

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Comenten las notas con frecuencia

Procure comentar las notas de su hijo con él con regularidad. Así no habrá sorpresas cuando lleguen las tarjetas de la evaluación. Puede preguntarle si alguna clase le cuesta trabajo y discutir con él cómo puede obtener ayuda. No se olvide de felicitarlo por las buenas notas y también por las que ha mejorado.

### ¿SABÍA USTED?

Sólo un tercio de adolescentes tiene un empleo hoy día, comparado con la mitad que lo tenían en 1979. Tener un trabajo enseñará a su hija responsabilidad y causará buena impresión en futuras solicitudes de admisión a la universidad y de empleo. Para que destaque de la mayoría cuando busque trabajo, sugiérale a su hija que cree un curriculum, que practique cómo hacer una entrevista de trabajo y que se vista bien cuando tenga la reunión en persona.

### Cómo gestionar mi IEP

Si su hijo tiene un Programa de Educación Individualizada (o IEP) puede responsabilizarse más de él conforme se va haciendo mayor. Anímelo a que repase su IEP con su orientador escolar. Pueden comentar cambios que le ayudarían, como disponer de más tiempo en los exámenes o usar software de conversión de voz a texto. Al permitir que su hijo defienda sus propias necesidades, lo está preparando para que se haga oír en el futuro.

### Vale la pena citar

"He decidido ser feliz porque es bueno para mi salud". Voltaire

### Simplemente cómico

**P:** ¿Cómo se divierten los perros perezosos?

**R:** Persiguen autos aparcados.



## La lengua del respeto

Desarrolle en su familia una cultura de respeto usando un tono de voz amable con su hija y animándola a que haga lo mismo. Puede decirle: "No es sólo lo que dices, sino cómo lo dices". Tenga en cuenta estas sugerencias.

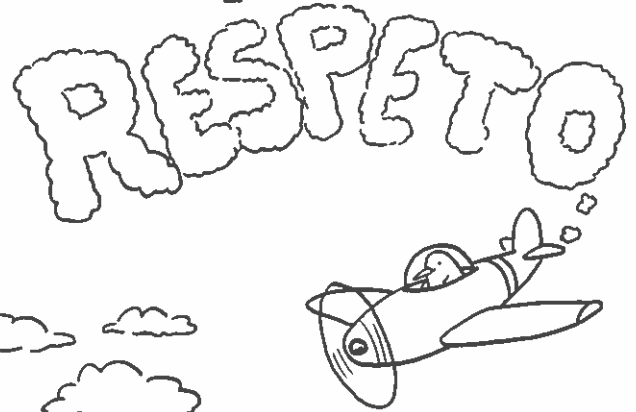
### Dé por sentados ciertos comportamientos

Haga responsable a su hija de sus palabras y de sus actos. Si dice o hace algo irrespetuoso, déjelo claro que no es aceptable y que usted no responderá o hará lo que le pidió irrespetuosamente.

**Ponga esto a prueba:** "Lo que acabas de decir es irrespetuoso. Te escucharé cuando hables con amabilidad".

### Ofrezca orientación con consideración

Cuando su hija le pida consejo, contéstele con respeto. Tomarse sus preguntas o preocupaciones con seriedad, contribuirá a que se sienta cómoda acudiendo a usted en el futuro sin miedo de que la critique o la juzgue.



**Ponga esto a prueba:** "Estoy aquí para ayudarte en lo que pueda. Y si no sé cómo hacerlo, podemos buscar juntas la respuesta".

### Cree consenso

¿Se comportan usted y su hija a veces como si sólo hubiera una forma correcta de hacer las cosas (la de cada una de ustedes)? Usted puede dar ejemplo de comportamiento respetuoso demostrándole que valora su punto de vista aunque no esté de acuerdo con él. Luego recuérdelo que respete también ella la opinión de usted.

**Ponga esto a prueba:** "Respeto lo que dices. Por favor, explícame lo que estás pensando". 👍

## Reforzar el vocabulario

¡Hay una palabra para eso! Cuando su hijo tiene un vocabulario extenso, escribirá y hablará con más confianza. Comparta con él estos consejos para reforzar el vocabulario.

■ **Repasar a diario.** Su hijo podría pasar 15 minutos al día estudiando el vocabulario de sus clases. Para cimentar en su mente los significados, podría pensar en sinónimos (palabras con significados semejantes) y antónimos (palabras con significados opuestos) para cada uno.

■ **Leer mucho.** Cuanto más lea su hijo, más palabras desconocidas encontrará. Tenga en casa y en el auto revistas, periódicos, novelas y libros de prosa informativa para que su hijo acceda con facilidad a esos materiales.

■ **Practicar el contexto.** Usar palabras nuevas en una frase refuerza la comprensión. Anime a su hijo a usar las palabras en frases durante la cena y a explicar lo que significan si son nuevas para usted. 👍



# Éxito con los deberes

Su hijo puede mejorar sus hábitos de trabajo cuando haga los deberes siguiendo estas tres estrategias.

**1. Planea.** Hacer un horario es un importante primer paso. ¿Cuándo terminará sus deberes? Dígale a su hijo que escriba en un calendario todas sus actividades regulares (club de drama, entrenamiento con el equipo de tenis) y sus obligaciones (cuidar a un hermanito). Si no tiene un bloque de tiempo libre cada día para los deberes, tendrá que eliminar algo. *Nota:* Sugíerale que repase su horario con regularidad y que ajuste lo necesario si le cuesta terminar sus tareas.



**2. Divide en trocitos las tareas.** ¿Sabe su hijo dónde empezar con proyectos de larga duración? Podría pulir sus destrezas de planificación dividiendo los proyectos más largos en partes más pequeñas. Cuando escriba una redacción larga, por ejemplo, podría hacer cada una de las tareas necesarias (crear un esquema, investigar) en un día distinto.

**3. Diseña un sistema de apoyo.** Si su hijo organiza la ayuda de antemano, evitará el pánico de última hora la noche anterior a la entrega del trabajo. En cada clase debería tener por lo menos un “compañero para los deberes” al que pueda acudir. Y recuerdele que sus profesores están encantados de contestar sus preguntas. Muchos están disponibles antes y después de clase o a la hora del almuerzo. 👍

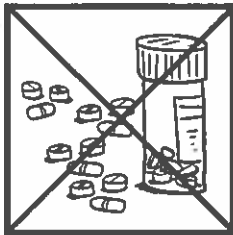


## PELIGROS de los opioides

**P** Una estudiante del instituto de mi hija casi se muere por una sobredosis de opioides. Por suerte le dieron a tiempo el antídoto naloxona. Pero como hay tantos niños experimentando con opioides, estoy preocupada. ¿Qué puedo hacer?

**R** Al ser consciente de este problema ya ha dado un paso importante.

Use la sobredosis por opioides de la estudiante como una oportunidad para aprender y hable con su hija de los peligros del uso de drogas, especialmente de los opioides que provocan dependencia e incluso la muerte. Si tiene algún motivo para sospechar que su hija usa drogas, busque inmediatamente ayuda profesional.



Explíquele a su hija que aunque la naloxona pueda revertir los efectos de una sobredosis de opioides, esto no significa que esté bien —o sea seguro— usar opioides. El antídoto no cura la dependencia de una persona ni previene futuras sobredosis. Además la naloxona debe ser administrada inmediatamente por alguien que sepa como usarla. 👍

### 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

## Carreras en tecnología de punta

Si a su hija le gusta la tecnología podría considerar convertir su afición en una futura carrera. Estos recursos pueden ponerla en marcha.

### Clubs escolares

Animela a que se apunte a un club de STEM que se reúna después de clase. Conocerá a estudiantes con aficiones semejantes y podrá realizar actividades como crear un videojuego o aprender a usar impresoras en 3-D. El colegio de su hija podría tener también un club de programación, un equipo de robótica o un club de informática.



### Grupos

Algunas organizaciones sin afán de lucro introducen a los jóvenes en las carreras de STEM con programas estivales, aprendizaje en la red, concursos, becas y prácticas. Pueden consultar estos cuatro: [girlswhocode.com](http://girlswhocode.com), [codec.org](http://codec.org), [iridescentlearning.org](http://iridescentlearning.org) y [techprep.fb.com](http://techprep.fb.com).

### Aprendizaje individual

Su hija puede enseñarse a sí misma destrezas tecnológicas con recursos de la red. Por ejemplo, podría crear una página web usando WordPress, aprender a programar en Codecademy o diseñar una aplicación con MIT App Inventor. 👍

## De padre a padre Sigue las noticias

Mi hijo Juan no prestaba atención alguna a las noticias. Yo quería que supiera lo que pasaba en el mundo así que experimenté con unas cuantas sencillas cosas.

En primer lugar, ahora escuchamos las noticias de TV mientras nos preparamos para el colegio y el trabajo y pongo las noticias de la radio cuando vamos en el auto.

Además nos hemos acostumbrado a comentar en familia los temas de actualidad durante la cena. Esto nos ha ofrecido excelentes oportunidades de comentar

cómo distinguir los hechos de la ficción. Cuando Juan mencionó un meme divertido pero falso que había visto en la red, discutimos lo importante que es conseguir información de fuentes verosímiles.

Luego, los domingos, leemos el periódico juntos y compartimos nuestros artículos favoritos. Ahora

Juan tiene una idea más clara de las noticias y todos tenemos la ocasión de hablar más sobre lo que está sucediendo. 👍

