

# High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



## Short Clips

### Gifts for grads

Need a graduation gift for your high schooler? She might like something practical. If she's headed to college, consider a cozy blanket for her dorm room or a piece of luggage. If she's going straight to work, you could give her a new outfit to start her business wardrobe or a bus pass or gas gift card to get to her job.

### The dangers of binge-drinking

Talk with your teen about the risks of binge-drinking, or consuming 4-5 alcoholic drinks in a single sitting. Explain that *any* alcohol is dangerous and illegal for him, and bingeing can be deadly. He should call 911 right away if a friend shows symptoms of alcohol poisoning (unable to stand without help, passed out).

### Don't forget that!

If your child frequently forgets her keys or phone, have her take responsibility for remembering them. Suggest that she store her items in a bowl near the front door. Or she can come up with a reminder to recite before she leaves the house. *Example:* "KPW" for "keys, phone, wallet."

### Worth quoting

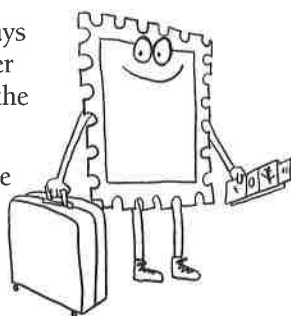
"Of all the things you wear, your expression is the most important."

Janet Lane

### Just for fun

**Q:** What stays in the corner but travels the world?

**A:** A postage stamp.



## Learning all summer long

To help your teen keep his mind sharp and avoid the "summer slide," encourage him to tap into the learning opportunities all around him. Here are a few ideas.

### Be a volunteer

Suggest that your child pursue volunteer work. He'll practice academic skills while helping others. At a senior center, he could read the newspaper to residents—he will keep up with current events and learn new vocabulary. In a food pantry, he might build real-world math and technology skills by creating a spreadsheet to keep track of inventory.

### Hang out at the library

The public library is full of ways to learn while keeping cool. Have your high schooler check the website or visit your local branch. Then, let him choose activities to try, on his own or with a



friend. Maybe he'll join a book club, attend a poetry slam, or take a robotics or video production course. *Bonus:* He can check out new books each time he's there.

### Start a business

Encourage your teen to think of a business he'd like to start, such as tutoring younger kids, portrait photography, cake decorating, or birthday party entertaining. He could create a business plan, then design a website to promote his services. He might use an app to keep track of appointments or gigs. 👍

## Year-end checklist

The last day of school is approaching fast. Give your child this checklist to help her take care of end-of-year details:

- ✓ Write thank-you notes to teachers or staff, perhaps a school counselor who helped you with a problem, or a drama teacher who stayed after rehearsal to go over your lines together.
- ✓ Take bags to empty your locker. Doing a little each day during the final week will make the last day of school easier.
- ✓ Return textbooks to teachers and library books to the media center.
- ✓ Wash and return gym and sports uniforms, and turn in equipment. 👍



# Responsible with technology

How can you help your child stay safe and make good decisions in the digital age? Consider these suggestions.

- 1. Launch a conversation.** Mention that you read an article about cyberbullying and sexting, and ask your high schooler what she's heard. *Note:* Cyberbullying includes spreading rumors and sending mean or threatening messages. Sexting involves sharing inappropriate photos or texts.
- 2. Explain risks.** Point out that kids who are targets of cyberbullying may become depressed and even harm themselves. People who cyberbully could be banned from sites or



apps. And sexting is illegal and can ruin reputations.

- 3. Use privacy settings.** Have your teen show you how the controls work on social media sites and apps. Encourage her to select settings that allow only trusted friends to contact her and see her posts.

### 4. Discuss photo sharing.

Before your teenager sends a photo, she should ask herself whether she'd be okay with it appearing on every classmate's phone. If not, she shouldn't share it—because that's the kind of thing that can happen. And if she receives a questionable photo, it's important to delete it right away. 👍



## Q & A The last report card

**Q** My son struggled in a couple of subjects this quarter. How should I handle his final report card?

**A** When your child's final report card comes, use it as a tool to celebrate his progress—and plan for improvement.



First, look for areas to praise. Did any grades go up? Did he do well on exams? Did he get high marks for effort? Also, check attendance and tardy records, along with teacher comments. Did your teen attend class regularly, arrive on time, and complete assignments by their due dates?

Finally, review the report card together, and have him list ways he can improve in the fall. *Examples:* Ask teachers for help when needed. Avoid leaving assignments until the last minute. 👍

## Everyday science

Spark your high schooler's interest in science by letting him see how it relates to his life. Try these tips.

### Experiment at home

Suggest that your teen browse library books or search online for science experiments. He could investigate density by discovering if bowling balls float or learn about air pressure by collapsing a soda can in boiling water.



### Watch the weather

Have your child observe clouds and read forecasts in the newspaper for a week. Can he predict the weather? *Example:* "The clear sky tonight probably means cooler temperatures in the morning. In the afternoon, temperatures will rise, and the barometric pressure will drop, so there's a chance of evening thunderstorms."

### Solve "mysteries"

Encourage your teen to keep a log of questions he thinks of and look up answers when he has time. Maybe he'll do research to learn how GPS works or why roller coasters rely on gravity. 👍

## Parent to Parent Family time

Jill, our 15-year-old, groaned every time we asked her to go somewhere with us, like her sister's dance recital or a neighborhood cookout. I wanted her to participate in our family outings, but I didn't want her to be miserable or spoil our time together.

I talked to a friend who has raised a couple of teenagers, and she suggested that we pick and choose what Jill had to do. We decided that supporting siblings at their

events is a must, but Jill could sometimes skip "fun" family activities like the park or a museum. My friend also said family time might be more appealing if we let Jill think of places to go or take along a friend.

My daughter still complains sometimes about family outings. But all of us—Jill included—enjoyed the ideas she has come up with, such as driving go-karts at a local track or watching a play at our community center. 👍



## 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

### Regalos para graduados

¿Necesita un regalo de graduación para su hija? Le podría gustar algo práctico. Si va a la universidad, piense en una manta confortable para su habitación de la residencia de estudiantes o una maleta. Si va directa al trabajo, podría darle un traje nuevo para su nuevo guardarropa de negocios o un pase de autobús o una tarjeta regalo de gasolina para llegar a su empleo.

### Los peligros de los excesos alcohólicos

Hable con su hijo del riesgo de consumir 4-5 bebidas alcohólicas en una sola sentada, o *binge-drinking* por su nombre en inglés. Explíquese que cualquier alcohol es peligroso e ilegal para él y que este tipo de exceso puede resultar mortal. Debería llamar inmediatamente al 911 si un amigo muestra síntomas de intoxicación alcohólica (no se tiene de pie sin ayuda, pierde el conocimiento).

### ¡Que no se te olvide!

Si a su hija se le suelen olvidar las llaves o el teléfono, dígame que se responsabilice de recordar esos objetos. Sugierale que los guarde un cuenco cerca de la puerta. También puede inventar algo que pueda usar como recordatorio antes de irse de casa. *Ejemplo:* LLTC para "llaves, teléfono, cartera".

### Vale la pena citar

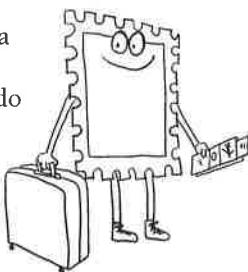
"De todas las cosas que llevas puestas, tu expresión es la más importante".

Janet Lane

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué se queda en una esquina pero viaja por todo el mundo?

**R:** Una estampilla de correos.



## Aprender todo el verano

Para que su hijo mantenga en forma su mente y evite el "resbalón del verano", anímelo a que aproveche las oportunidades de aprender que tiene a su alrededor. He aquí unas cuantas ideas.

### Hazte voluntario

Sugierale a su hijo que haga voluntariado. Practicará destrezas académicas mientras ayuda a los demás. En un centro de ancianos podría leerles el periódico a los residentes: se informará de los acontecimientos del momento y aprenderá nuevo vocabulario. En un banco de alimentos podría usar las matemáticas en el mundo real y sus conocimientos de tecnología creando una hoja de cálculo para llevar el registro de las existencias.

### Pasa tiempo en la biblioteca

La biblioteca pública para aprender de muchas maneras en un espacio fresco. Dígame a su hijo que vaya al sitio web o que visite la sucursal de su barrio. Allí encontrará actividades que puede hacer solo o



con un amigo. Tal vez se una a un club de libros, participe en un concurso de poesía o se apunte a un curso de robótica o de producción de vídeos. *Ventaja añadida:* Puede sacar nuevos libros cada vez que vaya.

### Abre un negocio

Anime a su hijo a que piense en un negocio que le gustaría tener, como dar clases particulares a niños pequeños, hacer retratos fotográficos, decorar pasteles o amenizar fiestas de cumpleaños. Podría crear un plan de negocios y luego diseñar un sitio web para promover sus servicios. Podría usar una aplicación para llevar un registro de sus citas o actuaciones. 👍

## Lista de fin de curso

El último día del curso está a punto de llegar. Dele a su hija esta lista para que le resulte más fácil ocuparse de los detalles de fin de curso:

- ✓ Escribe notas de agradecimiento a tus profesores y al personal del colegio, por ejemplo a una orientadora escolar que te ayudó con un problema o a la profesora de teatro que se quedó para repasar tus líneas después del ensayo.
- ✓ Lleva bolsas para vaciar tu casillero. Si haces un poco cada día durante la semana final, el último día de curso te resultará más llevadero.
- ✓ Devuelve libros de texto a tus profesores y los libros de la biblioteca a la mediateca.
- ✓ Lava y devuelve los uniformes de gimnasia y de deportes y entrega el equipo deportivo. 👍



# Responsables con la tecnología

¿Cómo puede contribuir a la seguridad de su hija y a que tome buenas decisiones en la era digital? Tenga en cuenta estas sugerencias.

- 1. Inicie una conversación.** Mencione que ha leído un artículo sobre ciberacoso y sobre el envío de mensajes sexuales (o *sexting* en inglés) y pregúntele a su hija qué ha oído ella. *Nota:* El ciberacoso incluye la difusión de rumores y el envío de mensajes infames o amenazantes. El *sexting* implica compartir fotos o textos inapropiados.
- 2. Explique los riesgos.** Indíquelo que los niños que sufren ciberacoso pueden deprimirse e incluso autolastimarse. Los ciberacosadores pueden ser excluidos de sitios o de aplicaciones. Y el *sexting* es ilegal y puede arruinar las reputaciones de las personas.



- 3. Usen los controles de privacidad.** Pídale a su hija que le muestre cómo funcionan los controles en las redes sociales y en las aplicaciones. Anímela a que seleccione controles que permitan exclusivamente a amigos de su confianza que se pongan en contacto con ella y que vean lo que publica.

- 4. Hablen del intercambio de fotos.** Antes de que su hija envíe una foto, debería preguntarse si le gustaría que la foto apareciera en el teléfono de cada compañero de clase. Si no, no debería compartirla porque eso es precisamente lo que puede ocurrir. Y si recibe una foto sospechosa, es importante que la borre inmediatamente. 👍



## P & R Las últimas calificaciones

**P** Mi hijo tuvo dificultades este trimestre en un par de asignaturas. ¿Cómo debería hacer frente a sus calificaciones finales?

**R** Cuando llegue la tarjeta con las calificaciones finales, úselas como una herramienta para celebrar sus avances y para planificar las mejoras.



En primer lugar, busque cosas por las que felicitarlo. ¿Subió alguna calificación? ¿Hizo bien los exámenes? ¿Sacó buenas notas por esfuerzo? Examine también el informe de asistencia y de retrasos, junto con los comentarios de los profesores. ¿Asistió su hijo con regularidad a clase, llegó puntual y completó las tareas dentro de sus plazos?

Finalmente, revisen las calificaciones juntos y pídale que haga una lista de maneras de mejorar el otoño próximo. *Ejemplos:* Pedir ayuda a los profesores cuando la necesite. No dejar las tareas para el último minuto. 👍

## 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

## Ciencia cotidiana

Despierte el interés de su hijo por la ciencia facilitando que vea cómo se relaciona con su vida. Ponga a prueba estas ideas.

### Experimentar en casa

Sugírela a su hijo que busque en libros de la biblioteca o en la red experimentos de ciencias. Podría investigar la densidad descubriendo si las bolas de boliche flotan o estudiando la densidad del aire encogiéndose una lata de refrescos en agua hirviendo.

### Observar el tiempo

Dígale a su hijo que observe las nubes y que lea los pronósticos del tiempo en el periódico durante una semana. ¿Puede predecir el tiempo que hará? *Ejemplo:* “El cielo raso de esta noche probablemente indica temperaturas frescas por la mañana. Por la tarde subirán las temperaturas y caerá la presión barométrica, así que hay una posibilidad de tormentas a última hora del día”.

### Resolver “misterios”

Anime a su hijo a que lleve un registro de preguntas que se le ocurran y que busque las respuestas cuando tenga tiempo. Quizá investigue para enterarse de cómo funciona el GPS o por qué una montaña rusa depende de la gravedad. 👍



## De padre a padre Tiempo de familia

Jill, nuestra hija de 15 años, se quejaba cada vez que le pedíamos que fuera con nosotros a algún sitio como al recital de baile de su hermana o a una parrillada en el vecindario. Quería que participara en nuestras salidas familiares, pero no quería que lo pasara mal o que echara a perder el tiempo que estábamos juntos.

Hablé con una amiga que ha criado a un par de adolescentes y me sugirió que eligiéramos con cuidado lo que Jill tenía que hacer. Decidimos que apoyar las actuaciones de sus hermanos es obligatorio, pero

que Jill podía saltarse actividades familiares “divertidas” como el parque o un museo. Mi amiga también me dijo que el tiempo en familia podría resultarle más atractivo a Jill si le dejábamos que pensara en lugares a los que ir o que invitara a una amiga a acompañarnos.

Mi hija sigue quejándose algunas veces de las salidas familiares. Pero todos nosotros — incluida Jill — disfrutamos de las ideas que se le ocurren, como manejar karts en un circuito local o ver una obra de teatro en nuestro centro comunitario. 👍

