

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Spreadsheet skills

Knowing how to create spreadsheets is an important skill in today's world. Suggest that your teen take a computer elective or attend a library workshop. Then, he can get real-world practice with something that matters to him. He might make a spreadsheet for his budget or to compare features of colleges he wants to attend.

"I promise"

Let your high schooler know that the best way to build trust is for her to keep her word. For example, she should come home by curfew. Or if she borrows her sister's sweater, she should return it when she promised she would—and in the same condition.

Show your interest

When you need to pick up your teen from sports practice, band rehearsal, or drama club, try arriving a few minutes early. You'll get a glimpse of what he's doing, he'll get the message that you care, and it'll give you a way to start a pleasant conversation.

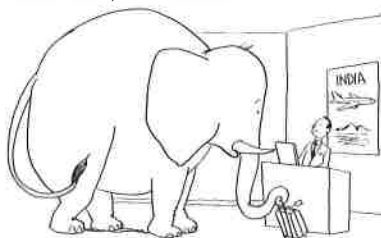
Worth quoting

"That is what learning is. You suddenly understand something you've understood all your life, but in a new way." *Doris Lessing*

Just for fun

Q: What's the difference between an African elephant and an Indian elephant?

A: About 3,000 miles!



Rested and ready to learn

As your teen adjusts to the new school year, establishing good habits will ease her back into the swing of things. Here are some strategies to help her create routines that work.

Sleep for success

Teenagers need a lot of sleep—an average of 8 to 10 hours a night. To make sure your teen gets enough sleep, encourage her to keep a regular bedtime. She'll sleep better if she avoids using electronics an hour before bedtime, then silences her phone and places it out of arm's reach (not on her nightstand).

Fill the tank

Studies show that kids who eat breakfast pay attention and absorb new information better than kids who skip a morning meal. Have your high schooler fuel up each morning—at home or in the school cafeteria—with nutritious, brain-boosting breakfast choices like fruit, yogurt, and whole-grain cereal or toast. Then to refuel for her afternoon



classes, it's important for her to eat a balanced lunch.

Plan for homework

Your teen should set aside time and find a comfortable, distraction-free space to do homework and study. She might use a desk or table in her room or work in another quiet part of your home. To help her stay organized, try to give her drawers or shelf space nearby where she can store books, supplies, and papers. 👍

Team up with teachers

You and your teen's teachers make a powerful team. Together, you can help your high schooler achieve his best. Try these ideas:

- Back-to-school night is a good opportunity to meet your high schooler's teachers. Introduce yourself personally to each one. Touching base now will help you feel more comfortable contacting them later with questions or concerns. *Tip:* If you can't make it, call or email teachers to introduce yourself and ask how you can support your teen's education.
- Stay informed about school activities and your child's progress. Read information he brings home, or visit the school website regularly to learn about upcoming events. And find out if you can check your teenager's grades electronically or another way. 👍



The power of kindness

Being kind not only makes your teen feel good about himself, it encourages others to be kind, too. Share with him these simple ideas for spreading kindness.

Find daily opportunities. Look for chances to practice acts of kindness. You might put coins in someone's expired parking meter or give up your place in line to a mom with small children. Or step in when family or friends need help (read to a sibling who's sick, study with a classmate who's struggling).



Do community service. Check with the school counselor, local clubs, or places of worship for ideas. Offer to bag groceries at a food bank or sort toys for a gift drive, for example. *Tip:* Find a friend to join you—it will be more fun to volunteer together.

Give to a charity. Taking time out of a busy day to think of others will create a habit of kindness. Go through your outgrown clothing and games and box them up to donate. Or fill zipper bags with items for homeless shelters (toothbrushes, toothpaste, soap, shampoo, socks). 🍷



Q & A Paying attention

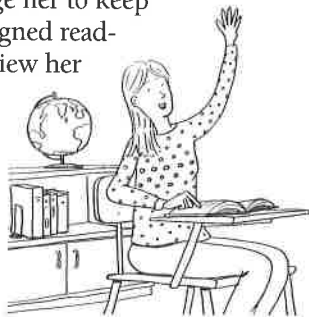
Q My daughter says she gets distracted in class. How can she stay more focused?

A Your high schooler will find it easier to pay attention if she's prepared for class and actively participates.

Encourage her to keep up with assigned readings and review her notes regularly. Being familiar with the material will make it easier for her to follow what the teacher is saying, take notes, and answer questions.

Also, taking part in discussions will keep her on her toes—and boost her participation grade. Suggest that she look for opportunities to respond to what others say and share her ideas.

Tip: If she finds herself daydreaming or chatting in class, she could ask to sit in the front row or away from friends. 🍷



Boost reading comprehension

Reading is a critical part of every high school class, from English to history. If your teen can improve her understanding of what she reads, she'll reap the benefits across all subjects. Share these tactics with your high schooler.

Draw conclusions

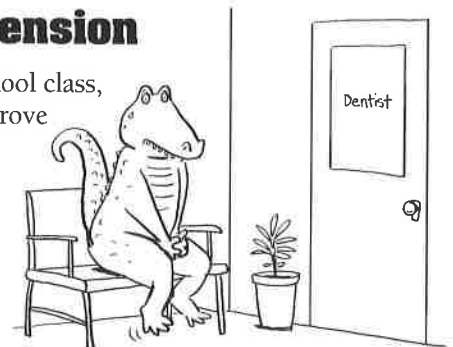
Not everything a writer wants the reader to know is written on the page. Details often hint at broader ideas. *Example:* "John sat down outside the dentist's office. His face and palms glistened with sweat. He squirmed in the chair, tapping his right foot as he waited." What conclusions can you draw from the text? (John is nervous about going to the dentist.)

Visualize the scene

Strong readers form pictures in their minds as they read. Imagine what the text is describing. Draw pictures or graphs to illustrate and explain the concepts.

Find relationships

Look for words that show relationships between ideas. Words like *similarly* and *unlike* and phrases such as "on the other hand" signal that two ideas are being compared or contrasted. 🍷



Parent to Parent Thinking ahead to a career

My 10th grader, James, was surprised when his best friend told him he already knew he wanted to be a doctor. "I have no idea what I want to do," James said.

First I told him that while it's a good idea to begin thinking about a career, he does have time to explore his options. I suggested that he start keeping a list of activities and subjects he enjoys so we could brainstorm jobs related to them.

Since James loves to cook, he included chef and food critic. Together, we jotted down questions about the education required and everyday tasks for these jobs. Then, he called our favorite local restaurant to see if he could find out more. James was excited when the chef said he was willing to meet with him!

My son is putting together questions to ask the chef, and he's satisfied that he's taking small steps toward choosing a career. 🍷



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

Hojas de cálculo

Saber crear hojas de cálculo es una destreza importante en el mundo de hoy. Sugírela a su hijo que se matricule en una clase optativa de computación o que vaya a un taller en la biblioteca. Luego puede adquirir práctica auténtica con algo que le importe. Podría hacer una hoja de cálculo para su presupuesto o comparar los rasgos de universidades en las que le gustaría estudiar.

“Prometo”

Explíquele a su hija que la mejor forma de cimentar la confianza es mantener la palabra dada. Por ejemplo, debería llegar a casa a su hora. Si su hermana le presta un suéter, debería devolverlo cuando prometió que lo haría y en las mismas condiciones.

Mostrar interés

Cuando tenga que recoger a su hijo del entrenamiento deportivo, del ensayo de banda o del club de teatro, procure llegar unos cuantos minutos antes. Se hará una idea de lo que él hace, él será consciente del interés de usted y ámbos tendrán una razón para iniciar una conversación interesante.

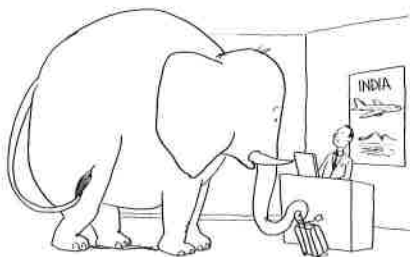
Vale la pena citar

“Esto es aprender. De repente entiendes algo que has entendido toda tu vida, pero de otra forma”. *Doris Lessing*

Simplemente cómico

P: ¿Cuál es la diferencia entre un elefante africano y un elefante indio?

R: ¡Unas 3000 millas!



Descansados y listos para aprender

Según su hija se va adaptando al nuevo curso escolar, el establecimiento de buenos hábitos le hará más fácil recobrar el ritmo del trabajo. He aquí algunas estrategias para establecer hábitos eficaces.

Dormir para triunfar

Los adolescentes necesitan mucho sueño, un promedio de 8 a 10 horas cada noche. Para cerciorarse de que su hija duerme lo suficiente, animela a que se acueste siempre a la misma hora. Dormirá mejor si no usa aparatos electrónicos una hora antes de acostarse y luego pone el teléfono en silencio y lo coloca fuera del alcance de la mano (no en la mesita de noche).

Llenar el depósito

Los estudios demuestran que los niños que desayunan prestan más atención y absorben la nueva información mejor que los niños que se saltan la comida de la mañana. Dígale a su hija que se cargue de fuerzas cada mañana—en casa o en el comedor escolar—con alimentos nutritivos y desayunos buenos para el cerebro como la fruta,



el yogurt y cereales o tostada integral. Luego es importante que coma un almuerzo equilibrado a fin de reponer fuerzas para las clases de la tarde.

Planes para los deberes

Su hija debería dedicar un tiempo específico y hallar un lugar cómodo y sin distracciones para hacer los deberes y estudiar. Podría usar un escritorio o una mesa en su dormitorio o trabajar en otro rincón tranquilo de su hogar. Ayúdela a organizarse dándole cajones o espacio en los estantes cerca de su lugar de estudio donde pueda colocar libros, materiales y papeles. 👍

En equipo con los profesores

Ustedes y los profesores de su hijo forman un poderoso equipo. Juntos pueden ayudar a su hijo a que dé lo mejor de sí mismo. Pongan a prueba estas ideas:

- La noche de vuelta al colegio es una buena ocasión para conocer a los profesores de su hijo. Preséntense a cada uno de ellos. Esta toma de contacto contribuirá a que les resulte más cómodo más tarde acudir a ellos con preguntas o preocupaciones. *Consejo:* Si no pueden ir, llamen o escriban un correo electrónico a los profesores para presentarse y preguntar cómo pueden apoyar la educación de su hijo.

- Manténganse informados sobre las actividades escolares y el progreso de su hijo. Lean la información que trae a casa o visiten la página web del colegio para enterarse de futuros eventos. Y averigüen si pueden consultar las notas de su hijo electrónicamente o de otras formas. 👍



El poder de la amabilidad

Ser amable consigue no sólo que su hijo se sienta bien consigo mismo, sino que incluso anima a los demás a que sean también amables. Comparta con su hijo estas sencillas ideas para esparcir la bondad.

Halla oportunidades cotidianas.

Busca ocasiones para realizar actos bondadosos. Podrías ponerle a alguien monedas en el parquímetro vencido o ceder tu lugar en la fila a una mamá con niños pequeños. Echa una mano cuando la familia o los amigos necesiten ayuda (lee a un hermanito enfermo, estudia con un compañero con problemas en los estudios).



Haz servicio comunitario.

Pide ideas al orientador escolar, los clubes locales o los lugares de culto. Haz paquetes en un banco de alimentos o clasifica juguetes en una colecta de regalos. *Consejo:* Pídele a un amigo que te acompañe: el voluntariado con compañía es más agradable.

Dona a una organización caritativa. Si en un día ocupado dedicas algo de tiempo a pensar en los demás te habituarás a ser bondadoso. Busca entre la ropa o los juguetes que ya no usas, ponlos en cajas y dónalos. O bien llena bolsas de cremallera con objetos para los refugios para gente sin hogar (cepillos de dientes, pasta de dientes, jabón, champú, calcetines). 👍

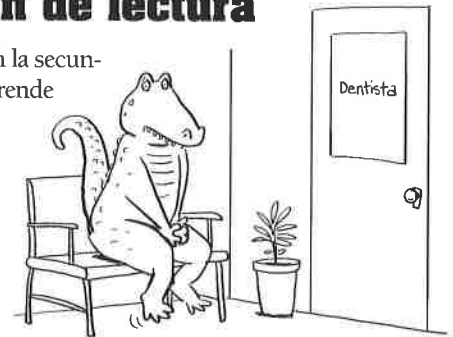


Reforzar la comprensión de lectura

La lectura es una parte crucial de cada clase en la secundaria, desde inglés hasta historia. Si su hija comprende mejor lo que lee, se beneficiará en todas las asignaturas. Comparta con ella estas tácticas.

Extrae conclusiones

En la página no está todo lo que el escritor quiere que sepa el lector. Los detalles a veces dan una pista de ideas más amplias. *Ejemplo:* “John se sentó en la sala de espera del dentista. Su rostro y las palmas de sus manos brillaban con el sudor. Se retorció en la silla y esperaba dando golpes en el suelo con el pie derecho”. ¿Qué conclusiones sacas del texto? (A John le pone nervioso ir al dentista.)



Visualiza la escena

Los buenos lectores se hacen imágenes mentales cuando leen. Imagina lo que describe el texto. Haz dibujos o gráficas para ilustrar los conceptos.

Encuentra conexiones

Busca palabras que relacionan ideas. Expresiones como “de manera similar”, “a diferencia de” o “por otro lado” indican que se están comparando o contrastando dos ideas. 👍

P & R Prestar atención

P Mi hija dice que se distrae en clase. ¿Cómo puede concentrarse mejor?

R A su hija le resultará más fácil prestar atención si está preparada para clase y participa activamente.

Animéla a que vaya al día con las lecturas que

le asignen y repase sus apuntes con regularidad. La familiaridad con el material le facilitará seguir lo que explica la profesora, tomar apuntes y contestar preguntas.



Así mismo, participar en las discusiones la mantiene alerta y sube su nota de participación. Sugírela que busque oportunidades de responder a lo que otros dicen y a compartir sus ideas.

Consejo: Si se despista en clase o habla, podría preguntar si puede sentarse en la primera fila o lejos de sus amistades. 👍

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

De padre a padre Pensar en la profesión

Mi hijo James está en el grado 10 y se sorprendió cuando su mejor amigo le dijo que ya sabía que quería ser médico. “Yo no tengo idea de lo que quiero ser”, dijo James.

En primer lugar le dije que aunque es buena idea empezar a pensar en su futura profesión, aún tiene tiempo de explorar sus opciones. Le sugerí que empezara a hacer una lista de las actividades y asignaturas que le gustan para poder pensar en trabajos relacionados con ellas.



Como a James le encanta cocinar, incluyó chef y crítico gastronómico. Escribimos juntos preguntas sobre la educación que estos trabajos requieren y las tareas que realizan a diario. Luego llamamos a nuestro restaurante favorito para ver si podía averiguar algo más. ¡James se entusiasmó cuando el chef le dijo que está dispuesto a hablar con él!

Mi hijo está escribiendo preguntas para el chef y se siente satisfecho por dar pequeños pasos para elegir una futura profesión. 👍