

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Trabajos de invierno

Puede que a su hija le hayan mandado lecturas o proyectos para las vacaciones de invierno que tiene que entregar cuando vuelva al colegio. Animela a que se haga un horario para hacer el trabajo y para empezar inmediatamente. Así no sentirá prisas al final y hará mejor trabajo.

Modales a la mesa

Cuando inviten a su hijo a cenar a casa de un amigo, recuérdale que use buenos modales cuando coma. Debería colocarse la servilleta sobre el regazo y esperar a que los demás se sirvan antes de empezar a comer. Si no le gusta un alimento concreto, puede rechazarlo diciendo con cortesía “No, gracias”.

Diversiones al aire libre

No hay razón para que el frío evite que su hija salga al aire libre a hacer ejercicio. Podría reunir a unos cuantos amigos para un juego de Frisbee o de kickball. También podría salir a correr o a montar en bici. Si nieva, sugiérale que ayude a sus hermanitos a hacer un muñeco de nieve.

Vale la pena citar

“Nunca te rindas, porque será en ese lugar y en ese instante cuando cambie la corriente”. *Harriet Beecher Stowe*

Simplemente cómico

P: ¿Qué animal nunca necesita un corte de pelo?

R: ¡Un águila calva!



Tiempo para hablar

Puede que quince minutos no parezcan mucho. Pero los estudios han demostrado que pasar ese tiempo cada día hablando con su hijo adolescente puede mantener abiertos los canales de comunicación entre ustedes. Ponga a prueba estas cuatro ideas a fin de lograr que cada minuto cuente.



1. Hable con su hijo cuando esté relajado y de buen humor.

Llame a su puerta antes de que se acueste o dele la bienvenida cuando regrese a casa después de una salida con sus amigos. Empiece una conversación sobre su noche y la de usted, en lugar de hacerle un montón de preguntas.

2. Preste atención a pistas que le indiquen que su hijo quiere hablar. Si tiene algo en la cabeza—o sencillamente le apetece hablar—puede que se quede cerca de usted mientras cocina o se ofrezca a hacerle compañía cuando vaya al supermercado. Motívelo a sincerarse preguntándole por casualidad qué tal le va.

3. Hagan una actividad juntos. Su hijo se sentirá más cómodo hablándole de sus cosas mientras dan un paseo o van al centro comercial. Esté lista para escuchar con más atención todavía si menciona un tema serio como una relación nueva o un amigo que está en apuros.

4. Conecten de nuevo tras una interrupción. Si tiene que dejar una conversación para llevar a un hijo más pequeño al entrenamiento de fútbol, por ejemplo, dígame a su hijo adolescente que la conversación sigue pendiente. (“Volveré dentro de 30 minutos. ¿Podemos seguir hablando entonces?”) Cerciérese de retomar la conversación cuando vuelva a casa. 👍

Despierte la creatividad

El pensamiento creativo puede ayudar a su hija a ir bien en todas sus asignaturas. Comparta con ella estas ideas para poner en marcha su imaginación:

■ Sugíérale que elija un tema (animales, flores) y que haga fotos. A continuación puede crear un collage digital de fotos, añadir música y hacer una película o imprimir las fotos y colocarlas en cartulina.

■ Anime a su hija a que invente usos nuevos para los objetos. *Ejemplo:* Podría forrar con tela un servilletero viejo y usarlo para guardar joyas.

■ Dígame que dibuje mientras escucha sus canciones favoritas. ¿Cambian sus dibujos con distintos tipos de música? 👍



Administrar el dinero

Los años de la escuela secundaria son buenos para que su hija aprenda lecciones de administración de dinero sacadas de la vida real. He aquí cómo.

Banco

Lección: Abrir y controlar una cuenta corriente

Deberes: Dígale a su hija que abra su propia cuenta corriente. Sugírela que busque en la red o consulte con el empleado de un banco las opciones que tiene. Comenten la importancia de conservar las facturas y contrastarlas con el extracto bancario. Ayúdela a comprobar su saldo para evitar descubiertos y vigilar cualquier actividad sospechosa en la cuenta.



Crédito
Lección: Usar el crédito responsablemente
Deberes: Explíquelo que el crédito es un préstamo que uno debe devolver con interés, no es “dinero gratis”. Para ayudarla a construir su propio crédito, piense en la posibilidad de añadirla como usuaria autorizada en la tarjeta de crédito de usted, cerciorándose de que ella pague cada mes el saldo en su totalidad. No se olviden de hablar de la capacidad crediticia y de cómo ser irresponsable con el dinero durante la adolescencia podría repercutir en su vida adulta.

Ahorros

Lección: Ahorrar cara al futuro

Deberes: Anime a su hija a que se ponga objetivos financieros. A continuación, dígale que ponga un porcentaje de cada cheque de su sueldo u otro dinero que reciba en una cuenta de ahorros o de inversión. Puede ganar intereses y se acostumbrará a ahorrar. 👍

Cómo sobrevivir a las fiestas

Para un horario familiar ajetreado, las fiestas pueden ser especialmente agitadas. Usen estos consejos para controlar la situación ahora y en cualquier época del año.

Hagan un plan maestro.

Coloquen un calendario en un área central de su hogar y que cada uno lo actualice a diario. Evitarán el lío de conflictos inesperados



y les resultará más fácil coordinar el transporte y combinar mandados.

Decidan qué es esencial. Pregúntese si hornear galletas para la fiesta de su oficina es realmente necesario. Anime a su hijo a que considere si tiene que aceptar todas las invitaciones que reciba.

Programen tiempo de descanso. Incluyan tiempo en el que no hagan nada. Por ejemplo, planeen dos horas libres una mañana del fin de semana. Su familia puede usarlas para dormir hasta tarde o para desayunar con tranquilidad. Cada uno de ustedes se sentirá renovado y listo para gestionar el resto de la semana. 👍



De padre a padre

Acoso: Consejo para los espectadores

Mi hija Nicky volvió a casa disgustada la semana pasada. Había visto cómo un estudiante era insultado y maltratado por otro compañero varios días consecutivos.

Aconsejada por la orientadora escolar, animé a Nicky a que comunicara a un adulto si vuelve a ver un acoso semejante. Así no se pondrá en peligro, pero tampoco mirará sin hacer nada. También le dije a Nicky que si la administración del colegio investiga tiene que decir la verdad.

Una vecina me dio un buen consejo. Me sugirió que Nicky intentara hacerse amiga de la persona acosada. Por ejemplo, podría caminar con el estudiante a clase o sentarse con él durante el almuerzo pues los pasillos y la cafetería suelen ser lugares donde los niños pueden ser vulnerables a los acosadores.

Mi hija y no nos sentimos mejor sabiendo que hay cosas que puede hacer si contempla otra vez un episodio de acoso. 👍



Desarrolla tu potencial

P Mi hijo podría ir mucho mejor en sus estudios. ¿Cómo puedo lograr que desarrolle al máximo su potencial?

R Pídale opinión a su hijo. ¿Está satisfecho de su rendimiento? Si se aburre, puede que necesite clases más exigentes. Si dice que no le importan, recuérdelo que triunfar en los estudios le ayudará a conseguir la plaza en la universidad o el empleo que quiere.

Luego ayúdelo a buscar maneras de disfrutar más de sus clases. Busquen películas sobre temas que está estudiando o sugiéralo voluntariado con algo relacionado.

Hable también con su orientador escolar para encontrarle un mentor en la escuela. Un profesor que le guste, un entrenador o el patrocinador de su club de drama podrían ser una conexión importante que lo motive a esforzarse más. 👍



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