salida”

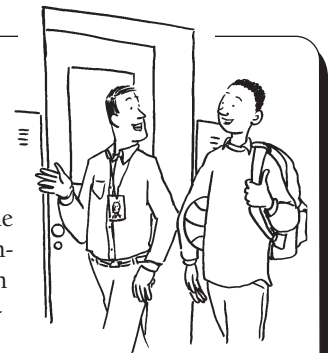
Sugérela a su hija que no se meta en situaciones en las que se podría sentir presionada. Si la invitan a casa de un amigo y sospecha que habrá muchachos bebiendo alcohol, podría decir que tiene otros planes. Ayúdela también a que se prepare para situaciones inesperadas practicando cómo reaccionar. (“No gracias. Tengo un partido importante mañana” o “A mis padres les daría un ataque: no quiero que me castiguen”). Planear con anticipación la ayudará a reaccionar como ella desea. 👍

El lado positivo

Los estudios muestran que los adolescentes que se sienten integrados en la escuela sacan mejores notas, no abandonan el colegio y resisten con más facilidad la presión de los compañeros. He aquí formas de ayudar a su hijo a que desarrolle vínculos de relación con su escuela.

Construir relaciones. Recomiéndele a su hijo que hable de vez en cuando con un profesor en el que confíe, un entrenador o un orientador escolar. Si establece una relación fuera del aula sentirá que algún miembro del personal escolar se preocupa por él.

Participar. Anímelo a que se apunte a alguna actividad (equipo de producción para la obra de teatro, venta anual de mantillo). Los deportes pueden también contribuir a que establezca conexiones en el colegio, sea o no un atleta. Podría presentarse a las pruebas de selección para el equipo, llevar el puntaje o ser el encargado del equipo. 👍



Aprender con el celular

Su hijo usa el celular probablemente para hablar y enviar mensajes de texto. Pero también puede usarlo para aprender y disfrutar haciéndolo:

- Si su teléfono tiene una función para grabar la voz (y muchos la tienen), puede usarla para estudiar. Por ejemplo, podría recitar fórmulas matemáticas o fechas históricas importantes. *Nota:* ¿No tiene grabadora? Puede dejarse un mensaje de voz y escucharlo para comprobar sus datos.



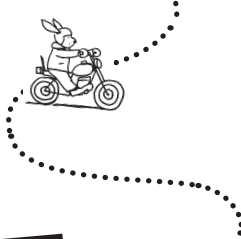
SAT y ACT con paso firme

Los estudiantes en el año junior de secundaria que quieren ir a la universidad deberían prepararse esta primavera para los exámenes de ingreso. He aquí algunos pasos que pueden ayudar a la preparación de su hija:

- Dígale que averigüe las fechas de los exámenes en la red o en la oficina de orientación escolar de su colegio y que se matricule con tiempo. Algunas sedes de los exámenes se llenan rápidamente y cuesta más matricularse tarde.

- Insista en que le pida al orientador muestras de exámenes o que busque guías de estudio en la biblioteca o en una librería. También puede hacer exámenes de práctica en la red (sat.collegeboard.org/practice o actstudent.org/sampletest). *Idea:* Recuérdale que reproduzca el ambiente del examen (se sienta en un pupitre, se pone un tiempo fijo con un reloj con alarma, descansa sólo entre secciones).

- La noche previa al examen debería preparar y colocar en un mismo lugar el ticket de admisión, un carné de identidad con foto, lápices, una calculadora con pilas de repuesto y un reloj. Dígale que duerma mucho y que coma un desayuno sano antes de marcharse. 👍



- ¿Tiene un trabajo de equipo? Puede usar la función de llamada a tres para hablar al tiempo con sus compañeros. Podrían ponerse el día sobre sus avances, repasar preguntas y hacer planes para futuras consultas.

- Hacer una encuesta. Quizá su hijo tenga que hacer una encuesta para un experimento en clase de psicología. Podría enviarle por texto el cuestionario a sus amigos e incluso usar un sitio especializado en encuestas de grupo como textthem.com (la versión básica es gratis).

- Ejercitar la mente con juegos. La mayoría de los celulares traen juegos como Sudoku o solitarios. Los teléfonos inteligentes permiten bajarse aplicaciones gratuitas para juegos de lenguaje, matemáticas y de estrategia y hasta “planetarios” para contemplar el cielo nocturno.

- Escribir una novela. ¿Sabe su hijo que escribir “novelas móviles” es un pasatiempo popular entre los jóvenes japoneses? Puede escribir una historia empleando la función de texto de su teléfono y “publicarla” en sitios como textnovel.com o cellstories.net. 👍

P & R

Fin a las regañinas

P Mi hija pospone los deberes hasta el último momento y luego se siente demasiado cansada para hacerlos. Cuando se lo recuerdo me dice que le estoy dando la lata. ¿Qué puedo hacer?

R Usted quiere que su hija haga los deberes y ella quiere que usted deje de recordárselo. Ambas pueden conseguir lo que quieren.

Sugérole a su hija que le informe de qué deberes tiene cada día. A continuación, si los pospone, recuérdale con gentileza que tome la iniciativa sin echarle una regañina. Por ejemplo, en lugar de: “¿Cuándo vas a empezar los deberes?” pruebe con: “¿Qué crees que te resultará más cómodo: hacer los deberes de cálculo antes del entrenamiento de fútbol o después?”

Pídale también que le diga cuándo ha terminado. Podría invitarla a compartir con usted algo que es especialmente difícil como un informe sobre un libro o un proyecto en equipo. 👍



De padre a padre

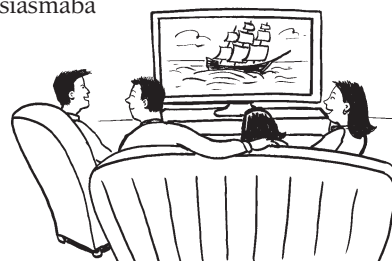
Noche de cine en familia

Este invierno me he acordado de las entrañables noches que nuestra familia pasaba viendo películas cuando los niños eran pequeños. Pensé que podríamos aprovechar el clima frío y ver de nuevo cine en familia.

Al principio a Andrew, nuestro hijo adolescente, no le entusiasmba la idea. ¡Prefería estar en Facebook con sus amigos o escuchar música con sus audífonos a pasar tiempo con mamá, papá y su hermana! Pero cuando le pedí

que fuera nuestro primer “director” y eligiera una película se interesó un poco.

Coloqué en la nevera un folio con el rótulo “Noche de Cine” para que todos anotaran ideas. Por supuesto les dije que las películas tenían que ser apropiadas para su edad. A continuación Andrew eligió una para inaugurar nuestras “sesiones cinematográficas”. Hasta ahora parece que todos disfrutan de ver películas así y yo me alegro de que pasemos algo más de tiempo juntos. 👍



que fuera nuestro primer “director” y eligiera una película se interesó un poco.

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