

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida

## Notas Breves

### Consejos para los deberes

Si a su hijo le cuesta empezar los deberes escolares, sugiérale que visualice lo bien que se sentirá cuando los termine. Imaginarse relajado y disfrutando de su actividad favorita como, por ejemplo, leyendo su nueva novela gráfica o tocando la guitarra, podría darle la motivación que necesita para sentarse y empezar.

### Enseñar tolerancia

Su hija aceptará más fácilmente a la gente de aspecto distinto o que no habla o actúa como ella si ustedes le dan ejemplo. Procure que los escuche a ustedes refiriéndose correctamente a orígenes étnicos, lugares de culto, vestimenta tradicional y discapacidades. ¿No saben qué palabra usar? Díganle a su hija que busque en la red. Todos aprenderán algo.

### Nutrición enlatada

Las frutas y las verduras en lata son una opción asequible para algunas de las 5-9 porciones de frutas y verduras que su hijo necesita a diario. Elija frutas enlatadas en su propio jugo y verduras sin sal añadida. Luego dígame a su hijo que halle formas de comerlas. Podría añadir duraznos a su avena o mezclar alcachofas con su pasta favorita.

### Vale la pena citar

“Créete que eres capaz y habrás recorrido ya medio camino”. *Theodore Roosevelt*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué cruzó la vaca la carretera?

**R:** ¡Porque el pollo estaba de vacaciones!



## Estrategias para los test estandarizados

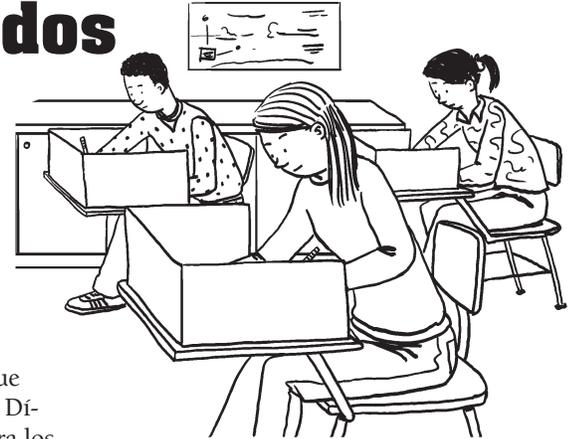
Si su hija hace test de práctica y piensa estratégicamente el día del examen, rendirá al máximo en los test estandarizados. Comparta con ella estas ideas.

### Encuentra tu ritmo

Trabajar demasiado deprisa o demasiado despacio puede producir errores o un test inacabado. Tomar test de práctica puede contribuir a que su hija encuentre el ritmo adecuado. Dígame que se ponga un cronómetro para los minutos que le permiten y que señale dónde se encuentra cuando suene. Podría ajustar cuánto tiempo pasa en las preguntas del examen y en las secciones individuales hasta que pueda terminar a tiempo con comodidad.

### Conoce la terminología del test

Anime a su hija a que lea las instrucciones en los test de práctica y a que se fije en palabras que aparecen con frecuencia. En un test de lectura, por ejemplo, podría ver *analizar*, *comparar* y *contrastar*; *demostrar*; *razonar* o *interpretar*. Si no está segura de



lo que significa una pregunta en concreto, podría preguntarle a una profesora.

### Usa la estrategia

Si a su hija le confunde una pregunta del test, podría poner una señal al lado y seguir adelante. Luego puede volver a ella. Para preguntas de elección múltiple, sugiérale que tache las respuestas que son claramente incorrectas y decida entre las más probables. *Consejo:* Palabras como *a veces/siempre*, *mejor/correcto* y *ninguno/todo* en las preguntas suelen proporcionar pistas para la respuesta correcta. 👍

## Formas de decir “te quiero” a prueba de adolescentes

Ser consciente de que lo quieren influye positivamente en la autoestima de un estudiante de secundaria, sus triunfos académicos y su felicidad. Ponga a prueba estas ideas con su hijo.

**Usen un código secreto.** Tal vez una frase favorita de la infancia como “Te quiero de la nariz a los pies” se puede transformar en “Nariz a pies, amigo” cuando deje a su hijo en el entrenamiento. O bien dele un golpecito con el puño y luego colóquese la mano en el corazón.

**Haga ajustes.** Puede que su hijo sea ya mayor para acurrucarse junto a usted, pero las palmadas en la espalda y los abrazos le dejan claro lo mucho que él significa para usted.

**Enséñeselo.** Sonría cuando su hijo entre en la habitación. Préstele toda su atención cuando le hable y asista a actividades que son importantes para él. 👍



# Se busca: Cómo encontrar un empleo de verano

Un empleo en el verano le proporciona dinero a su hijo y habilidades para una futura carrera. Sugérole este plan para encontrar uno.

**Empieza pronto.** Hablen de tipos de trabajos que le podrían gustar a su hijo (¿En el comercio? ¿Algo relacionando con una futura profesión?). Acote sus ideas teniendo en cuenta cómo llegará al trabajo (¿Puede ir andando? ¿Usará transporte público?) y las horas de trabajo (¿Trabjará por el día o por la noche? ¿Los fines de semana?).



**Escribe un currículo.** Incluso si no tiene experiencia laboral, su hijo podría hacer una lista de actividades y de los rasgos de su personalidad que manifiestan. *Ejemplos:* gobierno estudiantil (liderazgo), deportes (trabajo en equipo), National Honor Society (ética laboral). Busquen formatos de currículos en la red o en la biblioteca.

**Usen todos los recursos.** Muchos trabajos se encuentran porque alguien los menciona. Así que su hijo debería pedirle a todo el mundo —compañeros, padres de amigos, familiares— que estén atentos. Sugérole también que busque en sitios de búsqueda de empleo en la red y en persona en las tiendas. Cuántas más opciones tenga, mejor. 👍

ría pedirle a todo el mundo —compañeros, padres de amigos, familiares— que estén atentos. Sugérole también que busque en sitios de búsqueda de empleo en la red y en persona en las tiendas. Cuántas más opciones tenga, mejor. 👍

## P & R Signos de depresión en la adolescencia

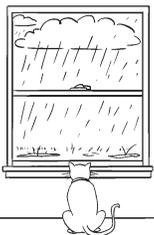
**P** Mi hija duerme mucho, evita a sus amistades y es impertinente con todo el mundo. ¿Podría estar deprimida?

**R** Los adolescentes tienden a los altibajos. Pero cuando los bajones son continuos o severos, podrían indicar depresión, un problema de salud serio que debe ser atendido. Los cambios en los hábitos de comidas y de sueño, el aislamiento social y la irritabilidad exagerada podrían ser síntomas.

En primer lugar, hable con su hija. Díglele lo que ha observado y pídale que comparta con usted lo que le pasa. Si no habla, o si lo que dice es

motivo de preocupación, pida consejo a su pediatra o a su orientadora escolar. Pueden sugerirle qué pasos dar a continuación.

Si usted sospecha que su hija tiene pensamientos suicidas, consiga ayuda inmediatamente y no la deje sola. La National Suicide Prevention Lifeline (800-273-8255 o [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)) dan consejo y cuentan con recursos. 👍



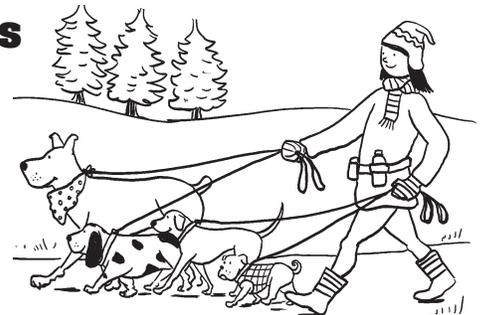
## Matemáticas prácticas

“¿Cuándo usaré estas matemáticas?”

La próxima vez que escuche esto, comparta con su hija situaciones de la vida real en las que necesitará las matemáticas.

■ **Como emprendedora:** Digamos que su hija quiere ganar \$500 para un campamento de gimnasia en el verano y decide empezar un negocio de paseo de perros después de clase. Si cobra \$12.50 por perro y puede llevar a 4 perros al mismo tiempo, ¿cuántos paseos tendrá que dar para ganar suficiente dinero para el campamento?

■ **Como consumidora sagaz:** Digamos que su familia necesita un nuevo plan telefónico. El plan A cuesta \$90 por mes, más 20 céntimos por mensaje de texto. El Plan B cuesta \$110 al mes, pero incluye mensajes ilimitados. ¿Cuántos mensajes de texto enviarían al mes para que los dos planes costaran lo mismo? ¿Cuál es mejor si su familia envía un promedio de 75 textos? 👍



## De padre a padre Pasos hacia la independencia

Mi amiga me dijo que el comienzo de la universidad para su hijo estuvo lleno de baches. No era lo académico, me dijo. El problema es que no le resultaba cómodo resolver asuntos de todos los días como lavar la ropa o pedir citas. Me di cuenta de que no le hacía ningún favor a mi hijo Malcolm al ocuparme yo de todo.

Malcolm y yo decidimos que él mismo debe despertarse para ir al colegio, hacer el desayuno, lavarse la ropa

y controlar su horario. Le expliqué que estas cosas no eran “tareas” sino oportunidades para decidir la hora de levantarse, qué comer y como gestionar su tiempo.

Le dije a mi hijo que estoy a su disposición para contestar preguntas (por ejemplo cómo usar los electrodomésticos).

Iremos añadiendo cosas a su lista según se vaya sintiendo cómodo con su nueva independencia. 👍



### 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](mailto:rfeustomer@wolterskluwer.com)  
[www.rfeonline.com](http://www.rfeonline.com)  
ISSN 1540-5613