

# High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



## Short Clips

### College financial aid

If your teenager is heading to college next fall, it's time to think about financial aid. The 2020–21 Free Application for Federal Student Aid is available starting this month at [fafsa.gov](http://fafsa.gov) and on the myStudentAid mobile app. *Tip:* Apply as soon as possible to get the most amount of aid your student qualifies for.

### Good question!

Asking questions in class helps your high schooler learn more. If he's hesitant about raising his hand, suggest that he first write down his question so he feels more confident. If he doesn't have time to ask all of his questions, he could approach the teacher after class.

### DID YOU KNOW?

Sugar can be addictive—the more your teen consumes, the more she'll crave. To break the cycle, encourage her to drink water and fat-free milk rather than soda or energy drinks. Also, suggest that she eat fresh fruit rather than drink fruit juice and choose plain yogurt instead of sweetened yogurt.

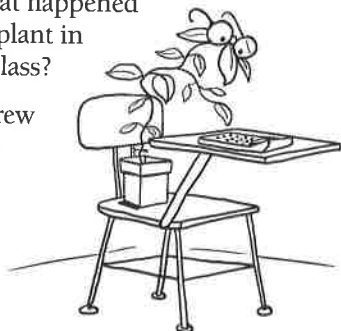
### Worth quoting

"The secret of getting ahead is getting started." *Mark Twain*

### Just for fun

**Q:** What happened to the plant in math class?

**A:** It grew square roots!



## Getting your teen to really talk to you

Sometimes it may be hard to believe, but teenagers want to talk to their parents about their lives. And those who do are more likely to succeed in school and resist risky behaviors. Try these ideas to encourage your teen to open up.



### Get his opinion

High schoolers have their own opinions about many issues. Get your teenager's thoughts on a newspaper article, how he feels about Meatless Monday, or who he thinks will make the football playoffs. Be sure to listen carefully to his responses—he'll see that his opinion is important to you.

### Offer undivided attention

Regular one-on-one time lets your teen talk to you privately without worrying about others listening. You might walk the dogs together every night or cook pancakes on Sundays before everyone else wakes up. Other ideas include shooting the breeze while you shoot

hoops or dropping by his room to say good night. Make it routine so he knows that's when he can bring up anything that's bothering him—or just chat.

### Keep him talking

If your high schooler makes a comment that concerns you ("That party got crazy!") and then shuts down, don't rush to fill the silence. He may need time to figure out what to say. If he doesn't continue, ask questions that help him tell the story but don't sound like an interrogation. ("It was his birthday, right?" instead of "Was there alcohol?")

## Goal for it!

Academic goals help your busy high schooler focus on what matters the most. Share this advice for setting goals.

■ **Be specific and realistic.** Your teenager is more apt to meet a goal like "I will get an A on my next algebra test" rather than "I will ace algebra this semester!" Or instead of a general goal ("I will be more organized"), she might concentrate on updating her planner daily.

■ **Make a plan.** Your child should decide what she'll do to reach each goal, such as starting a study group or packing her planner every day.

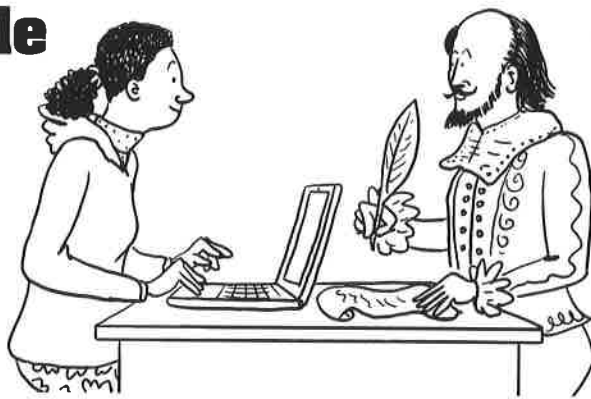
*Idea:* Suggest that she write and display each goal on a separate slip of colored paper.



# The “write” angle

Has your high schooler been assigned a research paper? The hardest part might be getting started. Suggest these steps.

**1. Narrow it down.** Maybe your teen’s assigned topic involves Shakespeare’s plays or the environment. Encourage her to set a timer for five minutes and free-write about the subject. (“Shakespeare used unusual language. Does anyone still talk that way? I’ve heard phrases from his plays in songs.”) She might decide that her angle is “Shakespeare’s Language Today.” Or suggest that she list related words—for the environment, she



could jot down *pollution, oceans, plastic bags, and recycling*. The list may lead her to her angle, perhaps “The Effects of Plastic Bags on Oceans.”

**2. Choose your thesis.** A thesis is what your teenager’s paper will demonstrate or support. She should be sure it’s something she can back up with

research. Have her write a statement based on the angle she picked. *Examples:* “People believe Shakespeare’s language is ‘dead,’ but it appears in modern culture” or “Banning plastic bags will make oceans healthier.” *Note:* She may need to revise her thesis as she does research. 👍



## Q & A Safer on the road

**Q** My son just got his driver’s license. As a parent, what can I do to keep him safer on the road?

**A** You’ve probably talked to him about wearing his seatbelt, never drinking, and not texting and driving. But the leading cause of fatal car accidents among teenagers is inexperience. It takes time, judgment, and skill to drive safely.

The best thing to do is to spend time in the car with your son. When you’re the passenger, point out what he does right (“That

was smart to yield there”) and wrong (“Always use your

turn signal”). When you’re driving, model and explain safe habits (keeping a safe distance between cars, slowing down in bad weather).

Nighttime driving presents extra challenges for young drivers, so consider limiting his privileges for now. And since friends are often distracting in the car, you might set rules about that as well (no passengers other than family). 👍



## Engineering a better roof

Ask your teenager to imagine he’s an engineer designing a house in the Arctic. How would he engineer a roof to handle the heavy snow loads? This activity can help him decide.

**Materials:** internet or books, three shoeboxes, scissors, tape, poster board or cardboard, flour, measuring cup

Have your teen look online or in books for roofs used in various parts of the world. Now he could use poster board or cardboard and tape to make a different type of roof for each shoebox, perhaps flat, curved, or slanted. To test each design, he should slowly sprinkle 1 cup flour (“snow”) onto each roof. Does the snow build up or slide off? Does the roof sag or collapse? Which design works best?

Encourage him to think about other climates and create new models to withstand those weather conditions. Which roof shape would work best for strong winds? Heavy rains? Suggest that he experiment to test his predictions. 👍



## Parent to Parent Friendship matters

Like me, my daughter Jayla can be shy, so it’s not always easy for her to make friends. But her counselor told me that teenagers have better attitudes about school and do better when they have good friends there. That’s because they feel more connected—like they belong.

I mentioned this to Jayla, and we discussed what a “good friend” is.

Jayla said it’s someone who is loyal and fun to be with. Then, we brainstormed ways to make friends. She loves science and photography, so we decided to check the school website for clubs she could join. I also told her that she’s free to invite classmates home to study or hang out.

And we both agreed to try to talk to more new people. Jayla now has new friends at school, and I have some at work, too! 👍



### 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

### Ayuda económica para la universidad

Si su hija va a la universidad el otoño que viene, es tiempo de pensar en la ayuda económica. La Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA) para el curso 2020-21 está disponible este mes en [fafsa.gov](http://fafsa.gov) y en la aplicación móvil myStudentAid. *Consejo:* Solicítela tan pronto como sea posible para aprovechar al máximo la cantidad de ayuda que pueda recibir su hija.

### ¡Buena pregunta!

Hacer preguntas en clase contribuye a que su hijo aprenda mejor. Si titubea en levantar la mano, sugiérale que escriba primero su pregunta para sentirse más seguro. Si no tiene tiempo para formular todas sus preguntas podría acudir al profesor después de clase.

### ¿SABÍA USTED?

El azúcar puede ser adictivo: cuanto más consume su hija, más querrá. Para romper el círculo vicioso, animela a que beba agua y leche desnatada en lugar de refrescos o de bebidas energéticas. Sugierale también que coma fruta fresca en lugar de jugo de frutas y que elija yogur natural en vez de yogur azucarado.

### Vale la pena cita

“El secreto de avanzar es empezar”.  
Mark Twain

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué le pasó a la planta en clase de matemáticas?

**R:** ¡Que le salieron raíces cuadradas!



## Cómo conseguir que su hijo le hable francamente

A veces parece increíble creerlo, pero los adolescentes quieren hablar de sus vidas con sus padres. Y los que lo hacen suelen ir mejor en sus estudios y suelen resistirse a los comportamientos arriesgados. Ponga a prueba estas ideas para animar a su hijo a abrirse a usted.

### Pida su opinión

Los estudiantes de secundaria tienen sus propias opiniones sobre muchos temas. Averigüe que piensa su hijo sobre un artículo de periódico, cómo se siente sobre los Lunes sin Carne o quién cree que llegará a la postemporada de fútbol americano. Escuche sus respuestas con atención: él se dará cuenta de que a usted le interesa su opinión.

### Préstele toda su atención

El tiempo que pasa regularmente a solas con su hijo le permite hablar con usted en privado y sin que otros escuchen. Podrían sacar de paseo a los perros por la noche o cocinar panqueques los domingos antes de que los demás se despierten. Otras ideas incluyen hablar mientras lanzan tiros libres o que usted se pase por su cuarto a



darle las buenas noches. Conviértalo en un hábito para que él sepa que ése es el momento de mencionar lo que le preocupa o simplemente charlar.

### Animelo a hablar

Si su hijo hace un comentario que le afecta a usted (“¡Esa fiesta fue un disparate!”) y luego se calla, no se apresure a llenar el silencio. Quizá necesite tiempo para encontrar las palabras. Si no continúa, hágale preguntas que le ayuden a contar la historia pero que no suenen a interrogatorio. (“Era su cumpleaños, ¿verdad?” en lugar de “¿Había alcohol?”) 👍

## ¡A por tu meta!

Las metas académicas contribuyen a su que su atareada hija pueda concentrarse en lo que más importa. Comparta con ella este consejo para ponerse metas.

■ **Específicas y realistas.** Es probable que su hija alcance una meta como “Sacaré una A en mi próximo examen de álgebra” con más facilidad que “¡Bordaré el álgebra este semestre!” O en lugar de una meta general (“Me organizaré mejor”) podría concentrarse en poner al día su agenda a diario.

■ **Hacer un plan.** Su hija debe decidir qué hará para alcanzar cada meta, por ejemplo empezar un grupo de estudio o meter en la mochila la agenda cada día.

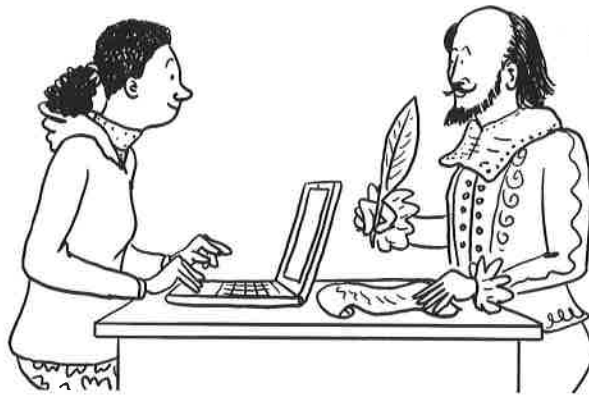
*Idea:* Sugierale que escriba cada meta en tiras de papel de colores y las ponga a la vista. 👍



# Escribir con perspectiva

¿Le han mandado a su hija un trabajo de investigación? Lo más difícil puede ser empezar. Sugiera estos pasos.

**1. Acótalo.** Puede que el tema de su hija sea las obras de Shakespeare o el medio ambiente. Anímela a que ponga un cronómetro para cinco minutos y que escriba lo que se le ocurra sobre el tema. (“Shakespeare usaba un lenguaje poco común. ¿Hay alguien todavía que hable así? He oído frases de sus obras en algunas canciones.”)



Podría decidir que escribirá su trabajo desde la perspectiva “La lengua de Shakespeare hoy”. Sugiera también que haga una lista de palabras relacionadas: para el medio ambiente podría anotar *contaminación, océanos, bolsas de plástico y reciclaje*. La lista podría conducirla hasta su perspectiva de trabajo, por ejemplo “Efectos de las bolsas de plástico en los océanos”.

**2. Elige tu tesis.** Una tesis es lo que demostrará o apoyará el trabajo de su hija. Debe cerciorarse de que sea algo que puede respaldar con su investigación. Dígale que escriba una frase basada en el punto de vista que ha elegido. *Ejemplos:* “La gente cree que el lenguaje de Shakespeare está ‘muerto’, pero aparece en la cultura moderna” o “La prohibición de las bolsas de plástico conseguirá océanos más sanos”. *Nota:* Quizá tenga que revisar su tesis según avanza su investigación. 👍

## PER Más seguridad en la carretera

**P** Mi hijo acaba de sacarse la licencia de conductor. Como padre, ¿qué puedo hacer para protegerlo en la carretera?

**R** Probablemente ya han comentado el uso del cinturón de seguridad, que no beba y que no envíe mensajes de texto mientras maneja. Pero la causa principal de los accidentes mortales entre los adolescentes es la falta de experiencia. Se necesita tiempo, sensatez y habilidad para conducir con seguridad.

Lo mejor que puede hacer es pasar tiempo en el auto con su hijo. Cuando usted sea el pasajero, indíquele lo que hace bien (“Hiciste bien en ceder el paso”) y mal (“Usa siempre el intermitente”). Cuando maneje usted, dé ejemplo y explíquese sus hábitos prudentes (mantener una distancia de seguridad entre autos, aminorar la velocidad con mal tiempo).



Conducir de noche añade retos a los jóvenes conductores, así que piense en reducir sus privilegios por el momento. Y como los amigos siempre son una distracción en el auto, también podría poner normas al respecto (no llevar pasajeros excepto de la familia). 👍

## 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

## Diseñar un tejado mejor

Dígale a su hijo que imagine que es un ingeniero que diseña una casa en el Ártico. ¿Cómo diseñaría un tejado que aguante la pesada carga de la nieve? Esta actividad puede ayudarle a decidirlo.

**Materiales:** internet o libros, tres cajas de zapatos, tijeras, cinta adhesiva, cartulina o cartón, harina, taza de medir

Dígale a su hijo que se informe en internet o en libros sobre los tipos de tejado usados en distintas partes del mundo. Luego puede usar cartulina o cartón y cinta para construir un tipo de tejado distinto para cada caja de zapatos, por ejemplo plano, curvado o en pendiente. Para comprobar cada diseño tiene que espolvorear 1 taza de harina (“nieve”) en cada tejado. ¿Se apila la nieve o se desliza? ¿Se comba el tejado o se hunde? ¿Qué diseño funciona mejor?

Animelo a que piense en otros climas y a que cree modelos nuevos que aguanten esas condiciones climatológicas. ¿Qué forma de tejado iría mejor para los vientos fuertes? ¿Y para las lluvias? Sugiera que experimente para comprobar sus predicciones. 👍



## De padre a padre

Mi hija Jayla puede ser tímida, como yo, y no siempre le resulta fácil hacer amistades. Pero su orientadora me dijo que los adolescentes tienen una actitud más positiva y van mejor en los estudios cuando tienen buenos amigos. Esto es porque se sienten más conectados, sienten que encajan bien.

Se lo mencioné a Jayla y analizamos qué es una “buena amiga”. Jayla dijo que es alguien leal y

## La importancia de la amistad

divertido. Luego pensamos en formas de hacer amistades. A ella le encanta la ciencia y la fotografía, así que buscamos en el sitio web del colegio clubs a los que se pueda unir. También le dije que puede invitar a sus compañeras a casa para estudiar o simplemente de visita.

Y las dos acordamos que intentaremos hablar con más gente nueva. Ahora Jayla tiene nuevos amigos en el colegio ¡y yo también tengo algunos en mi trabajo! 👍

