

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida

## Notas Breves

### Actualicen las normas de casa

El comienzo del nuevo curso es una buena ocasión para hablar con su hija de las normas de casa y para hacer cualquier cambio necesario. Comenten las razones tras las normas (proteger su seguridad, cerciorarse de que hace los deberes escolares) y las consecuencias si las desobedece. Luego coloque las normas en la nevera para que esté claro qué se espera de ella.

### ¡Un placer conocerlo!

Conocer a los profesores de su hijo abre las puertas de la comunicación a lo largo del año. Escriba un correo electrónico a cada profesor para presentarse. Y que su hijo sepa que lo hace: verá que trabaja junto con sus profesores para ayudarlo a triunfar.

### ¿SABÍA USTED?

Los libros para colorear no son sólo para niños pequeños. Existen para todas las edades y tratan de todo tipo de temas, desde Shakespeare hasta ciencia. Para encontrar libros para colorear o páginas imprimibles, su hija puede escribir el tema que está estudiando (por ejemplo, "células") y "páginas para colorear" en un motor de búsqueda. Es una forma amena y relajante de aprender cosas nuevas.

### Vale la pena citar

"Quien no ha cometido nunca un error no ha probado nunca nuevo".  
Albert Einstein

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué transportan los pelicanos los peces con el pico?

**R:** Porque no tienen bolsillos.



## Con la marcha puesta para el nuevo curso

Tanto si su hijo empieza la secundaria como si inicia su último año en ella, a usted probablemente se le ocurren preguntas sobre el nuevo curso escolar. Estas respuestas pueden contribuir a que su hijo empiece la secundaria con buen pie en estos complejos tiempos.

**P:** ¿Cómo puedo apoyar a mi hijo cuando haga el trabajo escolar en la red?

**R:** Sugírela que ordene los archivos en el aparato que use para el colegio. Cerciórese también de que sepa cómo acceder en la red a los materiales de cada clase. Si una clase tiene lugar mediante video conferencia, recuérdela que evite los mensajes que no tienen que ver con el tema y que siga las normas para el uso del micrófono.

**P:** Mi hijo estaba estudiando Álgebra I cuando empezó la pandemia y le preocupa que Álgebra II será demasiado difícil. ¿Qué puedo hacer?

**R:** Tranquilícelo pues probablemente todo el mundo llega un poco oxidado y su profesor ayudará a los estudiantes a ponerse al día. Anímelo a que preste atención cuando



el profesor repase el material de Álgebra I. Podría además revisar el trabajo del curso pasado para estudiar fórmulas o términos que no tenga claros.

**P:** ¿Cómo es ahora el proceso de búsqueda de universidad y de solicitud de ingreso?

**R:** La situación cambia rápidamente y cada universidad es distinta. En [nacacnet.org/news-publications/coronavirus/](http://nacacnet.org/news-publications/coronavirus/), su hijo hallará información al corriente de cada universidad sobre los exámenes requeridos, visitas al campus y fechas de solicitud. Al margen de cualquier posible cambio debería seguir trabajando con el orientador escolar para cerciorarse de que toma los cursos necesarios para alcanzar sus objetivos. 👍

## Un laboratorio familiar de STEM

Conviertan STEM en un asunto familiar con estas ideas para montar un laboratorio que su hija dirija.

**1. Recojan objetos.** Dígale a su hija que llene una cubeta grande con materiales para proyectos como cajas y tubos de cartón, clips para papel, gomas elásticas, cuerda, cinta adhesiva, pegamento y cualquier otra cosa para construir o diseñar.

**2. Hagan proyectos.** Que su hija haga una lista de ideas. Podría diseñar un helicóptero con gomas elásticas mientras usted construye una casa en voladizo.

**3. Organicen una feria de STEM.** Dedicuen una noche para compartir sus proyectos. Su hija puede demostrar cómo vuela su helicóptero y usted puede explicar cómo funciona una estructura en voladizo. 👍



# Hábitos de trabajo sólidos

¿Por qué algunos adolescentes se esfuerzan para completar un proyecto mientras que otros se rinden o lo hacen de cualquier forma? A veces la diferencia se encuentra en sus hábitos de trabajo. Motive a su hija a que refuerce los suyos con estos consejos.

**Conecta los puntos.** Dígale a su hija que piense en el “por qué” del trabajo duro. Digamos que se enfrenta a un trabajo difícil para Biología AP. Sugírela que piense en cómo esta tarea la ayudará a alcanzar su meta de hacerse investigadora médica. Empezará a ver que si se esfuerza ahora producirá beneficios más tarde.



## Responsabilízate de tus decisiones.

Si su hija pospone el proyecto de historia hasta el último minuto, resista el impulso de quedarse levantada para ayudarla. Al permitir que experimente el resultado natural de su desaplicación, ella aprenderá que el trabajo serio es importante. Y la próxima vez quizá tome decisiones distintas.

## Disfruta de las recompensas.

Un trabajo bien hecho es en sí mismo valioso. Cuando su hija termine una tarea compleja y esté satisfecha del resultado, animela a que recuerde el momento. La próxima vez que trabaje duro sabrá que esos sentimientos de orgullo y satisfacción la esperan a la vuelta de la esquina. 👍

## Refuercen su bienestar

La mayoría de los adolescentes sabe que deben mantener su salud física. Pero quizá no sepan cómo ocuparse de su bienestar emocional. Comparta con su hijo estas estrategias.

## Busca actividades reconfortantes

Anime a su hijo a que cada día dedique tiempo a algo que le haga feliz. Tal vez eso sea escribir en su diario o tocar la guitarra. O quizá salir a correr o meditar le permita ordenar sus pensamientos y calmar su mente.



## Usa técnicas para disminuir el estrés

Hablar despacio, respirar hondo (inhalar con la nariz, expirar con la boca) reduce la ansiedad. Su hijo puede imaginar que expulsa los pensamientos negativos cuando exhala. También podría recordar momentos en los que sintió tranquilidad—como cuando iba de marcha o estaba en la playa—y luego imaginárselos cuando esté estresado. 👍

### 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 A R

## Adolescentes y pantallas

**P** Solía limitar el tiempo de pantalla de mi hijo. Pero según se ha ido haciendo mayor, me he vuelto más permisiva a la hora de hacer cumplir el límite. ¿Qué me sugieren?

**R** La clave está en ver si el tiempo de pantalla de su hijo le impide hacer otras cosas importantes. Al fin y al cabo, las horas de un día son limitadas. ¿Hace por lo menos una hora al día de actividad física? ¿De ocho a diez horas de sueño? ¿Termina sus deberes y pasa tiempo con la familia? En caso contrario, probablemente deba reducir su tiempo de pantalla.

En principio podría establecer directrices como prohibir los teléfonos durante las comidas y la TV o los videojuegos a partir de cierta hora por la noche. Llenar su horario también puede eliminar tiempo de pantalla. Así que saquen de paseo al perro después de la cena y fomente las aficiones sin pantalla. Y no subestime la eficacia de un simple aviso: “Oye, llevas sentado mucho tiempo. Igual te apetece jugar un rato con el balón”. 👍



## De padre a padre

Esta primavera pasada mi hija Leanne extrañó su trabajo como voluntaria en el refugio de animales, así que echó un vistazo en la red y descubrió que puede ayudar a los animales desde casa.

En [dosomething.org](http://dosomething.org), Leanne se apuntó a “RP del refugio de mascotas”. Busca en la red mascotas que necesiten un hogar. Luego publica sus fotos y detalles (nombre, edad, información de contacto del refugio) en sus cuentas de las redes sociales.

## Ayudar a los demás desde casa

Ahora Leanne está explorando otras oportunidades de voluntariado en la red. Le encanta la historia así que piensa transcribir documentos para la Biblioteca del Congreso en [crowd.loc.gov](http://crowd.loc.gov). Puede ayudar en cualquier momento yendo al sitio web y mecanografiando textos de periódicos antiguos y otros documentos históricos que han sido escaneados.

Leanne está añadiendo cosas a su currículum, lo que le ayudará en sus solicitudes a la universidad y de empleo. ¡Y además se acaba de enterar de que un gato que está anunciando ha encontrado hogar! 👍

