

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Never stop learning

Show your teenager that learning is a lifelong pleasure by studying something new yourself. Take a watercolor class, perhaps, or sign up for a creative writing course. He could even learn with you by taking community center classes together in anything from calligraphy to coding.

Count on me!

Dependable people are valued as friends, students, and employees. So encourage your high schooler to be sure she can honor promises before she makes them. Point out that politely saying no now is better than not following through later.

Winter fitness

A weekly fitness challenge can keep your whole family active this season. Have your child make a list as everyone suggests short activities. *Examples:* "Do two yoga poses." "Build a snowman." "Dance to one song." Post the list, and see who can check off the most this week. Then, make a new list!

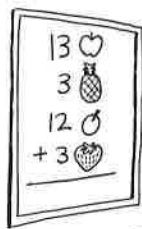
Worth quoting

"Nothing is particularly hard if you divide it into small jobs." *Henry Ford*

Just for fun

Teacher: If you had 13 apples, 3 pineapples, 12 grapes, and 3 strawberries, what would you have?

Student: A delicious fruit salad.



Be part of the bullying solution

Taking a stand against bullying makes a positive difference for everyone at school. Share these ways your teenager can be part of the solution when she sees or hears about someone being bullied.

Be an ally

It might be hard for your high schooler to know what to do if she witnesses bullying. Suggest that she start by refusing to join in. Laughing or watching quietly provides an audience, which might escalate the situation. Instead, she could say, "Hey, that's not cool," and walk away with the person being targeted. *Note:* She should get adult help right away if anyone is in danger.

Be supportive

Encourage your teen to check in with a classmate who has been bullied, not just when it happens, but later, too. Just knowing you're not alone makes a big difference to someone who's dealing with



bullying. Your child could lend an ear, offer to take the person to the school counselor's office, or make plans to hang out.

Be a role model

Bullying isn't just pushing or taking someone's things. "Joking" about someone's appearance, spreading rumors, or deliberately excluding people hurts, too. Tell your teenager that she should use respectful language, refuse to pass along gossip, and invite left-out students to sit with her at lunch or on the bus. 👍

Stay organized

Developing stronger organizational habits will pay off in the new year—and beyond. Help your high schooler keep track of his assignments and important papers with these suggestions.

1. Make a to-do list. Update it daily.
2. Print out calendar pages from the internet, and fill in assignment and test dates in different colors. Keep this sheet at the front of your binder or above your desk at home.
3. Empty your backpack regularly, and clean out your locker periodically. Decide what to save or toss.
4. Spend a few minutes each night gathering items needed for the next day (gym clothes, math book, homework assignments). Put them in your backpack or by the front door. 👍



Family thinking games

Challenge your teen to think hard with these family games you can play anywhere!

Toothpick puzzles

A box of toothpicks is an endless source of games to build math and logic skills. Start by putting 15 toothpicks on a table. Let each player take a turn picking up 1, 2, or 3 (their choice). The player who picks up the last toothpick wins. Can your high schooler figure out what strategy works best? Or see who can form the longest



word using 10 toothpicks. Another idea is to give each person 9 toothpicks and compete to make the most triangles. (*Hint:* Triangles may nest inside other triangles.)

Fortunately... unfortunately

This storytelling twist requires players to think logically and creatively.

Have one person start a story: "A man got stranded on a deserted island." Then, players alternate adding a sentence that starts with *fortunately* or *unfortunately*. Examples: "Fortunately, he found berries to eat." "Unfortunately, there was no ice cream to go with them." 👍

Dial down smartphone use

Studies show that teens *want* to reduce their screen time. And cutting back does have benefits, including more time for family and schoolwork and less anxiety from constantly checking social media. Help your child with these suggestions.

Go low-tech. Keep calculators, clocks, and flashlights around the house. That way, your high schooler won't grab her phone for those functions—and then start checking texts, Instagram, email, and so on.

Take up a hobby. Having a novel way to occupy her mind and hands may make your teen less likely to reach for her phone. Maybe she will learn to cross-stitch or get hooked on doing a daily crossword puzzle.



Make it a contest. Start a family challenge to see who uses their phone the least. You could download a screen time tracking app on your phones and compare the stats at the end of one week. Whoever has the least amount of phone time picks the film for movie night! 👍



Q & A School attendance

Q My daughter has been asking to stay home from school lately. She says she's sick, but I don't see any symptoms. What should I do?

A The first step is to find out what's behind her requests. Take her to the doctor to rule out any illness. If her health checks out, have a talk with her to find out what's really going on.

For example, if your daughter is struggling in any classes, suggest that she talk to her teachers about ways to catch up. She might take advantage of their office hours or join a study group. Or if she's having a hard time making friends, perhaps she could join a club or team to help her feel more connected to her school.

Finally, let your teen know that you're there to help, but you expect her to be in school every day unless she's actually sick. 👍



Parent to Parent Thinking about community college

My son Gerald loves his part-time job at a local business and is interested in a career in marketing. When he said he didn't want to go away to college and leave his job, I suggested we talk to his school counselor to explore options.

The counselor said community college might be a good fit for Gerald. That way, he could keep his job while he

takes classes—and we'll save a lot of money on tuition. And when he graduates with a two-year associate's degree, he can transfer to a four-year university if he decides to pursue a bachelor's degree in marketing.

Gerald stopped by the community college booth at the last college fair, and we're planning to visit the school soon and start the application process. 👍



OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ideas that promote school success, parent involvement, and more effective parenting.

Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5605

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Aprender sin cesar

Demuestre a su hijo que aprender es un placer para toda la vida estudiando usted algo nuevo. Tome una clase de pintura a la acuarela, por ejemplo, o apúntese a un curso de escritura creativa. Su hijo podría unirse a usted tomando cualquier tipo de clases en el centro comunitario, desde caligrafía a programación.

¡Cuenta conmigo!

Las personas fiables son valoradas como amigos, estudiantes y empleados. Anime a su hija a que antes de hacer una promesa se cerciore de que puede mantenerla. Indíquelo que decir no con cortesía es mejor que no hacer luego lo que ha prometido.

En forma en invierno

Un reto físico semanal puede mantener activa a su familia toda esta estación. Dígale a su hijo que haga una lista con las actividades breves que cada uno de ustedes sugiera. *Ejemplos:* "Haz dos ejercicios de yoga". "Construye un muñeco de nieve". "Baila al ritmo de una canción". Pongan la lista a la vista y comprueben quién puede hacer más cosas esta semana. Y luego ¡hagan una nueva lista!

Vale la pena citar

"Nada es especialmente difícil si lo divides en dos pequeñas tareas".
Henry Ford

Simplemente cómico

Maestro: Si tienes 13 manzanas, 3 piñas, 12 uvas y 3 fresas, ¿qué tienes?

Estudiante: Una deliciosa ensalada de fruta.



Sean parte de la solución al acoso

Adoptar una postura contra el acoso escolar cambia la atmósfera para todos en el colegio. Comparta con su hija estas ideas para que ella forme parte de la solución cuando vea o escuche que alguien está siendo acosado.

Conviértete en aliado

A su hija le podría resultar difícil saber qué hacer si observa que alguien está siendo acosado. Sugíerale que antes de todo se niegue a participar. Reírse o mirar en silencio proporciona público al acosador lo que podría empeorar la situación. Su hija podría decir, por el contrario: "Oye, eso no está bien" y marcharse con la persona que están atacando. *Nota:* Debería pedir ayuda a una persona mayor inmediatamente si alguien está en peligro.

Apoya

Anime a su hija a que hable con la compañera que está siendo acosada no sólo cuando sucede, sino también más tarde. Saber que no está sola es de gran ayuda a la



persona acosada. Su hija puede escuchar, acompañar a esa persona a la oficina del consejero escolar o hacer planes para pasar tiempo con ella.

Da ejemplo

El acoso no es simplemente empujar o robar las cosas de una persona. "Bromear" sobre el aspecto de una persona, difundir rumores o prescindir de una persona a propósito también hace daño. Dígale a su hija que debería usar lenguaje respetuoso, negarse a difundir rumores e invitar a los estudiantes marginalizados a que se sienten con ella durante el almuerzo o en el autobús. 👍

Mantén la organización

Desarrollar hábitos de organización más sólidos rendirá beneficios en el año nuevo y mucho más tarde. Ayude a su hijo a que esté al tanto de sus tareas y de sus trabajos importantes con estas sugerencias.

1. Haz una lista de cosas que hacer. Ponla al día a diario.
2. Busca en internet páginas de calendario e imprímelas y usa distintos colores para escribir las fechas de tus tareas y exámenes. Pon este folio en la parte delantera de tu archivador o en tu mesa de trabajo.
3. Vacía tu mochila a menudo y limpia tu taquilla con regularidad. Decide qué guardas y qué descartas.
4. Emplea unos cuantos minutos cada noche reuniendo las cosas que necesitas al día siguiente (equipo de gimnasia, libro de matemáticas, deberes escolares). Ponlos en tu mochila o junto a la puerta. 👍



Juegos para pensar

¡Rete a su hijo a que piense bien con estos juegos que su familia puede jugar en cualquier lugar!

Rompecabezas de palillos

Una caja de palillos es una fuente infinita de juegos para desarrollar destrezas matemáticas y lógicas. Pongan 15 palillos en una mesa. En cada turno, un jugador agarra 1, 2, o 3 (a su elección). Gana el jugador que agarra el último palillo. ¿Puede su hijo deducir cuál es la mejor estrategia? Vean también quién puede formar la



palabra más larga usando 10 palillos. Otra idea es darle a cada persona 9 palillos y competir para formar tantos triángulos como puedan. (Idea: Pueden formar triángulos dentro de otros triángulos.)

Afortunadamente... desafortunadamente

Contar cuentos con esta variación requiere que los jugadores piensen con lógica y creatividad. Una persona empieza una historia: "Un hombre había

naufragado en una isla desierta". A continuación los jugadores añaden por turnos una frase que empieza con *afortunadamente* y *desafortunadamente*. Ejemplos: "Afortunadamente, encontró bayas para comer". "Desafortunadamente, no había helado para acompañarlas".

Reduzcan el uso del celular



Los estudios demuestran que los adolescentes *deben* reducir el tiempo que pasan frente a las pantallas. Y recortarlo conlleva beneficios, entre ellos más tiempo para la familia y los estudios y menos ansiedad provocada por las consultas frecuentes a las redes sociales. Ayude a su hija con estas sugerencias.

Usen recursos de mínima tecnología. Tengan en casa calculadoras, relojes y linternas. Así su hija no hará uso del teléfono para esas funciones y evitará consultar de paso mensajes de texto, Instagram, correo electrónico y así sucesivamente.

Desarrollen una afición. Si tiene una forma nueva de ocupar la mente y las manos disminuirá su necesidad de acudir al teléfono. Tal vez aprenda a hacer punto de cruz o se aficione a hacer un crucigrama diario.



Compitan. Rétense en familia a ver quién usa menos el teléfono. Podrían descargarse una aplicación que controle cuánto tiempo usan el celular y comparar sus estadísticas al final de la semana. ¡La persona que haya pasado menos tiempo con el teléfono elige la película para la noche de cine! 👍

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

P & R Asistencia a la escuela

P Últimamente mi hija dice que quiere quedarse en casa y no ir al colegio. Dice que está enferma, pero yo no veo ningún síntoma. ¿Qué debería hacer?

R El primer paso es averiguar qué hay detrás de sus peticiones. Llévela al médico para descartar la enfermedad. Si está bien de salud, hable con ella para averiguar exactamente qué ocurre.

Por ejemplo, si va mal en alguna materia, sugiérale que pregunte a sus profesores cómo puede ponerse al día. Podría aprovechar las horas de atención a los estudiantes o unirse a un grupo de estudio. Si le cuesta trabajo hacer amistades, podría tal vez unirse a un club o un equipo para sentirse más unida a su escuela.

Finalmente, déjele claro a su hija que usted está a su disposición para ayudarla, pero que exige que vaya al colegio a diario salvo que esté de verdad enferma. 👍



De padre a padre La universidad comunitaria como opción

A mi hijo Gerald le encanta su trabajo a tiempo parcial en un negocio local y está interesado por una carrera de mercadotecnia. Cuando me dijo que no quería ir a la universidad y dejar su trabajo, le sugerí que hablara con su orientador para explorar otras opciones.

El orientador dijo que la universidad comunitaria podría encajar bien en los planes de Gerald. Así podría conservar su trabajo

mientras estudia y ahorrará un montón de dinero en matrículas. Y cuando se gradúe con un título de asociado de dos años, puede transferirse a una universidad de cuatro años si decide optar a una licenciatura en mercadotecnia.

Gerald se pasó por la caseta de la universidad comunitaria en la última feria universitaria y pensamos visitar el centro pronto para empezar el proceso de solicitud de admisión. 👍

