Septiembre de 2019

Helix Charter High School
Home of the Highlanders!

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida

Notas Breves

Hojas de cálculo

Saber crear hojas de cálculo es una destreza importante en el mundo de hoy. Sugiérale a su hijo que se matricule en una clase optativa de computación o que vaya a un taller en la biblioteca. Luego puede adquirir práctica auténtica con algo que le importe. Podría hacer una hoja de cálculo para su presupuesto o comparar los rasgos de universidades en las que le gustaría estudiar.

"Prometo"

Explíquele a su hija que la mejor forma de cimentar la confianza es mantener la palabra dada. Por ejemplo, debería llegar a casa a su hora. Si su hermana le presta un suéter, debería devolverlo cuando prometió que lo haría y en las mismas condiciones.

Mostrar interés

Cuando tenga que recoger a su hijo del entrenamiento deportivo, del ensayo de banda o del club de teatro, procure llegar unos cuantos minutos antes. Se hará una idea de lo que él hace, él será consciente del interés de usted y ambos tendrán una razón para iniciar una conversación interesante.

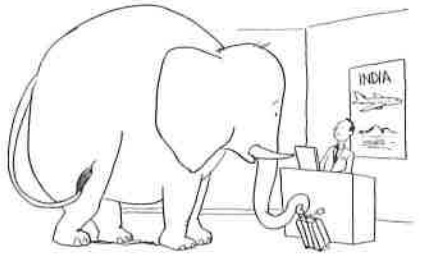
Vale la pena citar

"Esto es aprender. De repente entiendes algo que has entendido toda tu vida, pero de otra forma". *Doris Lessing*

Simplemente cómico

P: ¿Cuál es la diferencia entre un elefante africano y un elefante indio?

R: ¡Unas 3000 millas!



Descansados y listos para aprender

Según su hija se va adaptando al nuevo curso escolar, el establecimiento de buenos hábitos le hará más fácil recobrar el ritmo del trabajo. He aquí algunas estrategias para establecer hábitos eficaces.

Dormir para triunfar

Los adolescentes necesitan mucho sueño, un promedio de 8 a 10 horas cada noche. Para cerciorarse de que su hija duerme lo suficiente, anímela a que se acueste siempre a la misma hora. Dormirá mejor si no usa aparatos electrónicos una hora antes de acostarse y luego pone el teléfono en silencio y lo coloca fuera del alcance de la mano (no en la mesita de noche).

Llenar el depósito

Los estudios demuestran que los niños que desayunan prestan más atención y absorben la nueva información mejor que los niños que se saltan la comida de la mañana. Dígale a su hija que se cargue de fuerzas cada mañana—en casa o en el comedor escolar—con alimentos nutritivos y desayunos buenos para el cerebro como la fruta, el yogurt y cereales o tostada integral. Luego es importante que coma un almuerzo equilibrado a fin de reponer fuerzas para las clases de la tarde.

Planes para los deberes

Su hija debería dedicar un tiempo específico y hallar un lugar cómodo y sin distracciones para hacer los deberes y estudiar. Podría usar un escritorio o una mesa en su dormitorio o trabajar en otro rincón tranquilo de su hogar. Ayúdela a organizarse dándole cajones o espacio en los estantes cerca de su lugar de estudio donde pueda colocar libros, materiales y papeles.

En equipo con los profesores

Ustedes y los profesores de su hijo forman un poderoso equipo. Juntos pueden ayudar a su hijo a que dé lo mejor de sí mismo. Pongan a prueba estas ideas:

- La noche de vuelta al colegio es una buena ocasión para conocer a los profesores de su hijo. Preséntense a cada uno de ellos. Esta toma de contacto contribuirá a que les resulte más cómodo más tarde acudir a ellos con preguntas o preocupaciones. *Consejo:* Si no pueden ir, llamen o escriban un correo electrónico a los profesores para presentarse y preguntar cómo pueden apoyar la educación de su hijo.

- Manténganse informados sobre las actividades escolares y el progreso de su hijo. Lean la información que trae a casa o visiten la página web del colegio para enterarse de futuros eventos. Y averigüen si pueden consultar las notas de su hijo electrónicamente o de otras formas.

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

El poder de la amabilidad

Ser amable consigue no sólo que su hijo se sienta bien consigo mismo, sino que incluso anima a los demás a que sean también amables. Comparta con su hijo estas sencillas ideas para esparcir la bondad.

Halla oportunidades cotidianas. Busca ocasiones para realizar actos bondadosos. Podrías ponerle a alguien monedas en el parquímetro vencido o ceder tu lugar en la fila a una mamá con niños pequeños. Echa una mano cuando la familia o los amigos necesiten ayuda (lee a un hermanito enfermo, estudia con un compañero con problemas en los estudios).

Haz servicio comunitario. Pide ideas al orientador escolar, los clubes locales o los lugares de culto. Haz paquetes en un banco de alimentos o clasifica juguetes en una colecta de regalos. *Consejo:* Pídele a un amigo que te acompañe: el voluntariado con compañía es más agradable.

Dona a una organización caritativa. Si en un día ocupado dedicas algo de tiempo a pensar en los demás te habituarás a ser bondadoso. Busca entre la ropa o los juguetes que ya no usas, ponlos en cajas y dónalos. O bien llena bolsas de cremallera con objetos para los refugios para gente sin hogar (cepillos de dientes, pasta de dientes, jabón, champú, calcetines).

P&R Prestar atención

P *Mi hija dice que se distrae en clase. ¿Cómo puede concentrarse mejor?*

R A su hija le resultará más fácil prestar atención si está preparada para clase y participa activamente.

Anímela a que vaya al día con las lecturas que le asignen y repase sus apuntes con regularidad. La familiaridad con el material le facilitará seguir lo que explica la profesora, tomar apuntes y contestar preguntas.

Así mismo, participar en las discusiones la mantiene alerta y sube su nota de participación. Sugiérale que busque oportunidades de responder a lo que otros dicen y a compartir sus ideas.

Consejo: Si se despista en clase o habla, podría preguntar si puede sentarse en la primera fila o lejos de sus amistades.

NUESTRA FINALIDAD

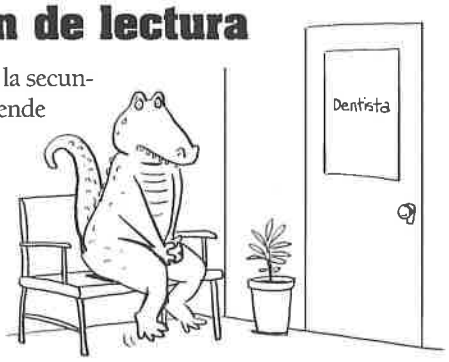
Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

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

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Reforzar la comprensión de lectura

La lectura es una parte crucial de cada clase en la secundaria, desde inglés hasta historia. Si su hija comprende mejor lo que lee, se beneficiará en todas las asignaturas. Comparta con ella estas tácticas.



Extrae conclusiones

En la página no está todo lo que el escritor quiere que sepa el lector. Los detalles a veces dan una pista de ideas más amplias. *Ejemplo:* "John se sentó en la sala de espera del dentista. Su rostro y las palmas de sus manos brillaban con el sudor. Se retorcía en la silla y esperaba dando golpes en el suelo con el pie derecho". ¿Qué conclusiones sacas del texto? (A John le pone nervioso ir al dentista.)

Visualiza la escena

Los buenos lectores se hacen imágenes mentales cuando leen. Imagina lo que describe el texto. Haz dibujos o gráficas para ilustrar los conceptos.

Encuentra conexiones

Busca palabras que relacionan ideas. Expresiones como "de manera similar", "a diferencia de" o "por otro lado" indican que se están comparando o contrastando dos ideas.

De padre a padre Pensar en la profesión

Mi hijo James está en el grado 10 y se sorprendió cuando su mejor amigo le dijo que ya sabía que quería ser médico. "Yo no tengo idea de lo que quiero ser", dijo James.

En primer lugar le dije que aunque es buena idea empezar a pensar en su futura profesión, aún tiene tiempo de explorar sus opciones. Le sugerí que empezara a hacer una lista de las actividades y asignaturas que le gustan para poder pensar en trabajos relacionados con ellas.

Como a James le encanta cocinar, incluyó chef y crítico gastronómico. Escribimos juntos preguntas sobre la educación que estos trabajos requieren y las tareas que realizan a diario. Luego llamamos a nuestro restaurante favorito para ver si podía averiguar algo más. ¡James se entusiasmó cuando el chef le dijo que está dispuesto a hablar con él!

Mi hijo está escribiendo preguntas para el chef y se siente satisfecho por dar pequeños pasos para elegir una futura profesión.