

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Dar las gracias

Las notas de agradecimiento son una forma sincera y barata de que su hija exprese lo que aprecia a los demás. Sugíerale que dedique algo de tiempo a escribírselas a sus familiares, a un posible empleador que la entrevistó para un trabajo e incluso a alguno de sus profesores. Quizá podría intentar escribir una al mes y convertirlo en un hábito.

Lee lo que comes

Simplemente porque una caja diga que el alimento que contiene es “sano” no significa que lo sea. Anime a su hijo a que lea la lista de ingredientes de los alimentos envasados. Comparta con él esta simple norma: Comer sólo productos con nombres que pueda leer y entender. Lo más probable es que si no reconoce la palabra, no sea un ingrediente natural o sano.

Acostúmbrate a calcular

Ser capaz de hacer cálculos aproximados ayuda a su hija a tomar buenas decisiones en lo relativo a compras, consumo por millas y mucho más. Ayúdela a practicar cuando usted se detenga a poner gasolina: “Tenemos \$20 y la gasolina cuesta \$2.39 por galón. ¿Aproximadamente cuántos galones podemos comprar?” O bien dígame que calcule el número de millas que podrían manejar con \$20 de gasolina. Cuanto más lo intente, más capaz será de hacer cálculos aproximados.

Vale la pena citar

“Es mejor fallar en originalidad que triunfar en imitación”. *Herman Melville*

Simplemente cómico

P: ¿Por qué hizo un agujero el niño en su paraguas?

R: Para saber cuándo dejaba de llover.



Estudiar con una meta

El año nuevo es el momento perfecto para comienzos renovados. Anime a su hijo a que piense en sus hábitos de estudio y a que tenga en cuenta estas consideraciones para ponerse — y alcanzar — sus metas de estudio.

Ser realista

Recomiende a su hijo que se ponga metas específicas y realistas. “Voy a tomar buenos apuntes en clase de ciencias, voy a repasarlas diariamente y voy a encontrar un tutor” es más factible que “¡Voy a ir muy bien en ciencias este semestre!” Si sus objetivos son realistas, es probable que persevere y que los alcance.

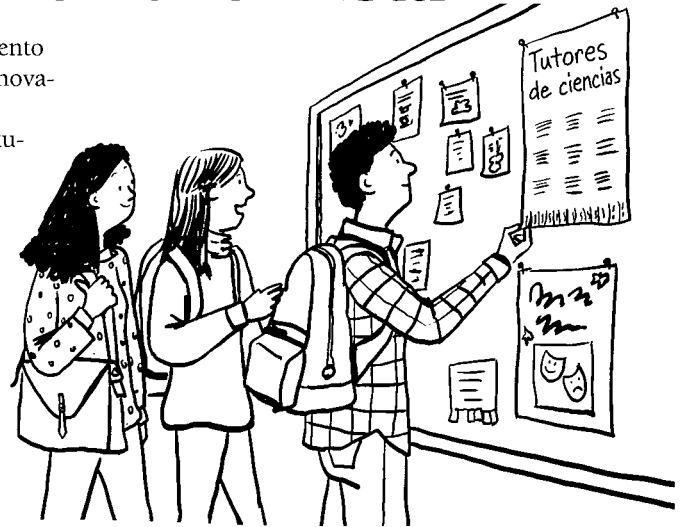
Planear con cuidado

Muchas de las personas que más triunfan en el mundo planean sus días hasta el último minuto. En lugar de planear simplemente estudiar “por la tarde”, su hijo podría tener primero en cuenta cuánto tiene que estudiar y cuánto tiempo le llevará. A continuación podría dividir

su tiempo de estudio en sesiones de 15 minutos. Dígame que no importa si al principio se aparta de su horario. Así aprenderá a administrar su tiempo con eficacia.

Reducir las distracciones

Es crucial que su hijo sea capaz de concentrarse en sus estudios. Podría ponerse una meta para disminuir las distracciones. Por ejemplo, 15–20 minutos de ejercicio aeróbico aumentarán su concentración. También podría cambiar su lugar de estudio a otro sitio con menos interrupciones. 👍



Forjar el carácter

Los valores que guían lo que su hija elige pueden contribuir a que su hija se abra camino para triunfar en la vida. Fomente rasgos que le sirvan a su hija toda la vida con estas sugerencias.

La consideración permite que su hija tome decisiones justas. Cuando discutan problemas de familia, por ejemplo, hablen de cómo cada sugerencia puede afectar a los demás. Usted podría decir: “Si uso el auto para llevarte al colegio todos los días, ¿cómo influirá ello en cómo voy y vengo del trabajo?”

La educación cívica encamina a su hija a que influya positivamente en su comunidad. Podría elegir una causa a la que dedicarse, como recoger donativos para un refugio para gente sin hogar o recoger basura en un lugar cercano. 👍



Usar el trabajo escolar en el trabajo

Hay muchas maneras de que los adolescentes tomen lo que están aprendiendo en el colegio y lo apliquen en su trabajo. Comparta con su hija estos ejemplos para que vea cómo lo que está haciendo en clase la beneficiará en el mundo laboral.

■ **Lectura.** Es posible que la lectura de un manual para los trabajadores sea obligatoria en su empleo. Le explicará cómo hacer un trabajo, comparar normativas y mucho más. Sugírela a su hija que use habilidades de lectura informativa y de pensamiento crítico para aplicar lo que lee a situaciones en su trabajo. Por ejemplo, ¿qué procedimientos existen si necesita encontrar a alguien que cubra sus horas?



■ **Hablar.** Cuando trabaje directamente con el público como dependiente en una tienda o mesera, su hija debe comunicarse con claridad y con concisión. Recuérdele que practique ahora mirando a los ojos cuando hable con alguien y preguntando y respondiendo con seguridad.

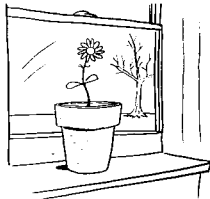
■ **Matemáticas.** Muchos trabajos requerirán

que su hija use las matemáticas. Quizá le pidan que mida materiales si trabaja en una ferretería o en una tienda de manualidades. Si trabaja de cajera necesitará tener buen sentido de los números para comprobar si introdujo correctamente los cupones de descuento. 👍

Prevención del suicidio en la adolescencia

El suicidio es la principal causa de muerte entre los adolescentes. He aquí algunos signos de advertencia a los que prestar atención y formas de conseguir ayuda si observa alguno de ellos.

Tómese en serio si alguien dice “No estaré mucho más tiempo aquí” o “Me da lo



mismo cómo esté”. Pregúntele si está deprimido y pensando en el suicidio.

Otras señales de alarma incluyen el regalo de pertenencias o la obsesión con el arte y la poesía que tratan de la muerte. Podrían darse cambios importantes en su personalidad o en sus hábitos de comidas o de sueño. Podría despreocuparse de su aspecto y quizá bajen sus notas de repente.

Si usted tiene motivos de preocupación, contacte con un profesional de la salud mental inmediatamente, el orientador escolar o su pediatra pueden recomendarle uno. Puede encontrar más información llamando a National Suicide Prevention Lifeline (800-273-TALK) o enviando por texto “START” al 741741 para contactar con Crisis Text Line. 👍



De padre a padre

¿Quiénes son los amigos de mi hija?

Mi hija Julia ha hecho muchas amistades este año. Al principio yo no conocía a nadie porque trabaja a tiempo parcial y está muy ocupada con las actividades extraescolares.

Quería formar parte de su vida, pero también quería que adquiriera independencia y confiara en mí. Así que di unos cuantos pasos para conocer a sus amigos.

En primer lugar, la animé a que invitara a un par de ellos a cenar con nuestra familia. También le dije que podía invitar a una amiga a acampar el fin de semana. Nos lo pasamos de maravilla comiendo, caminando y simplemente estando todos juntos.

Voy conociendo a más amigos de Julia y me resulta más fácil preguntarle cómo le van las cosas. Estoy forjando un vínculo más fuerte con ella y aprendiendo más cosas sobre la gente con la que pasa tiempo. 👍



P & R

Colabore en la escuela

■ **P** Siempre asisto a las noches de reuniones con los maestros y a los días de puertas abiertas en el colegio de mi hijo, pero ¿puedo integrarme en la escuela de otras maneras?

■ **R** ¡Sí! Hay muchas formas de colaborar con el colegio durante la secundaria.

Podría ofrecerse voluntario para ser mentor o tutor de estudiantes. También podría ayudar en una clase, el salón de computadoras, la biblioteca o la cafetería. Incluso podría



ayudar a construir los decorados para los musicales y las obras de teatro.

Asista también a las reuniones del comité escolar, almuerzos con los directores de centros y las reuniones de PTA o PTO. Quizá se presenten oportunidades de escribir solicitudes para subvenciones o de organizar campañas para enviar cartas a la administración de la escuela.

¿Tiene habilidades en lo comercial o lo tecnológico? Ofrezca talleres en el colegio para los estudiantes y sus padres. ¡Así también pueden participar otros estudiantes! 👍

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
 540-636-4280 • rfecustomer@wolterskluwer.com
 www.rfeonline.com
 ISSN 1540-5613