

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Consulten el sitio web del colegio

Una estu-penda forma de estar al día con lo que ocurre en la escuela de su hijo es consultar con regularidad el sitio web. Encontrará información sobre futuros eventos, calendario de exámenes, enlaces con los orientadores escolares, direcciones electrónicas de los profesores y mucho más. Marquen el sitio y apúntense para recibir anuncios por correo electrónico.

Datos sobre las contusiones

¿Sabía usted que el número declarado de contusiones sufrido por los atletas de escuela secundaria se ha más que duplicado en la última década? Con origen en accidentes deportivos o de otro tipo, las contusiones son algo serio que puede afectar la salud y el rendimiento académico de su hijo. Si su hijo sufre un golpe en la cabeza, vayan inmediatamente al médico, y sigan con atención los consejos que les den sobre el descanso y la recuperación.

Aprender con juegos

Los juegos de mesa son divertidos a cualquier edad. Sugíerale a su hija que juegue con usted por la tarde, con niños si trabaja como niñera o con sus amistades en la biblioteca o la cafetería. Puede desarrollar habilidades como el pensamiento estratégico (Othello, Mastermind), el trabajo en equipo (Catch Phrase, Cranium) y el vocabulario (Bananagrams, Boggle).

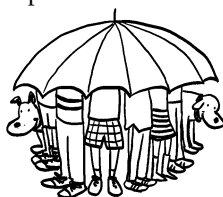
Vale la pena citar

“La lectura es para la mente lo que el ejercicio es para el cuerpo”. *Joseph Addison*

Simplemente cómico

P: Seis niños y dos perros caminaban bajo un paraguas.
¿Por qué no se mojaron?

R: Porque no llovía.



Metas para el curso

Cuando su hija mire hacia atrás, ¿qué habrá logrado en este curso escolar? Mucho si se pone metas ahora. Planear de antemano le reforzará la autoestima y la motivación y contribuirá a que vaya mejor en sus estudios. He aquí cómo.

Piensa en la primavera

Dígale a su hija que se imagine el último día del curso. ¿Está satisfecha con el resultado de sus exámenes finales? ¿Es capaz de seguir una conversación en francés? ¿Tiene en perspectiva un trabajo para el verano o una plaza en la universidad? Al imaginarse lo que querría tener en la primavera, sabrá qué objetivos ponerse ahora. Sugíerale que escriba sus objetivos y que ponga la lista donde pueda verla con regularidad (en su tablón de anuncios, en su archivador).

Busca modelos

Hable con su hija sobre personas que conoce o admira que han logrado sus objetivos. Por ejemplo, tal vez una prima publicó un cuento en una revista local. O quizá un atleta recaudó cierta cantidad de dinero para una obra benéfica. Comenten



cómo cree que han alcanzado sus metas. A continuación, que su hija haga una lista con los pasos necesarios para alcanzar cada uno de los suyos.

Celebra los avances

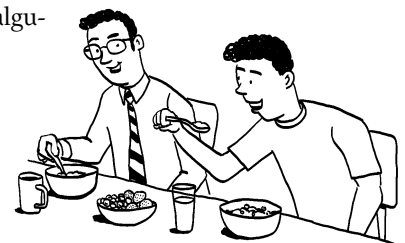
Procure reconocer los logros de su hija con un sincero “¡Buen trabajo!” o un “¡Sabía que lo conseguirías!” Dígale que también ella celebre sus triunfos. Podría ver una película en francés una noche con una amiga después de terminar una unidad de francés. O cuando mande su última solicitud de ingreso a la universidad puede asistir a un concierto o una obra de teatro en una universidad cerca de su casa. 👍

Bien descansados y bien alimentados

Ha comenzado otra vez el curso escolar. A algunos adolescentes puede costarles trabajo adaptarse después de un receso largo. Considere estos consejos para que su hijo se vuelva a habituar a un horario y se prepare para rendir al máximo.

Duerme para triunfar. Los adolescentes necesitan mucho sueño, un promedio de 8–10 horas cada noche. Anime a su hijo a que se acueste con regularidad a la misma hora, lo que le ayudará a comenzar con energía al día siguiente.

Recarga fuerzas. Los niños que desayunan prestan atención y absorben información mejor que los que se saltan la comida matutina. Dígale a su hijo que recargue fuerzas cada mañana con desayunos nutritivos que estimulan el cerebro como fruta y yogurt o avena con leche descremada y bayas. 👍

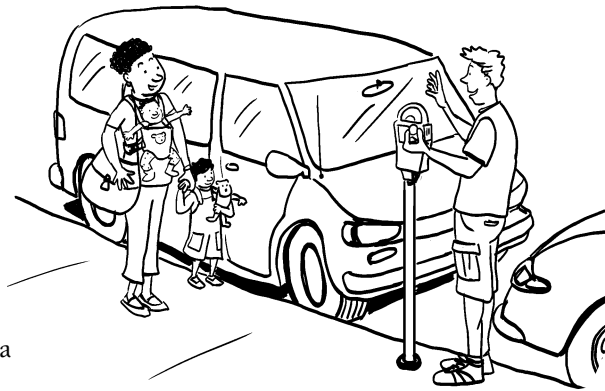


Ser amable

La amabilidad no se pasa de moda. Con estas ideas animará a su hijo a que sea amable cada día.

Buscar formas de influir positivamente.

Su hijo podría cuidar a un hermanito (sin cobrar) o cortar el pasto del vecino cuando corte el de ustedes. También podría poner monedas en un parquímetro o ceder su puesto en una fila a una persona con niños pequeños.



Enviar notas de agradecimiento. Cuando un profesor, un entrenador o sus padres hagan algo especial por él, anime a su hijo a que exprese su agradecimiento por escrito (en papel o en un correo electrónico).

Hallar formas de ayudar a los amigos. Su hijo podría escuchar a un amigo que tiene un problema y sugerirle soluciones. También podría compartir apuntes con un estudiante que faltó a clase por enfermedad. 👍

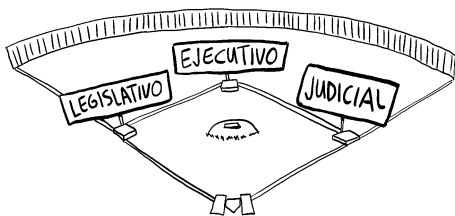


Memoria mágica

Los estudiantes deben recordar lo que han aprendido. Comparta con su hija estas estrategias para reforzar la memoria:

■ Cuando aprendas algo nuevo, relaciónalo con algo que ya conoces. Por ejemplo, si estás estudiando los átomos en ciencias piensa en cómo se parecen o se diferencian de otro concepto que has aprendido antes como las moléculas.

■ Crea una palabra que te ayude a recordar una serie de datos. *Ejemplo:* HOMES representa las primeras letras de los Grandes Lagos (Hurón, Ontario, Michigan, Erie, y Superior).



■ Piensa en un lugar que te sea familiar, por ejemplo un campo de béisbol, e imagina varios sitios en su interior (primera, segunda y tercera base). Asigna datos a cada sitio (poderes judicial, ejecutivo y legislativo del gobierno). Durante un examen puedes “correr de base a base” para refrescarte la memoria. 👍

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

De padre a padre

¿Sin interés por las actividades extracurriculares?

A mi hija le gusta la escuela y tiene talento. Pero haría cualquier cosa menos unirse a una actividad organizada como un club o un equipo. Me dijo que las actividades extracurriculares son “un rollo” y no le interesan en absoluto.

Recordé que yo pensaba igual cuando estaba en mi segundo año de secundaria. Pero una vez que encontré la actividad extracurricular adecuada—en mi caso fue el periódico—todo cambió. Pasé de no querer participar en ninguna actividad escolar a asistir a demasiadas a fin de cubrir las para el periódico. Y para sorpresa mía, me divertí más que nunca.

Quería que mi hija se olvidara de “rollos” y que encontrara una actividad que le gustase así que compartí con ella mi experiencia. Accedió a asistir a la feria de actividades del colegio. Espero que se abra a una actividad nueva y que encuentre algo que convierta el instituto en algo especial. 👍



P & R Desconectar para conectar

P Mi hijo está siempre charlando con sus amigos en Facebook, Twitter y WhatsApp. ¿Debo preocuparme porque habla poco cara a cara?

R Se calcula que un 92 por ciento de los adolescentes se conecta a diario a la red y más del 70 por ciento usa más de un sitio de comunicación social. Así que no es extraño que parezca que su hijo está constantemente conectado.

Y aunque a los niños les encanta la comunicación instantánea, hay inconvenientes. Uno es que las palabras que se escriben pueden ser malinterpretadas. En persona se puede saber si

alguien bromea por el tono de voz o el lenguaje corporal. Los adolescentes pueden teclear cosas hirientes sin pensar: es más fácil ser duro cuando la persona no está frente a ti.

Anime a su hijo a que mantenga más conversaciones en persona (especialmente para comentar asuntos serios). Reforzará sus relaciones

existentes y desarrollará habilidades sociales que le serán útiles para sus relaciones personales y laborales en el futuro. 👍

