

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Clases durante el verano

¿Su hija quiere completar uno de los requisitos de la escuela secundaria, dar un paso adelante cara a la universidad o dedicar tiempo a una de sus aficiones este verano? Sugiera que tome una clase. Entre sus opciones se encuentran clases en la red, escuela de verano normal o cursos de matrícula doble en el colegio universitario. Puede explorar opciones con su orientador escolar.

¿SABÍA USTED?

Las cifras de graduados de secundaria son más altas que nunca en toda la nación: 84 por ciento de la clase de 2015-16 se graduó a tiempo. Para ayudar a su hijo a progresar en el colegio, anímelo a que desarrolle una buena relación con unos cuantos profesores. Podría pedirles que hablen con él después de clase para hacerles preguntas, compartir ideas y pedir consejo.

Seguridad con los cascos

Puede que su hija se resista a usar casco cuando monte en bici porque no es "chêvere". Pero un casco homologado y bien ajustado ofrece protección en las caídas y reduce el riesgo de lesiones de cabeza y del cerebro. Explique a su hija que es como llevar el cinturón de seguridad en el auto: un requisito. (Encontrarán ideas fáciles para ajustarlos en safekids.org/video/safety-seconds-bike-helmets.)

Vale la pena citar

"Todos vivimos bajo el mismo sol, pero no todos tenemos el mismo horizonte".
Konrad Adenauer

Simplemente cómico

P: ¿Qué ocurrió cuando la granjera contó las 95 vacas de su prado?

R: Que redondeó y resulta que tenía 100.



"Puedo lograr cambios positivos"

El voluntariado es una forma estupenda de participar en la vida de la comunidad y de ayudar a los demás. También proporciona a su hijo destrezas y experiencias que podrá incluir en la solicitud de admisión a la universidad y usarlas en el futuro. Anímelo a que elija una causa que le importe y un enfoque que le convenga.

Sirve

Existen por todas partes oportunidades de servicio, colaborando en programas formales o ayudando a la gente de manera informal.

Ejemplos: Pasear perros de un refugio para animales. Ayudar a entrenar en una liga de baloncesto en silla de ruedas. Abastecer estantes en un banco de alimentos. Hacer grabaciones de libros para personas con problemas de vista. Hacer la compra para un familiar enfermo que no puede salir. Limpiar el jardín para un vecino mayor. Empaquetar kits de ayuda a damnificados en algún desastre.

Adquirir destrezas

Sugiera a su hijo que se entrene en algo que pueda beneficiar la vida de los demás.

Ejemplos: Tomar clases de reanimación cardiopulmonar (CPR) y primeros auxilios. Conseguir el certificado de socorrista.



Prepararse para ser un EMT (técnico en emergencias sanitarias). Aprender a ayudar en clases de conversación en inglés en la biblioteca pública. Matricularse en clases de formación para ser compañero consejero o voluntario en una línea de emergencia para adolescentes.

Hazte oír

Su hijo puede influir positivamente si defiende sus creencias, apoya a los "forasteros" y se manifiesta en contra de las injusticias que vea.

Ejemplos: Poner en marcha una petición. Crear un programa de vigilancia en el barrio. Formar equipo con un compañero solitario para un proyecto del colegio. Contactar con un estudiante que está siendo acosado. Ayudar a registrar votantes. 👍

Divertirse con juegos de palabras

Un vocabulario rico dará fuerza a los escritos y a la expresión oral de su hija. Jueguen a estos juegos que desarrollan el vocabulario.

■ **Cadena de letras.** Elijan un tema, por ejemplo música. La primera jugadora dice una palabra relacionada con el tema. La siguiente jugadora dice una palabra que empiece con la última letra de la palabra precedente y así sucesivamente. **Ejemplo:** guitarra, aria, acordeón. Termina el juego cuando alguien no pueda continuar.

■ **Colección de categorías.** Elijan una categoría (árboles). Dele a cada jugadora papel y lápiz. Pongan un cronómetro para que suene en 60 segundos. Cada persona escribe tantas palabras relacionadas como pueda (*abedul, abeto, manzano*). Cuando el cronómetro se detenga, gana la lista más larga. **Variación para tres o más jugadores:** Tachen las palabras que tenga otra jugadora. Gana la persona con más palabras sin repetir. 👍

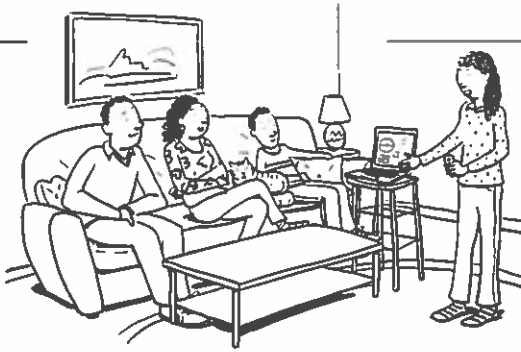


Refuercen las habilidades comunicativas

Aprender a hablar con seguridad delante de un grupo y a dar presentaciones que sorprendan a la audiencia prepara a su hija para triunfar en la escuela y en el mundo laboral. Estas ideas pueden ayudarla a desarrollar su técnica.

Vean charlas TED

El popular sitio web *ted.com* contiene miles de videos presentados por espléndidos oradores. Los temas tratados incluyen ciencias, negocios, educación, psicología y mucho más. Su hija puede también ver charlas TED sobre el arte de hablar en público y la



habilidad de hacer mejores presentaciones. *Consejo:* Tras aprender de los especialistas, su hija puede crear su propia charla sobre un tema que le guste y compartirla con su familia.

Añadan toques de tecnología

Una buena presentación suele contener algo más que una “cabeza parlante”. Para causar una buena impresión, su hija podría incluir detalles visuales que resalten los puntos clave. Sugíerale que experimente con distintos programas informáticos en casa, el colegio o la biblioteca. Además de hacer diapositivas de PowerPoint puede añadir efectos de sonido, música, vídeos, fotos y gráficas. *Consejo:* Anímela a incorporar estos elementos en su próxima presentación en clase, en un discurso de la campaña para el gobierno escolar o para una propuesta en un club del colegio. 👍

PER Domeñar el temperamento adolescente

P El mal carácter suele gustarle malas pasadas a mi hijo. ¿Cómo puedo ayudarlo a que controle su mal genio?

R Al combinar el estrés de la secundaria con los cambios de humor producidos por las hormonas, los episodios de enfado a esta edad no son sorprendentes.



Sugíerale a su hijo que oprima un botón imaginario de pausa cuando sienta que se está malhumorando.

Podría observar avisos como que el corazón se le acelere, se le tensen los hombros y que empiece a gritar.

Una vez que se dé cuenta de cómo reacciona su cuerpo al enojo puede poner en marcha mecanismos para hacerle frente. Podría respirar hondo para calmarse o contar hasta 10.

Unos cuantos segundos para calmarse permiten que su hijo sea más consciente de sus emociones, que respire y que piense antes reaccionar. Poco a poco irá siendo más capaz de dominar su enojo. 👍

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

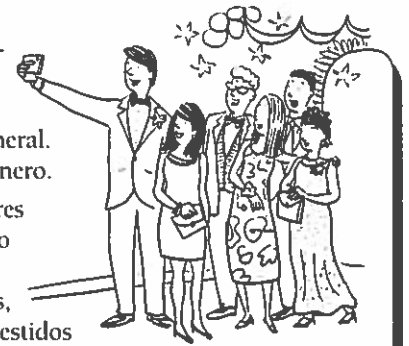
Un prom más asequible

Un prom memorable no tiene que costar un dineral. Comparta con sus hijos estas ideas para ahorrar dinero.

Vestidos de fiesta. Pregunte a amigos, familiares y vecinos si tienen un esmoquin o un vestido largo que les puedan prestar. Compren en la sección de rebajas o en las tiendas de segunda mano. Además, muchas escuelas y centros comunitarios ofrecen vestidos de fiesta gratuitos en las semanas previas al prom.

Servicios de salón de belleza. Jueguen al salón de belleza y al spa en casa con un grupo de amigas. Ayúdense a pintarse las uñas, peinarse y maquillarse. Otra idea es que las peinen en una escuela de cosmetología donde les cobrarán menos.

Cena. En vez de salir a una cena cara antes del prom, participen todos de una comida en casa. Cada pareja puede traer un plato y usted puede poner la mesa con platos bonitos y velas. O bien todos pueden aportar unos cuantos dólares y usted puede pedir pizzas para comerlas en casa. 👍



De padre a padre La gramática sigue siendo importante

En el tiempo de “LOL” y de los emojis, muchos adolescentes (mi hija incluida) se preguntan si la gramática importa.

Le expliqué a Sarah que la mala gramática puede impedir que se comunique con claridad. Quizá tenga una gran idea que quiera compartir con alguien, pero si está llena de faltas es probable que la gente no se tome en serio su idea y le hagan poco caso a ella. Y cuando empiece a solicitar la admisión en universidades o un trabajo, la escritura pobre podría distraer de sus buenas cualidades.

La mala puntuación también confunde e incluso cambia el sentido de una frase. Para que Sarah viera esto por sí misma, le indiqué una señal en la calle sin puntuación: “No trespassing violators will be prosecuted”, en la que la falta de puntuación indicaba ¡que los infractores no serían sancionados! Sarah se dio cuenta de que debería decir: “No trespassing. Violators will be prosecuted.”

Ahora buscamos faltas en señales, nos reímos y las corregimos. Creo que está empezando a entender por qué importan las normas del lenguaje. 👍

