

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### ¡Buenos días, música!

Ahora que las mañanas son más oscuras, es posible que a su hijo le cueste más despertarse para ir al colegio. Sugírela que haga una lista de melodías que le den energía para empezar el día. Podría despertarse con la primera canción, lavarse los dientes con la siguiente selección y vestirse con otra.

### Doy gracias por ti

Las fiestas son una ocasión perfecta para pensar en las razones por las que sentimos agradecimiento. ¿Por qué no le dice a su hija las cosas que usted aprecia en ella? Podría decirle: “Lo paso muy bien contigo” o “Admiro lo dedicada que eres”. Puede que ella no lo exteriorice, pero le gustará oír las razones por las que es valorada.

### Etiqueta para las citas

Cuando su hijo se cite para salir con alguien anímelo a que demuestre buenos modales. Debería ir a la puerta de su amiga, saludar a sus padres y explicarles qué planes tienen para la tarde. Esto demuestra respeto—a la chica y a sus padres—y le ayuda a causar buena impresión.

### Vale la pena citar

“Se necesita valentía para madurar y convertirte en quien realmente eres”.  
E.E. Cummings

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué no puedes contar un chiste mientras estás sobre hielo?

**R:** ¡Porque se podría partir de risa!



## Deberes sobresalientes

Las buenas notas se cimientan en hábitos sólidos en lo tocante a los deberes. Anime a su hija a que forme hábitos como los siguientes para ir al día con los deberes durante todo el curso.

### Programar tiempo a diario

Su hija debería pasar de 1 a 3 horas al día haciendo los deberes y dedicar un tiempo específico a ellos. Podría empezarlos durante el período de estudio en el colegio o durante un rato libre (mientras espera a que la recojan después del entrenamiento de voleibol, por ejemplo). A continuación podría hacer el resto de los deberes antes o después de la cena. *Idea:* Se concentrará mejor si evita los medios de comunicación social y trabaja lejos de distracciones como la TV o sus hermanitos y sus videojuegos.

### Fijar prioridades

Si su hija sabe en qué debe concentrarse se organizará mejor y le cundirá más. Antes de empezar debería echar un vistazo a sus tareas y hacerse una lista de cosas que tiene que hacer, en orden de importancia. Sugírela que empiece con lo que tiene que hacer inmediatamente. Cuando termine esas



tareas puede continuar con los deberes que debe entregar durante la semana o el mes.

### Concentrarse en la calidad

Que su hija entienda que usted espera que se esfuerce al máximo. Dígale que repase las instrucciones para cerciorarse de que entiende bien la tarea. Si no está segura de algo podría preguntar a algún compañero o consultar otros recursos en los enlaces incluidos en los sitios web de sus clases. Finalmente debería asegurarse de que su trabajo es legible y limpio y está colocado en un sitio seguro a punto para ser entregado a tiempo. 👍

## Recortar gastos de matrícula

Le alegra que su hijo quiera ir a la universidad, pero le preocupa cómo financiarla. Estos consejos pueden serle útiles:

- Conseguir créditos universitarios ahora puede reducir los gastos de matrícula. Averigüen si las universidades que considera su hijo aceptan los créditos de AP o de inscripción doble (“dual enrollment”). Por ejemplo, si quiere estudiar fuera del estado, le sería más útil tomar cursos de AP si los créditos de la doble inscripción sólo son válidos en su estado.
- Comente sus circunstancias particulares en la oficina de ayuda financiera de las universidades que les interesen. Si otro de los hermanos irá a la universidad al mismo tiempo o si uno de los padres no trabaja, es posible que su hijo pueda recibir ayuda económica. También podría buscar becas dirigidas a estudiantes específicos, por ejemplo los que hayan hecho servicio comunitario o los que sufran ciertas enfermedades.
- Compare el precio de la matrícula, las cuotas y los gastos de manutención *después* de que su hijo reciba la información sobre la ayuda financiera. Así sabrá cuáles son los gastos básicos para cada institución académica. Las universidades más caras quizá ofrezcan más ayuda. 👍



# Mostrar empatía

¿Puede ponerse su hijo en la situación de otra persona? Con la habilidad de sentir empatía por los demás es menos probable que su hijo participe en actos de acoso escolar y más probable que responda adecuadamente si un compañero suyo es acosado. He aquí algunas maneras de desarrollar la empatía.

## Aproveche las noticias para hablar de los sentimientos.

Los temas de actualidad pueden ayudar a su hijo a ponerse en el lugar de otra persona. Si los tornados destruyen casas en algún sitio, comenten cómo se sentiría él si perdieran su hogar en un abrir y cerrar de ojos. Si él se viera en esa situación, ¿qué querría que hicieran los demás?



**Usen los sentimientos para resolver problemas.** Cuando se produzca un conflicto, dígame a su hijo que se concentre en los sentimientos tras el conflicto. Si discute con su hermana podrían turnarse expresando en primera persona cómo se sienten. (“Yo me irrito cuando tú cierras las pestañas que tenía abiertas en la computadora”). Aprenderá a ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.

**Llaman a los sentimientos por su nombre.** Hablen de las emociones que siente para que le sea más fácil reconocerlas. (“Seguro que te sentiste *decepcionado*”. “¿Crees que estabas *celoso*?”) Ser consciente de sus sentimientos—y llamarlos por su nombre—le ayudará a ser más receptivo a las emociones de los demás. 👍

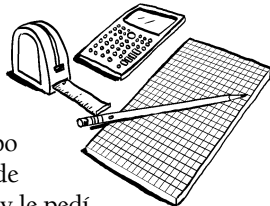
## De padre a padre

### Los números: Parte del trabajo

El otro día mi hija Katy estaba exasperada con un problema de álgebra y me dijo: “¡No voy a usar esto en la vida!” Me alarmó que dejara de esforzarse porque no era capaz de ver la utilidad de lo que estaba estudiando.

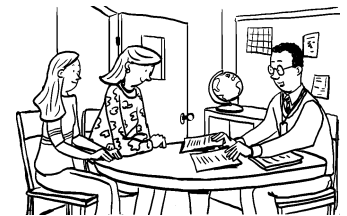
Pensé que le sería útil ver que los adultos usan las matemáticas en todo tipo de trabajos. El tío de Katy es carpintero y le pedí que hablara con ella de sus experiencias. Le explicó que necesita un buen dominio de las matemáticas para medir materiales, calcular dimensiones y estimar costos.

También busqué en la red de qué forma se usan las matemáticas en otras carreras. A Katy y a mí nos sorprendió que los técnicos en cine de animación dependen de la trigonometría para conseguir que los personajes se muevan y que los programadores de computadoras usan fracciones y ecuaciones para codificar. Ahora Katy sabe que sea cual sea la carrera que elija, es posible que use las matemáticas más de lo que se pensaba. 👍



### Reuniones paso a paso

Las reuniones entre padres y profesores son una herramienta útil para que se informe del rendimiento de su hija, y del día a día, en el colegio. Saque el máximo provecho de su reunión teniendo en cuenta los siguientes pasos.



#### 1. Tenga en cuenta el formato

¿Estará presente su hija en la reunión? ¿Se verá con todos sus profesores o sólo con uno? Saber qué es lo que le espera le ayudará a prepararse.

#### 2. Comente los puntos fuertes y los débiles

Escuche a los profesores cuando le describan lo que su hija hace bien y los aspectos en los que necesita mejorar. Comparta con ellos cualquier preocupación que tenga y comente cómo hacerles frente.

#### 3. Pregunte sobre el comportamiento

Pregúnteles a los profesores cómo se comporta su hija en clase, sin olvidar la participación y la relación con los compañeros.

#### 4. Planee los próximos pasos

Los profesores de su hija pueden darle ideas para apoyar sus estudios. Pídale consejo sobre cómo puede ayudar: les encantará que usted sea su aliado. 👍

## “¡Me lo merezco!”

**P** Últimamente mi hijo cree que tiene que conseguir todo lo que se le antoja. Yo no quiero criar a un hijo que se crea con derecho a todo. ¡Ayuda!

**R** Cuando alguien se cree con derecho a algo, piensa que se le debe eso aunque no se lo haya ganado. Para combatir esta actitud, ayude a su hijo a que entienda que la vida es dar y recibir. Puede indicarle que un empleador no subiría el sueldo a un

trabajador que no haga nada. Esa persona tiene que esforzarse por conseguir un ascenso haciendo un buen trabajo.

Comuniqué con claridad su idea cuidando la forma de responder a las peticiones de su hijo. Digamos por ejemplo que le pide más privilegios, un aumento de su asignación o un par muy caro de zapatillas de deporte. Evite ceder simplemente por contentarlo. Hable con él y dígame sí o no dependiendo de lo que usted crea que es mejor. Puede que a él no le guste su respuesta, pero comprenderá que no siempre se saldrá con la suya. 👍



### 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