Abril de 2020

Helix Charter High School

Home of the Highlanders!

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida

## Notas Breves

### Haz un plan de exámenes

Ahora es el momento de que su hija eche un vistazo a su calendario de exámenes y planifique sesiones de estudio. Dígale que escriba las fechas de los test en su calendario y que tenga en cuenta sus compromisos durante las semanas previas. Quizá deba cambiar el horario de sus turnos en el trabajo o posponer los planes del fin de semana para cerciorarse de que dispone de tiempo para estudiar.

### Voluntariado en primavera

Con el fin del curso escolar llegan muchos eventos y quizá se necesiten padres que ayuden como voluntarios. Busquen en la página web del colegio o consulten con PTA o PTO para averiguar cómo pueden ayudar. Tal vez podrían distribuir pedidos para recaudar fondos, colocar y retirar las sillas del concierto de la banda de su hijo o repartir agua en su competición de campo a través.

**¿SABÍA USTED?** Comer al volante es una de las distracciones más frecuentes mientras se maneja. Y los conductores distraídos suelen tener más accidentes porque no tienen toda su atención en la carretera. Dé ejemplo a su conductora principiante estacionando el auto antes de sacar un tentempié del bolso y cerciórese de que ella hace lo mismo.

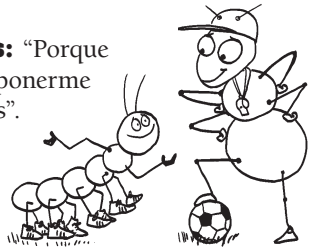
### Vale la pena citar

"El para siempre está compuesto de ahoras". *Emily Dickinson*

### Simplemente cómico

**Entrenador:** "¿Por qué llegas tarde al partido?"

**Ciempiés:** "Porque tenía que ponerme los zapatos".



# Modos de fomentar la empatía a diario

Al regresar del colegio Kevin y Jack se encontraron a su mamá en el sofá, tosiendo y sorbiendo. Kevin se fue a su cuarto a escribir a sus amigos. Jack le preguntó a su madre si necesitaba algo.

Jack mostró empatía, entendió cómo se sentía su mamá y quería ayudarla. He aquí cómo desarrollar la empatía en su hijo.

### Hablen de las emociones

Comenten los sentimientos de los demás, buenos *o* malos. Por ejemplo, si unos vecinos tienen un bebé nuevo dígale lo feliz que se siente esa familia. O si su hijo no quiere ir a la fiesta de cumpleaños de la abuelita, pregúntele: "¿Cómo crees que se sentirá la abuelita si no apareces?" Cuando se imagine la decepción de su abuela, probablemente decida ir.

### Empiecen sus declaraciones con "Yo"

Cuando surja un conflicto, dígale a su hijo que se concentre en los sentimientos subyacentes. Si su hermana y él discuten, podrían turnarse usando declaraciones que empiecen con "Yo" para explicar cómo se sienten. ("Yo me siento exasperado cuando cierras las pestañas que había abierto en la computadora".) Sus hijos aprenderán a ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.

### Empaticen con extraños

Los temas de actualidad pueden ayudar a su hijo a ponerse en el lugar de otra persona. Si los tornados destruyen casas en un lugar del país, comenten cómo se sentirían si perdieran su hogar en un instante. Si él se viera en esa situación, ¿qué querría que hicieran los demás? Podría decir que apreciaría que le dieran ropa y luego decidirse a organizar una recogida de ropa para los supervivientes de un tornado.

## "Soy parte de la historia"

Enséñele a su hija que está viviendo la historia que estudiarán futuros estudiantes. Se entusiasmará por la historia con estas actividades.

■ **Creen una línea del tiempo.** Dígale a su hija que haga una línea del tiempo con los acontecimientos importantes de su vida ("Mi primera palabra", "Nuestro viaje al Gran Cañón"). A continuación podría investigar acontecimientos históricos que han sucedido durante su vida y añadirlos a su línea del tiempo. ¿Qué sucedía en su vida cuando YouTube debutó en 2005?

■ **Vean historia en acción.** Rete a los miembros de su familia a que nombren eventos contemporáneos que podrían ponerse en un calendario de "Este día en la historia" dentro de 100 años. Tal vez su hija mencione un récord en su deporte favorito o la invención de un nuevo tipo de vehículo.

© 2020 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

# Presentaciones con estilo

Anime a su hija a que añada nuevas dimensiones a su próxima presentación en clase. Estas ideas le ayudarán a aprender más sobre su tema y a desarrollar destrezas de presentación que usará en la universidad o en su carrera.

**Usa una fuente primaria.** Su hija podría grabar la entrevista que le hace a alguien con conocimiento directo de su tema y luego incluir extractos de la grabación o de vídeo en su presentación. Para un trabajo de educación cívica sobre proyectos de servicio en su comunidad, podría entrevistar a un empleado de United Way.

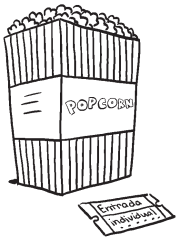
**Preguntas al público.** Sugiérale a su hija que haga interactiva su presentación incluyendo diapositivas con preguntas de elección múltiple. Al mostrarlas apoyará sus ideas de forma interesante. Si su proyecto de ciencias trata de las bacterias, una pregunta podría ser: "¿Cuántas bacterias hay por término medio en un cepillo de dientes?" Puede leer cada posible respuesta y pedir a sus compañeros que levanten la mano por la que creen que es la correcta.

**Dale vida.** Anime a su hija a que incluya una actuación o una demostración. Podía pedirle a una compañera que le ayude a representar una escena de una novela durante la presentación para su clase de inglés. También podría enseñar a hacer una viga si da una presentación sobre puentes en ingeniería.

## P&R TV y películas: ¿Qué es lo adecuado?

**P** *Mi hijo de 15 años dice que "todos" sus amigos miran películas con clasificación R y programas de TV-MA. ¿Cómo puedo decidir qué es lo apropiado para él?*

**R** Cada familia y cada niño son distintos. Dígale a su hijo que tendrá en cuenta su madurez y los valores de su familia cuando decida lo que puede ver. Por ejemplo, quizá no le importe que vea películas o programas que tienen algo de lenguaje inapropiado pero no escenas de sexo.




Cuando quiera ver una película o un programa en particular, lean juntos las reseñas para decidir si es apropiado. Al fin y al cabo, pronto tendrá que tomar sus propias decisiones sobre lo que va a ver, así que comentar ahora sus opciones puede ser útil.

Si le deja que vea una película o un programa más maduro, piense en verlo con él (o usted sola si él va a verlo con sus amigos). Luego coméntenlo para ayudarle a que lo ponga en perspectiva.

## Extiende tus límites

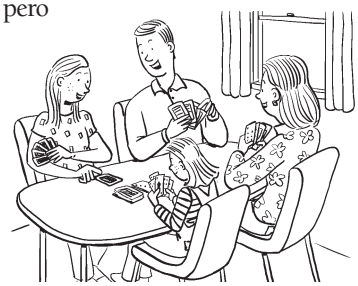
"Aviso: Estás saliendo de tu zona de confort". Esto es lo que quizá sienta su hijo cuando pruebe algo nuevo. Pero un "buen riesgo" puede desarrollar la confianza en sí mismo y ampliar sus horizontes. Comparta con él estas sugerencias:

- Prueba una nueva actividad deportiva como ráquetbol o da un paso adelante en una de tus aficiones (planea un viaje en canoa, únete a un club de actividades al aire libre).
- Preséntate como candidato en unas elecciones, por ejemplo para representante en el consejo escolar, tesorero del club de robótica o presidente del club 4-H.
- Apúntate a una asignatura optativa inusual para ti, tal vez escritura poética o astronomía.
- Intenta conocer a alguien fuera de tu grupo de amigos. Por ejemplo, invita a un nuevo estudiante a almorzar, o pídele a un compañero del club de ajedrez que vaya a patinar contigo.

## De padre a padre Pasar tiempo con los adolescents

Como muchos adolescentes, mi hija Brenda pasa mucho tiempo en su cuarto. Cuando vi que jugaba a corazones en su computadora, le mencioné que a mi hermano y a mí nos encantaba jugar a ese juego pero con naipes cuando éramos pequeños. Le hablé de las animadas noches de juegos de nuestra familia y ella me dijo que parecían divertidas.

Ese viernes por la noche, nos reunimos alrededor de la mesa a jugar a corazones. Creo que a Brenda le gustó nuestra partida más que la versión en la red. Mi esposa dijo que de pequeña le encantaba jugar a canasta. No podía recordar todas las normas, así que Brenda las buscó en la red y decidimos jugar la siguiente semana.



Parece mentira que una simple baraja de naipes haya establecido rápidamente en nuestro hogar la tradición de jugar a las cartas los viernes por la noche. A continuación, jugar al rummy.

**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 • rfecustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

ISSN 1540-5613

© 2020 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated