

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Aprender a trocitos

Los estudiantes aprenden mejor si se concentran en cantidades pequeñas de información. ¿Por qué? La memoria en funcionamiento puede contener sólo cantidades determinadas. Anime a su hijo a que divida el material en trozos, por ejemplo memorizar cada vez unos cuantos elementos de la tabla periódica. Después debería repasar el grupo previo cuando empiece uno nuevo.

### Vacaciones en armonía

Si está separado o divorciado, es posible que su hija pase las vacaciones en casa de su madre. Cuando hagan planes, procuren hacerlo juntos y acuerden cosas que convengan a las dos familias. Su hija disfrutará más el tiempo que pase con ustedes si todo el mundo se lleva bien.

### Cómo funcionan las cortes

Su hijo puede ver cómo funciona el sistema judicial observando un juicio. Podrían ir juntos a uno en una corte cercana a su casa. Para una experiencia más práctica podría unirse a un programa de jurados juveniles. Tras el entrenamiento podrá formar parte de un jurado compuesto por adolescentes que escucha los casos de otros adolescentes (para ofensas no violentas) y asigna horas de servicio comunitario u otras sentencias.

### Vale la pena citar

“Ayer es el pasado, mañana es el futuro, pero hoy es un don. Por eso lo llamamos el presente”. *Bil Keane*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Cuándo dice “mu” un oso polar?

**R:** ¡Cuando está aprendiendo un idioma extranjero!



## Adaptarme me fortalece

Derrick se entera de que su papá ha perdido su trabajo y es posible que su familia tenga que mudarse de casa. Es difícil, pero encuentra un modo de sobrellevarlo. Mark descubre que no ha conseguido unas prácticas que deseaba ardientemente. El disgusto no se le quita y parece que no puede seguir adelante.

Derrick demuestra capacidad de adaptación, lo que le permite salir airoso en tiempos difíciles. Use estas estrategias para que su hijo aprenda a adaptarse.



### Hablar del asunto

Guardarse las emociones evita que su hijo se enfrente a sus sentimientos. Así es probable que se atore en lugar de dejar atrás lo que le está molestando. Anímelo a que se dirija a gente en quien confía, trátese de usted, de un entrenador, de un miembro del clero o de un tío. Expresar sus sentimientos puede ser suficiente para que se sienta mejor. Y hablando del asunto podría darse cuenta de que hay una solución o de que las cosas no son tan malas como le parecían.

### Pasar a la acción

Cuando se le presentan situaciones exigentes a su hijo, podría resultarle más difícil hacer lo que tiene que hacer, y quizá

sienta que su vida está fuera de control. Sugírale que tache una tarea solamente de su lista de obligaciones (completar una tarea que le falta, solicitar un empleo a tiempo parcial). Sentirá que ha completado algo y podría servirle de estímulo. Así las cosas no le parecerán tan abrumadoras.

### Mirar alrededor

Sus problemas le parecerán menores si deja de pensar en sí mismo y se concentra en ayudar a los demás. Dígame que busque a su alrededor gente a la que pueda ayudar. Podría echar una mano a un vecino más joven con un proyecto del colegio u ordenar donaciones para una organización caritativa local, por ejemplo. 👍

## Vamos a comunicarnos

Ser buena comunicadora ayudará a su hija dentro y fuera de la escuela. Puede practicar con estas ideas para el día a día:

- Llamar y pedir hora para el médico, el dentista y la peluquería. Aprenderá a ser sucinta, a ir al grano y a hablar con claridad, habilidades que usa todo buen comunicador.
- Presentarse cuando conozca a alguien como los padres de una amiga o un primo lejano en una reunión familiar. Anímela a que mire a los ojos, sonría y haga un comentario agradable o pregunte algo (“Mi mamá dice que escribes tu propia música. ¿Qué tipo de música compones?”).
- Resolver las disputas con amigos o hermanos. Dígame que se concentre en el punto de vista de la otra persona y que repita lo que cree que ha dicho. 👍

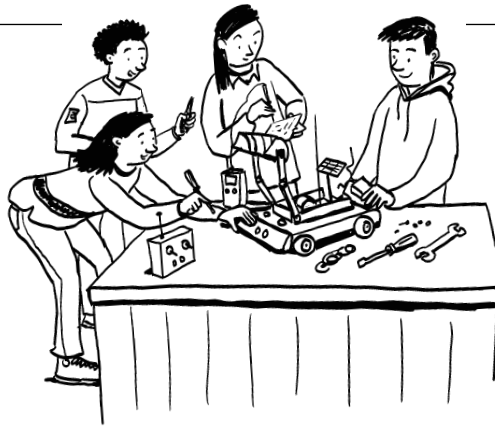


# Explorar los campos de STEM

¿Quiere su hija estudiar una carrera en un campo que está creciendo rápidamente? Crece la demanda para trabajos en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM). He aquí maneras de que su hija explore estos campos y vea si se ajustan a sus intereses.

## Cursos

Tomar clases en STEM le ayudará a ver con claridad si le interesan las materias. Además conocerá a profesores que la encaminarán a programas universitarios, concursos y becas. Dígale a su hija que eche un vistazo al catálogo de clases y que comente con el orientador escolar posibilidades como informática, estadística, cálculo, biología, química, ciencias del medio ambiente y física.



## Clubes

Si su instituto tiene un club de STEM, animela a que se haga miembro. Conocerá a compañeros de gustos semejantes y hará actividades prácticas. Algunos clubes participan en competiciones para equipos de robótica, diseño de videojuegos o construcción de cohetes, por ejemplo. *Idea:* Si su cole-

gio no tiene club de STEM podría fundar uno y así ganar experiencia en liderazgo y en STEM.

## Proyectos

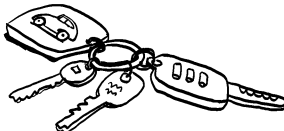
Hacer actividades de STEM por su cuenta también ayudará a su hija a investigar esos campos. Sugírela que acuda a sus profesores y a Internet en busca de todo tipo de ideas, desde comprobar la fricción hasta hacer su propia turbina de viento. Incluso podría trabajar más en profundidad en un proyecto para presentarlo en la feria de ciencias. 👍

# Escenarios para conductores novatos

Su hijo acaba de sacar la licencia de manejar. Antes de ponerse solo al volante, repasen estas situaciones que plantean posibles escenarios.

¿Y si recibe un mensaje de texto mientras maneja?

Dígale que ni lo lea ni lo conteste, aunque crea que se lo ha mandado usted. Como puede sentir la tentación de mirar si escucha una alerta, dígale que silencie el teléfono o use una aplicación que desconecta los mensajes de texto mientras se conduce. También podría poner el teléfono fuera de su alcance (por ejemplo en la guantera o el maletero).



¿Y si tiene una pequeña colisión?

Debería salirse al arcén derecho o a un estacionamiento, encender las luces de emergencia y llamar al 911. Puede que vaya o no la policía, pero en cualquier caso tiene que intercambiar información sobre el seguro con el otro conductor. Dígale que saque fotos y obtenga los nombres y números telefónicos de testigos. Finalmente debería llamarlos a ustedes y a la compañía de seguros. 👍



## De padre a padre

# Regalos inestimables

El otoño pasado mi hijo de 17 años encontró una bolsa con cintas de vídeo en un armario. Me preguntó qué eran y le expliqué que eran vídeos de eventos familiares como su obra de teatro en el tercer grado y la fiesta del 50 aniversario de la boda de sus abuelos. Le dije que no podíamos verlos porque ya no tenemos un reproductor de vídeos. Pero Josh me dijo que probablemente podría encontrar la forma de pasarlos a DVD.

Se informó y descubrió cómo meter los vídeos en la computadora y grabarlos en un DVD. Simplemente le pidió prestado a un vecino un viejo reproductor de vídeos y compró un adaptador. Se divirtió aprendiendo a hacerlo y una vez que lo consiguió hizo copias para dárselas a nuestros familiares como regalo estas fiestas.

Los dos lo pasamos bien viendo los vídeos luego y nuestros familiares agradecieron el detalle. Lo mejor de todo es que Josh aprendió que puede hacer algo si se empeña en ello y de paso aprendió unas cuantas destrezas. 👍



# Maneras de reducir la ansiedad por los exámenes

**P** Mi hija se pone muy nerviosa con los exámenes. ¿Cómo puedo ayudarla a que venza la ansiedad?

**R** Explíquele que es normal ponerse un poco nerviosa. Pero no es bueno que le impida pensar con claridad mientras se examina.

Es posible que su hija esté poniendo presión en sí misma y que esto le produzca ansiedad. Anímela a que sustituya pensamientos como “¡Tengo que hacer bien esto!” con otros que

quitan presión (“Lo único que importa es que me esfuerce al máximo”).

Tener un plan también ayudará a su hija a tranquilizarse. Por ejemplo, estudiar con tiempo hará que sienta más confianza en sí misma pues ya se sabe el material. Y evitar la cafeína antes de un examen puede

evitar que se ponga nerviosa. Explíquele también que dormir lo suficiente la noche anterior la ayudará a que esté más descansada y alerta. 👍



## 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 • rfeustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com  
ISSN 1540-5613