

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Aprender sin cesar

Demuestre a su hijo que aprender es un placer para toda la vida estudiando usted algo nuevo. Tome una clase de pintura a la acuarela, por ejemplo, o apúntese a un curso de escritura creativa. Su hijo podría unirse a usted tomando cualquier tipo de clases en el centro comunitario, desde caligrafía a programación.

¡Cuenta conmigo!

Las personas fiables son valoradas como amigos, estudiantes y empleados. Anime a su hija a que antes de hacer una promesa se cerciore de que puede mantenerla. Indíquele que decir no con cortesía es mejor que no hacer luego lo que ha prometido.

En forma en invierno

Un reto físico semanal puede mantener activa a su familia toda esta estación. Dígale a su hijo que haga una lista con las actividades breves que cada uno de ustedes sugiera. *Ejemplos:* "Haz dos ejercicios de yoga". "Construye un muñeco de nieve". "Baila al ritmo de una canción". Pongan la lista a la vista y comprueben quién puede hacer más cosas esta semana. Y luego ¡hagan una nueva lista!

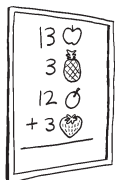
Vale la pena citar

"Nada es especialmente difícil si lo divides en dos pequeñas tareas".
Henry Ford

Simplemente cómico

Maestro: Si tienes 13 manzanas, 3 piñas, 12 uvas y 3 fresas, ¿qué tienes?

Estudiante: Una deliciosa ensalada de fruta.



Sean parte de la solución al acoso

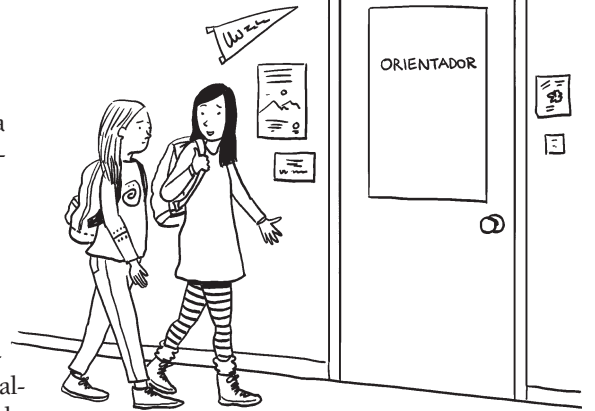
Adoptar una postura contra el acoso escolar cambia la atmósfera para todos en el colegio. Comparta con su hija estas ideas para que ella forme parte de la solución cuando vea o escuche que alguien está siendo acosado.

Conviértete en aliado

A su hija le podría resultar difícil saber qué hacer si observa que alguien está siendo acosado. Sugírale que antes de todo se niegue a participar. Reírse o mirar en silencio proporciona público al acosador lo que podría empeorar la situación. Su hija podría decir, por el contrario: "Oye, eso no está bien" y marcharse con la persona que están atacando. *Nota:* Debería pedir ayuda a una persona mayor inmediatamente si alguien está en peligro.

Apoya

Anime a su hija a que hable con la compañera que está siendo acosada no sólo cuando sucede, sino también más tarde. Saber que no está sola es de gran ayuda a la



persona acosada. Su hija puede escuchar, acompañar a esa persona a la oficina del consejero escolar o hacer planes para pasar tiempo con ella.

Da ejemplo

El acoso no es simplemente empujar o robar las cosas de una persona. "Bromear" sobre el aspecto de una persona, difundir rumores o prescindir de una persona a propósito también hace daño. Dígale a su hija que debería usar lenguaje respetuoso, negarse a difundir rumores e invitar a los estudiantes marginalizados a que se sienten con ella durante el almuerzo o en el autobús. 👍

Mantén la organización

Desarrollar hábitos de organización más sólidos rendirá beneficios en el año nuevo y mucho más tarde. Ayude a su hijo a que esté al tanto de sus tareas y de sus trabajos importantes con estas sugerencias.

1. Haz una lista de cosas que hacer. Ponla al día a diario.
2. Busca en internet páginas de calendario e imprímelas y usa distintos colores para escribir las fechas de tus tareas y exámenes. Pon este folio en la parte delantera de tu archivador o en tu mesa de trabajo.
3. Vacía tu mochila a menudo y limpia tu taquilla con regularidad. Decide qué guardas y qué descartas.
4. Emplea unos cuantos minutos cada noche reuniendo las cosas que necesitas al día siguiente (equipo de gimnasia, libro de matemáticas, deberes escolares). Ponlos en tu mochila o junto a la puerta. 👍



Juegos para pensar

¡Rete a su hijo a que piense bien con estos juegos que su familia puede jugar en cualquier lugar!

Rompecabezas de palillos

Una caja de palillos es una fuente infinita de juegos para desarrollar destrezas matemáticas y lógicas. Pongan 15 palillos en una mesa. En cada turno, un jugador agarra 1, 2, o 3 (a su elección). Gana el jugador que agarra el último palillo. ¿Puede su hijo deducir cuál es la mejor estrategia? Vean también quién puede formar la



palabra más larga usando 10 palillos. Otra idea es darle a cada persona 9 palillos y competir para formar tantos triángulos como puedan. (Idea: Pueden formar triángulos dentro de otros triángulos.)

Afortunadamente... desafortunadamente

Contar cuentos con esta variación requiere que los jugadores piensen con lógica y creatividad. Una persona empieza una historia: "Un hombre había

naufragado en una isla desierta". A continuación los jugadores añaden por turnos una frase que empieza con *afortunadamente* y *desafortunadamente*. Ejemplos: "Afortunadamente, encontré bayas para comer". "Desafortunadamente, no había helado para acompañarlas". 👍

Reduzcan el uso del celular

Los estudios demuestran que los adolescentes *deben* reducir el tiempo que pasan frente a las pantallas. Y recortarlo conlleva beneficios, entre ellos más tiempo para la familia y los estudios y menos ansiedad provocada por las consultas frecuentes a las redes sociales. Ayude a su hija con estas sugerencias.

Usen recursos de mínima tecnología. Tengan en casa calculadoras, relojes y linternas. Así su hija no hará uso del teléfono para esas funciones y evitará consultar de paso mensajes de texto, Instagram, correo electrónico y así sucesivamente.

Desarrollen una afición. Si tiene una forma nueva de ocupar la mente y las manos disminuirá su necesidad de acudir al teléfono. Tal vez aprenda a hacer punto de cruz o se aficione a hacer un crucigrama diario.



Compitan. Rétense en familia a ver quién usa menos el teléfono. Podrían descargar una aplicación que controle cuánto tiempo usan el celular y comparar sus estadísticas al final de la semana. ¡La persona que haya pasado menos tiempo con el teléfono elige la película para la noche de cine! 👍

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



P & R Asistencia a la escuela

P Últimamente mi hija dice que quiere quedarse en casa y no ir al colegio. Dice que está enferma, pero yo no veo ningún síntoma. ¿Qué debería hacer?

R El primer paso es averiguar qué hay detrás de sus peticiones. Llévela al médico para descartar la enfermedad. Si está bien de salud, hable con ella para averiguar exactamente qué ocurre.

Por ejemplo, si va mal en alguna materia, sugiérale que pregunte a sus profesores cómo puede ponerse al día. Podría aprovechar las horas de atención a los estudiantes o unirse a un grupo de estudio. Si le cuesta trabajo hacer amistades, podría tal vez unirse a un club o un equipo para sentirse más unida a su escuela.

Finalmente, déjele claro a su hija que usted está a su disposición para ayudarla, pero que exige que vaya al colegio a diario salvo que esté de verdad enferma. 👍



De padre a padre La universidad comunitaria como opción

A mi hijo Gerald le encanta su trabajo a tiempo parcial en un negocio local y está interesado por una carrera de mercadotecnia. Cuando me dijo que no quería ir a la universidad y dejar su trabajo, le sugerí que hablara con su orientador para explorar otras opciones.

El orientador dijo que la universidad comunitaria podría encajar bien en los planes de Gerald. Así podría conservar su trabajo

mientras estudia y ahorrará un montón de dinero en matrículas. Y cuando se gradúe con un título de asociado de dos años, puede transferirse a una universidad de cuatro años si decide optar a una licenciatura en mercadotecnia.

Gerald se pasó por la caseta de la universidad comunitaria en la última feria universitaria y pensamos visitar el centro pronto para empezar el proceso de solicitud de admisión. 👍

