

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Casi perfecto

El deseo de hacer una tarea “perfectamente”

puede impedir que su hija la complete. Si le cuesta trabajo escribir la introducción ideal para su trabajo o dar con la palabra precisa para un poema, sugiera-le que ponga un cronómetro para 5 o 10 minutos y escriba *algo*. Luego tiene que seguir adelante. Recuérdele que más tarde podrá revisarlo.

### Recompensas sin comida

El uso de la comida como recompensa puede enviar el mensaje equivocado a su hijo. Podría relacionar los alimentos azucarados con la felicidad y esto puede desembocar en hábitos alimenticios insanos. La próxima vez que quiera celebrar su buen trabajo, propóngale que elija una actividad especial como ir a patinar.

### Prepárense para las reuniones

Si se preparan con antelación para las reuniones con los profesores contribuirá a sacar de ellas el máximo provecho. Pregúntele a su hija qué tal le van las clases y luego confeccionen una lista de preguntas que harán durante la reunión. Añada cualquier cosa que quieran mencionar. Así lograrán referirse a los puntos más importantes.

### Vale la pena citar

“Procura ser el arcoíris de la nube de alguien”. *Maya Angelou*

### Simplemente cómico

**Tía Mary:** ¿Has crecido un pie desde la última vez que te vi?

**Simón:** No. Sigo teniendo dos.



## La lectura es algo cotidiano

¿Es importante habituar a su hijo a la lectura? Es un hecho comprobado que unos 15 minutos adicionales al día pueden ampliar su vocabulario y reforzar sus habilidades de escritura. Pongan a prueba estas ideas para añadir más lectura a sus hábitos diarios.



### Proporcionen materiales

¿Ve un titular interesante? Pídale a su hijo que le lea a usted el artículo mientras prepara la cena. Descárguense audiolibros y disfrútenlos juntos en el auto. Y deje libros, periódicos y revistas en la mesa de la cocina para que él los lea mientras desayuna o merienda.

### Green rituales

Una forma de establecer un hábito de lectura en su familia es leer a la misma hora, sea diaria, semanal o mensualmente. Podrían establecer que la media hora después de cenar es “¡Lee lo que te apetezca!” y durante ese tiempo cada uno de ustedes se sienta con su libro favorito. El último domingo del mes podría ser la noche “de libro a película” en la que verán una película

basada en un libro que leyeron juntos (busquen ideas en [commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org)).

### Profundicen en sus aficiones

A los adolescentes les suele gustar hacerse expertos en una materia. Así que anime a su hijo a que profundice en cosas que le interesan leyendo sobre ellas. Si es aficionado a los videojuegos le podría gustar un libro sobre los pioneros de la programación o artículos sobre nuevas tecnologías. ¿Un amante de la música? Le podría interesar un libro sobre la historia de su tipo de música favorito o sobre la legislación de derechos de autor. 👍

## Nutran la gratitud

Con esta situación todos ganan: ¡Cuanto más agradecida sea su hija, más feliz será! He aquí cómo ayudarla a que desarrolle una “actitud de gratitud”.

**Busquen un recordatorio sencillo.** Sugiera-le a su hija que elija un objeto pequeño como un guijarro pulido como su “símbolo de gratitud”. Cuando lo vea o lo toque se acordará de pensar en las cosas buenas de su vida. También podría programar su teléfono o altavoz inteligente para que le pregunte cada noche: “Melissa, ¿por qué fuiste agradecida hoy?”

**Jueguen a juegos.** Elijan por turnos algo por lo que estén agradecidos e ilústrenlo (como en Pictionary) para que los demás lo adivinen. O bien pongan en fila tres vasos de papel rotulados con las palabras “Persona”, “Lugar” y “Cosa”. Lancen por turnos una moneda a los vasos, diciendo a continuación algo por lo que están agradecidos (¡y por qué!) dentro de la categoría en la que cayó la moneda. 👍



# Prepararse para el mundo real

Sea cual sea el próximo paso que su hija dé después de la secundaria, necesitará habilidades “de adulto” antes de vivir sola. Encamínela por la senda correcta enseñándole ahora estas dos destrezas.

## Lección 1: Planificación y preparación de comidas.

Compilen juntas un archivo de comidas sencillas y sanas que puede conservar para siempre. Creen secciones para desayuno, almuerzo, cena y meriendas. Dígale que busque en revistas y en internet al menos cinco recetas



para cada sección. Invítela a que pruebe cada receta cocinándola para su familia. Podría añadir comentarios como “Económica” o “Comida para microondas”.

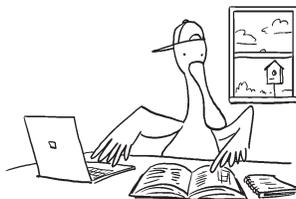
## Lección 2: Cuidados básicos del automóvil.

Si su hija es como muchos jóvenes adultos, un auto será su primera posesión importante. Mantenerlo en buenas condiciones puede evitar reparaciones costosas. Explíquele cómo se ocupa usted del auto familiar. Enséñele a comprobar la presión de las llantas, a poner aire en las llantas en la gasolinera, a rellenar el líquido del limpiaparabrisas, a entender las luces de advertencia del panel de instrumentos, a llevar el auto a que le cambien el aceite y otros tipos de mantenimiento. Luego encargue a su hija de algunas de estas tareas para el auto de usted. 👍

## P & R Fin a las batallas por los deberes

**P** Si no insisto constantemente, mi hijo no hace los deberes escolares. ¿No debería encargarse él de esto?

**R** Idealmente, su hijo debería estar a cargo de sus propios deberes. Pero quizá necesite la ayuda de usted para llegar a ese punto.



En primer lugar, pregúntele “¿Cuál es tu plan para hacer los deberes cada noche?” Expresarlo de esa forma le deja claro que es su responsabilidad. Si no está seguro, comparta con él ideas y hablen de formas de hacer frente a los problemas. Podría empezar más temprano si se cansa y le cuesta terminar o podría formar un círculo de amigos con compañeros a los que pueda pedir ayuda.

Quizá usted deba estar pendiente durante algún tiempo, recordándole que empiece los deberes y pidiéndole que se los enseñe cuando los termine. Finalmente, pase a un segundo plano poco a poco según él se responsabilice 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



## De padre a padre

### Entender las leyes sobre la marihuana

Mi hijo Oliver me enseñó un artículo sobre la legalización de la marihuana en algunas elecciones estatales. Se planteaba por qué las medidas de la propuesta legalizarían la marihuana para los adultos, pero no para los adolescentes.

No estaba segura de qué responder, así que investigué un poco y compartí con él lo que aprendí. Le expliqué que los científicos dicen que la marihuana presenta riesgos especiales para los adolescentes porque sus cerebros están aún en desarrollo. Además, los adolescentes suelen adoptar otros comportamientos arriesgados cuando usan marihuana.

Luego le indiqué que el que algo sea legal no significa necesariamente que sea seguro o inteligente. Oliver replicó “¿Cómo vapear?” y me di cuenta de que estaba prestando atención. Le dije “¡Eso es!” Creo que entiende los riesgos y las normas respecto a la marihuana, pero es una conversación que continuará. 👍



## Aprender al aire libre

Si a su hija le apetece salir al aire libre en los frescos días otoñales, comparta con ella estos modos de combinar lo que aprende con la naturaleza.

### Examina un ecosistema

Sugírela a su hija que consiga una guía de campo o se descargue una aplicación de naturaleza y que luego elija el ecosistema que quiere explorar, por ejemplo su jardín, un parque o un estanque. ¿Cuántas especies de plantas y animales puede identificar?

¿Cómo forman un sistema integrado (quizá los pájaros comen insectos)?  
¿Qué cambios observa en el paso del otoño al invierno?



### Ciudadanos científicos

Anime a su hija a tomar parte en un proyecto en la naturaleza con colaboración abierta a los ciudadanos. Ayudará a los científicos a documentar, rastrear y proteger la naturaleza de paso que perfecciona sus habilidades científicas. Podría compartir sus hallazgos sobre aves ([celebrateurbanbirds.org](http://celebrateurbanbirds.org)), monitorear los ciclos vitales de plantas y animales

([usanpn.org](http://usanpn.org)), o documentar niveles altos de contaminación lumínica presentando datos sobre las constelaciones ([globeatnight.org](http://globeatnight.org)). Dígale que busque más ideas en [nationalgeographic.org/ideal/citizen-science-projects](http://nationalgeographic.org/ideal/citizen-science-projects). 👍