Enero de 2019

Helix Charter High School
Home of the Highlanders!

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida

Notas Breves

Reducir la cafeína

Los refrescos, el café, las bebidas energéticas, el chocolate…la cafeína se acumula. Y el estímulo que produce se suele agotar en seguida, dejando a su hija cansada y excitable en clase. Sugiérale que durante unos cuantos días anote la cafeína que consume. A continuación, comenten modos de reducirla. En la cafetería, por ejemplo, podría pedir sidra caliente o una infusión de hierbas.

Encuentra los elementos

He aquí una manera de que la tabla periódica cobre vida para su hijo. Desafíe a los miembros de su familia a un concurso: ¿Quién puede recoger más objetos en su casa que contengan distintos elementos químicos? *Ejemplos:* un balón de *helio*, un cereal con *hierro*, una banana para el *potasio*. ¡Dele al ganador un trofeo hecho con papel de *aluminio*!

Prevenir el abandono escolar

El apoyo familiar es necesario para conseguir el diploma de secundaria. Investiguen juntos varias carreras y comenten qué educación se necesita para cada una. Explíquele a su hijo que los graduados de secundaria ganan el doble que los que abandonaron los estudios. Finalmente, si menciona que va a dejar los estudios, pida cita inmediatamente con su orientador escolar.

Vale la pena citar

"Nada extraordinario se consiguió sin entusiasmo". *Ralph Waldo Emerson*

Simplemente cómico

P: ¿Qué cae en invierno, pero nunca se hace daño?

R: La nieve.

Éxito en los exámenes desde el comienzo al fin

Ayude a su hijo a rendir al máximo en los exámenes compartiendo con él estas listas para cada paso del proceso.

Antes: Planea de antemano

- ☐ Averigua qué abarcará el examen y hazte una guía de estudio.
- ☐ Planea sesiones de estudio con regularidad.
- ☐ Prepara tus materiales (lápices extra, calculadora, papel para borrador).
- ☐ Duerme por lo menos de 8 a 10 horas y come un desayuno sano de cereales integrales, fibra y proteína.

Durante: Administra bien el tiempo

- ☐ Saca todo lo que necesitas antes de que empiece el examen.
- ☐ Lee las instrucciones con cuidado.
- ☐ Echa un vistazo al texto para ver cuántas preguntas hay en cada sección. Date tiempo suficiente para terminar cada sección.
- ☐ Contesta primero las preguntas más fáciles. Pon un círculo alrededor de las que no sabes, sáltatelas, y vuelve a ellas más tarde.

Al final: Revisa tu trabajo

- ☐ Cerciórate de que has contestado cada pregunta y de que cada respuesta está en el lugar correcto.
- ☐ Relee las contestaciones de respuesta breve y las redacciones para asegurarte de que has contestado las preguntas por completo y de que tu escritura es fluida.
- ☐ Corrige los errores de ortografía, gramática y puntuación.
- ☐ Vuelve a comprobar los cálculos matemáticos.

Exámenes de ingreso a la universidad

Anime a su hija a que se prepare para las solicitudes de admisión a la universidad planeando de antemano para los exámenes de ingreso. He aquí cómo:

■ La mayoría de los exámenes admiten el ACT o el SAT. Su hija debería averiguar si las universidades que le interesan tienen preferencia por uno en concreto. Si no, podría hablar con su orientador escolar para ver qué examen se ajusta mejor a sus habilidades.

■ Sugiérale a su hija que tome el PSAT o el PreACT—o ambos—en el grado 10. Son buena práctica para el SAT o el ACT. *Nota:* Si vuelve a tomar el PSAT en el grado 11, su nota podría cumplir los requisitos para la National Merit Scholarship.

Consejo: Dígale a su hija que pregunte a su orientador si tiene derecho a exención de pago (si no se ofrece gratuitamente el examen). Podría también preguntar por clases de preparación gratuitas o a bajo costo.

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Cimentar la confianza

Es fácil concentrarse en la necesidad de confiar en su hija. Pero es igualmente importante que *ella* confíe en *usted*. Tengan en cuenta estas estrategias.

Respete sus deseos. Si su hija le hace una confidencia, no divulgue esa información. Saber que puede contar con usted hará que se sienta más cómoda acudiendo a usted en el futuro con problemas o preocupaciones.

Sea de fiar. Haga lo que dice que hará. Si su hija depende de usted para el transporte a casa después de la escuela, esté donde dijo que estaría. Si promete asistir a la obra de teatro, escríbalo en el calendario para que no se le olvide y para no hacer otros planes. Dar ejemplo de fiabilidad animará a su hija a guardar su palabra también.

Respete las distancias. Aunque usted tiene que proteger la salud y la seguridad de su hija, no es necesario saber cada detalle de su vida. Explíquele cómo respetará su privacidad. Por ejemplo, podría echar un vistazo a sus perfiles en los medios de comunicación social para cerciorarse de que no se está poniendo en peligro, pero no leerá su diario.

Direcciones, por favor

Cuando su hijo camina, maneja o monta en autobús, tiene que saber dónde va. Estos consejos le ayudarán a desarrollar un buen sentido de la orientación.

Entender direcciones. Recuérdele que el sol sale por el este y se pone por el oeste y recuérdele que piense en el sol en relación a donde él se encuentra. Dígale también que preste atención cuando el GPS diga "Diríjase al sur" o "Vaya en dirección norte" y se fije en el camino que sigue.

Reconocer la ubicación. Cuando usted maneje, ayude a su hijo a fijarse en los giros que hacen. ("Desde Poplar giramos a la derecha en Elm y a la derecha en Pine. Así que, para ir a casa, ¿cómo deberíamos girar en Elm y luego en Poplar?") Aprenderá a girar en dirección contraria en el camino de vuelta.

Leer mapas. Practique con su hijo la lectura de mapas de carretera pidiéndole que planee la ruta para sus viajes. Si usa un sitio como Google Maps podría imprimir el mapa y usarlo para darle a usted direcciones mientras conduce.

P & R Todo sobre los cigarrillos electrónicos

P *Sé que el uso de cigarrillos electrónicos se ha vuelto popular entre los adolescentes y me preocupa que mi hijo lo use. ¿Qué debería hacer?*

R En primer lugar, hable con su hijo sobre su preocupación. Podría preguntarle si alguno de sus amigos vaporea y qué sabe él de los cigarrillos electrónicos.

Explíquele luego que la mayoría de los líquidos de los vaporizadores contienen nicotina que es muy adictiva y especialmente dañina para los cerebros en desarrollo de los adolescentes. Y que no haya tabaco en ellos no significa que los cigarrillos electrónicos no sean peligrosos para los pulmones. Los expertos afirman que se necesitan más estudios para conocer los efectos que vaporear produce a largo plazo.

Finalmente, preste atención a indicios de que su hijo fume cigarrillos electrónicos. Muchos líquidos para vaporizadores se venden en sabores afrutados que los padres pueden oler. Así mismo, los cigarrillos electrónicos son fáciles de esconder por sus diseños atractivos y vistosos. Algunos cigarrillos electrónicos se parecen a una memoria USB o a una pluma, por ejemplo.

De padre a padre Profesionales en el trabajo

Como encargada de un restaurante de comida rápida, mi amiga Cathy contrata a muchos trabajadores adolescentes. Pensé que sería buena idea que mi hija Jill hablara con ella sobre las características de un buen empleado, dado que acaba de conseguir su primer empleo a tiempo parcial.

Cathy le dijo a Jill que los empleadores quieren gente que sea responsable, ética y capaz de trabajar en equipo. También comentó ejemplos de comportamiento profesional, como ser puntual, llevar ropas o uniformes limpios, demostrar respeto hacia todos los empleados y clientes y terminar las obligaciones a tiempo. Y explicó que Jill no debería usar el teléfono en el trabajo sin permiso.

Espero que Jill use los consejos de Cathy para triunfar en su nuevo trabajo y que su triunfo la lleve a futuros empleos.

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 • rfccustomer@wolterskluwer.com
www.rfconline.com
ISSN 1540-5613

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated