

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Explicame las matemáticas

Si la tarea de matemáticas de su hijo le produce perplejidad, ¿por qué no le pide que le “dé clase” a usted? Podría enseñarle a sumar polinomios, por ejemplo. Al explicar conceptos, él los entenderá mejor y usted le hará ver que las matemáticas también le importan a usted.

Practicar la resolución

Ser resuelto puede establecer la diferencia entre conseguir lo que uno quiere o que se aprovechen de uno. Es posible que su hija necesite unos días libres en su trabajo, pero le altere tener que decirselo a su jefe. Representen la situación hasta que le resulte cómodo pedirlo con cortesía y con seguridad en sí misma.

Una película para conversar

La próxima vez que vea una película con su hijo, aprovéchela para iniciar una conversación más profunda. Pregúntele: “¿Qué piensas sobre la presentación de los personajes adolescentes?” ¿Y si su hijo se encoje de hombros? Dígale: “Voy a compartir contigo lo que pienso”. Es una forma segura de hablar sobre temas importantes sin sermonear.

Vale la pena citar

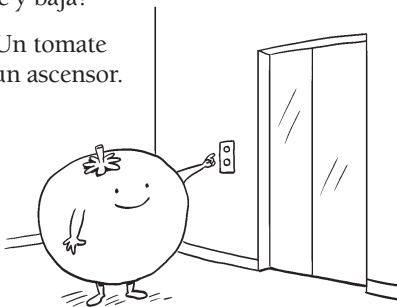
“Consigues lo mejor de los demás cuando das lo mejor de ti mismo”.

Harvey S. Firestone

Simplemente cómico

P: ¿Qué es pequeño, redondo y rojo y sube y baja?

R: Un tomate en un ascensor.



Estrategias eficaces para tomar apuntes

Saber tomar buenos apuntes puede contribuir a que su hija aprenda más y a que saque mejores notas en sus clases. Comparta con ella estas técnicas.

Sé breve

Sugiera a su hija que resuma rápidamente, en sus propias palabras, lo que su profesora dice o escribe en la pizarra. Incluso podría usar su habilidad con los mensajes de texto para escribir más deprisa. Por ejemplo, podría anotar “Xndr GR8” en lugar de “Alexander the Great”.

Elabora

Anime a su hija a que deje márgenes amplios en su folio y a que escriba sus notas dejando doble espacio entre las líneas. Esto le deja sitio para volver atrás y rellenar más información cuando tenga tiempo, por ejemplo durante el periodo de estudio o mientras espera que empiecen las actividades extra escolares. Puede añadir

más detalles, aclarar lo que no tenga sentido o escribir preguntas para investigarlas o para preguntar a su profesor.

Experimenta

Su hija podría usar bolígrafos y marcadores de distintos colores. Quizá descubra que un color determinado, o una combinación de colores, le permite visualizar más tarde el material. Algunos estudios han demostrado que tomar apuntes a mano, en lugar de mecanografiarlos, ayuda a que se aprenda y se recuerde mejor. 👍

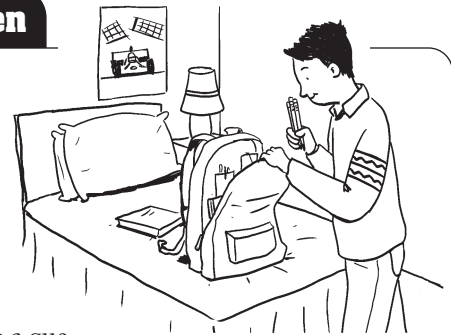


Listos para el día del examen

Tengan en cuenta estos consejos para reforzar el rendimiento de su hijo en los test estandarizados:

- Es importante que su hijo preste atención en clase durante los repasos antes del examen. Si su colegio ofrece sesiones de repaso después de clase o los fines de semana, dígame que vaya a una.

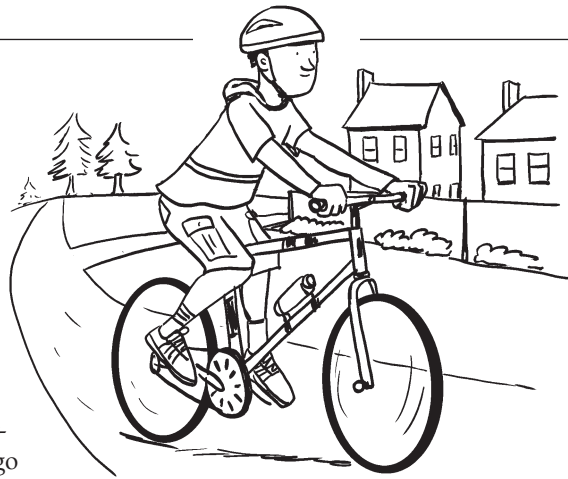
- La noche antes del examen, anime a su hijo a que meta en su mochila materiales que pueda necesitar (lápices afilados, calculadora aprobada, identificación estudiantil). A continuación, que se acueste un poco más temprano. Por la mañana tendrá tiempo de comer un desayuno sano y de llegar a clase antes de que suene el timbre y además estará atento durante el examen. 👍



Adolescentes resilientes

La habilidad de recuperarse de problemas y desengaños ayudará a su hijo adolescente ahora y cuando sea mayor. Ponga a prueba estas ideas para reforzar su resiliencia.

Expresar emociones. Cuando su hijo pase por un mal momento, anímelo a que hable con alguien. Si no está listo para sincerarse con usted, podría hacerlo con su mejor amigo o con el orientador escolar. Tanto si se enfrenta al fin de una relación sentimental o si lo excluyen del equipo, le será más fácil superar la situación si no reprime sus sentimientos.



Estrategias para sobrellevar dificultades.

Sugíerale a su hijo que desarrolle técnicas que pueda usar cuando necesite desahogarse o relajarse. Si no le dan el trabajo a tiempo parcial que quería o saca una nota más baja de la que se esperaba, podría darse un paseo en bici, poner música animada o escuchar su podcast favorito.

Consejo: En momentos de estrés, tener hábitos establecidos puede servir de consuelo. Anime a su hijo a que se atenga a sus costumbres normales como caminar al colegio con su vecino o hacer un licuado sano después del colegio. 🍷

P&R Reducir las deudas por préstamos educativos

P Con los costos en aumento, ¿cómo puede permitirse nuestra hija la universidad sin endeudarse enormemente?

R Hoy día, muchas familias tienen esta gran preocupación, pero hay formas de limitar — e incluso evitar — los préstamos para estudiantes.



En primer lugar, rellenen el formulario Free Application for Federal Student Aid en fafsa.ed.gov antes de la fecha tope del 30 de junio. Es posible que su hija cumpla los requisitos para recibir una subvención o un programa de trabajo y estudio.

Busquen también modos de reducir los costos relacionados con la universidad. Sugíerale a su hija que solicite la admisión en universidades menos caras o en colegios universitarios conocidos porque ofrecen ayuda económica. También podría considerar la posibilidad de ir a un colegio comunitario los dos primeros años y transferirse luego a una universidad de cuatro años. Otra idea es que vaya a una universidad cercana y que viva en casa. 🍷

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



De padre a padre Haga de su hogar el “lugar de encuentro”

A mi hijo Brandon le gusta pasar tiempo con sus amigos los fines de semana. Y a mí me gusta saber que está en un lugar seguro vigilado por un adulto. Me di cuenta de que los dos podíamos conseguir lo que queremos si creamos un lugar de encuentro agradable en nuestro hogar para él y sus amigos.

Así que Brandon y yo añadimos a nuestro cuarto de estar unos cuantos toques pensados especialmente para adolescentes. Colgamos en la pared una diana para dardos, pusimos cojines cómodos para que se sienten sus amigos y colocamos juegos de mesa y de naipes en un estante.

Ahora, cuando vienen los amigos de Brandon, les ofrezco una merienda y luego “desaparezco” para darles privacidad. Tienen un lugar seguro, libre de alcohol y de drogas en el que pasar el rato y con una persona mayor cerca, pero no encima de ellos. 🍷



Relacionar la ciencia con el mundo real

Despierte en su hija el interés por la ciencia y la tecnología explorando con ella estos temas. He aquí cómo.

Véanlo en acción

Visite con ella un centro científico, un planetario, un zoológico o un acuario. Si le intriga lo que ve podría preguntar si hay posibilidades de voluntariado o de prácticas y eso quizá la lleve un día a una carrera en el campo de las ciencias.



Comenten las noticias

Cuando lea sobre una novedad en STEM que podría afectar a los adolescentes, menciónesele a su hija. Por ejemplo, ¿qué piensa ella de los autos sin conductor?

¿Cuáles son los pros y los contras de esta tecnología? *Consejo:* Anímela a que lea sobre temas científicos

apts para adolescentes en sciencenewsforstudents.org. 🍷

