

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Motiven con revistas

¿Quieres un método infalible para despertar en su hijo el entusiasmo por la lectura? Podría buscar revistas que se relacionen con sus intereses como la animación, el fútbol, la cocina, los autos deportivos o la música. Consígale una suscripción o sugiérale que saque revistas de la biblioteca o que las lea en la red.

### Ganarse la confianza

Si descubre que su hija le contó una “mentirijilla”, ponga a prueba esta idea para demostrarle lo importante que es decir la verdad. Pregúntele el nombre de una amiga en quien siempre pueda confiar. ¿Por qué siente de esa manera? Indíquele que la confianza se gana y que hasta una mentira pequeña puede hacer que usted sospeche que quizá la pueda contar más grandes.

### ¿SABÍA USTED?

El precio de los SAT o ACT no debe interferir en el camino de su hijo a la universidad. Las compañías propietarias de ambos exámenes se alían cada vez más con los estados y los distritos escolares para ofrecer gratis estos exámenes a los estudiantes necesitados. Dígale a su hijo que se ponga en contacto con su orientador escolar para ver si cumple los requisitos para una dispensa de pago o bien entérese en su nombre.

### Vale la pena citar

“La paciencia atrae la felicidad; acerca lo que está lejos”. Proverbio swahili

### Simplemente cómico

**P:** ¿Cuál es el cereal favorito de un muñeco de nieve?

**R:** Los copos de nieve.



## Un nuevo comienzo

Enero es el mes perfecto para reevaluar los hábitos escolares. Anime a su hija a que escriba propósitos que la ayuden a triunfar en el 2018 y también en el futuro. Comparta con ellas estas sugerencias.

**Propósito:** Esforzarme al máximo.

**Cómo cumplirlo:** Escribe los pasos que has de dar y colócalos junto a tu mesa de trabajo. Por ejemplo: “Revisaré todo mi trabajo con cuidado para verificar datos, repasar las respuestas de matemáticas y corregir la ortografía y la puntuación”. Cuando pienses “Estoy segura de que está bien. No necesito verlo otra vez”, lee tu frase en voz alta.

**Propósito:** Tomar buenos apuntes.

**Cómo cumplirlo:** Cuando tomes notas en clase, escribe con esmero y deja bien de espacio para añadir detalles y responder preguntas más tarde. Repasa tus apuntes cada día para afianzar en tu mente la información.

**Propósito:** Hacer una copia de seguridad en la computadora.

**Cómo cumplirlo:** Las computadoras fallan y la red a veces deja de funcionar. Cuando trabajes con la computadora, guarda tu



trabajo al cabo de unos cuantos párrafos y copia con regularidad tus archivos en una memoria externa o guárdalos en la nube.

**Propósito:** Atenerme a mi horario.

**Cómo cumplirlo:** Lleva una agenda que incluya tus tareas escolares, turnos de trabajo y eventos sociales. Ver el día, la semana y el mes de un vistazo te ayudará a gestionar mejor tu tiempo. Planea primero tu horario de estudio y las obligaciones extraescolares y luego encaja tu vida social en torno a todo eso. 👍

## Un ambiente propicio en el hogar

Cuando era más pequeño su hijo tenía siempre muchas ganas de contarle a usted lo que ocurría en el colegio. Aunque quizá eso ya haya cambiado, es importante que usted siga interesándose e implicándose en su educación. Tenga en cuenta estas ideas.

■ **Toma de contacto.** Cuando vayan al colegio por la mañana o durante la cena, hablen de las clases y de las actividades extraescolares.

Consiga que su hijo hable haciéndole preguntas abiertas como “¿Qué te hizo reír hoy?”

■ **Asista a eventos escolares.** Demuéstrele a su hijo que las noches sobre el currículum, los programas de información para padres o las ferias universitarias son tan vitales como cualquier otra cita familiar. Coloque los anuncios del instituto en un tablón de anuncios o en la nevera para recordarlos. 👍



# **P** La epidemia de opioides y los adolescentes

Puede que haya escuchado reportajes de noticias sobre la epidemia de opioides y se haya preguntado si podría afectarle a su hijo. He aquí respuestas a algunas preguntas sobre opioides entre los que se encuentran la heroína y algunos analgésicos que se compran con receta médica como OxyContin, Vicodin y codeína.

**P:** ¿Cómo puedo hablar con mi hijo sobre los opioides?

**R:** Explique los riesgos, incluyendo consecuencias serias como la adicción e incluso la sobredosis mortal. Cuando escuche datos estadísticos alarmantes en las noticias, por ejemplo el número de sobredosis en su estado, comparta la información con su hijo.



**P:** ¿Y si un médico receta un opioide a uno de nosotros?

**R:** Guarde todos sus medicamentos bajo llave. Disponga inmediatamente de lo que sobre. Así los tendrá fuera del alcance de los adolescentes que pueden sentir la tentación de explorar los armarios o que se enfrentan a la presión de los compañeros para hacerlo.

**P:** ¿Cuáles son los síntomas del uso de opioides y qué debería hacer si creo que mi hijo ha probado una de estas drogas?

**R:** Entre las señales del uso de opioides se encuentra el cambio de tipo de relación con la familia y los amigos, el descuido en la apariencia personal, los cambios en hábitos de sueño y la falta de concentración. Si usted sospecha o descubre que su hijo está usando drogas, contacte inmediatamente con su pediatra. 👍

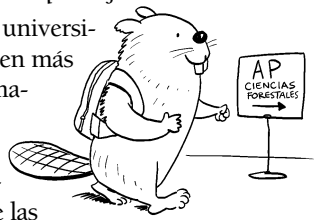
## Planes de estudios bien pensados

¿Cuatro años de matemáticas? ¿O tres, con un curso sobre computadoras en el año senior? Tanto si su hija va a la universidad o se incorpora directamente al mundo laboral después de graduarse de secundaria, es importante que elija bien sus clases.

■ Algunas universidades exigen más clases de matemáticas, ciencias o idioma extranjero de las que su hija necesita para graduarse de secundaria. Sugérela que consulte los sitios web de las universidades en las que está interesada para enterarse de los requisitos.

■ Los cursos de Honores o de Advanced Placement demuestran una buena preparación para la universidad. Anime a su hija a que elija optativas interesantes y de nivel alto como ciencias del medio ambiente o psicología.

■ Las asignaturas vocacionales enseñan destrezas que cubren las necesidades de muchas empresas. El centro vocacional del instituto puede ayudar a su hija a identificar sus intereses y a elegir clases. 👍



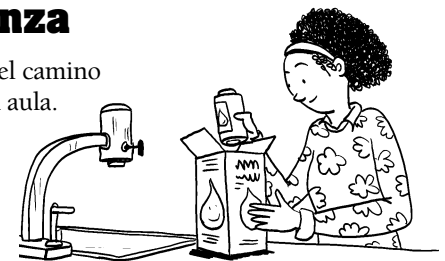
## Cómo aumentar la confianza

Sentir confianza en uno mismo puede abrir el camino para futuros éxitos de su hija dentro y fuera del aula. Ponga a prueba estos consejos para reforzar su autoestima.

■ **Mantengan el buen humor.** Anime a su hija con frases positivas como “¡Sé que vas a bordar hoy tu presentación!” Comparta con ella también lo que le da confianza a usted. “Estaba un poco nerviosa antes de mi presentación en el trabajo, pero quedé satisfecha porque había apoyado mis puntos con información sólida”.

■ **Dele responsabilidad.** Encargue a su hija de proyectos domésticos como cambiar el filtro del agua o el cartucho de la tinta. Completar con éxito las tareas y ver cómo la familia se beneficia de sus esfuerzos reforzará su confianza.

■ **Concéntrese en lo que puede hacer su hija.** Dé relevancia a lo que su hija hace bien. Digamos que se le da bien explicar ideas complejas en lenguaje sencillo. Pídale que ayude a su hermanito con los deberes de fracciones o que explique a toda la familia cómo se juega a un juego de mesa complicado. 👍



## De padre a padre Aprender juntos otro idioma

Mi hijo Parker está estudiando alemán este año. Yo lo estudié en la secundaria, pero no me acuerdo de mucho.

Pensé que si aprendía algunas palabras y frases con él podría motivar a Parker.

Le he pedido que me envíe mensajes de texto en alemán de vez en cuando y yo uso un

diccionario de alemán para contestarle. Antes de ir a la tienda juntos le pedí que tradujera la lista al alemán y nos hemos divertido comprando.

Finalmente le sugerí que descargáramos en alemán una de las películas favoritas de su infancia. Como Parker se acordaba bastante bien de la historia, los dos disfrutamos aprendiendo nuevo vocabulario. 👍



### 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