

# High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



## Short Clips

### Bite-sized learning

Students learn better if they focus on small amounts of information. Why? Working memory can hold only so much at once. Encourage your high schooler to break material into chunks, such as memorizing periodic table elements a few at a time. Then, he should review the previous group when he starts a new one.

### Holidays in harmony

If you're separated or divorced, your teenager may be spending part of her holiday season in her other parent's home. When making arrangements, try to work together and come up with plans that suit both families. Your child will enjoy her time more with each of you if everyone gets along.

### How courts work

Your teen can see how the judicial system works by watching a trial. You might attend one together at a nearby courthouse. For more hands-on experience, he could join a local peer jury program. After training, he would sit on a teen jury that hears cases of other teens (for nonviolent offenses) and assigns community service hours or other sentences.

### Worth quoting

"Yesterday's the past, tomorrow's the future, but today is a gift. That's why it's called the present." *Bil Keane*

### Just for fun

**Q:** When does a polar bear say "moo"?

**A:** When it's learning a new language!



## Resilience empowers me

Derrick learns his dad has lost his job and his family may have to move. It's hard, but he finds a way to cope. Mark finds out he didn't get an internship he really wanted. He stays upset and can't seem to move on.

Derrick demonstrates resilience, which helps him overcome tough times. Use these strategies to help your teen be resilient, too.



### Talk it out

Bottling up emotions keeps your child from dealing with his feelings. He's more likely to stay stuck instead of moving past what's bothering him. Encourage him to reach out to people he trusts, whether it's you, a teacher, a coach, a clergy member, or an uncle. Getting the feelings out may be enough to help him feel better. By talking it through, he might realize there's a solution or that things aren't as bad as they seemed.

### Take action

When challenging situations come his way, it might be harder for your teen to get things done—making his life feel more out of control. Suggest he check

just one thing off his to-do list (complete a missing assignment, apply for a part-time position). It will give him a sense of accomplishment and could help him get on a roll. That way, things won't feel so overwhelming.

### Focus outward

Getting his mind off himself and onto helping others may make his own problems seem smaller. Have him look around for people he might help. He could assist a younger neighbor with a school project or sort donations for a local nonprofit group, for instance. 👍

## Let's communicate

Being a good communicator will help your teenager both in and out of school. She can practice with these everyday ideas:

- Call and make her own doctor, dentist, or hair appointments. She will learn to be brief, get to the point, and speak clearly—all skills good communicators use.
- Introduce herself when meeting someone like a friend's parent or a distant cousin at a family reunion. Encourage her to make eye contact, smile, and make a nice comment or ask a question ("My mom says you write your own music. What kind do you write?").
- Work out disagreements with friends or siblings. Have her focus on listening to the other person's point of view and repeat back what she thinks he said. 👍



# Explore STEM fields

Does your child want a career in a fast-growing field? Jobs in science, technology, engineering, and math (STEM) are on the rise. Here are ways for her to explore these areas and see if they might be a good fit.

## Courses

Taking STEM classes will help make it clear whether she enjoys the subjects. Plus, she'll get to know teachers who can pinpoint college programs, contests, and scholarships. Have your teen check the course catalog and talk to her school counselor for possibilities like computer science, statistics, calculus, biology, chemistry, environmental science, and physics.

## Clubs

If her high school has a STEM club, encourage her to join it. She will meet like-minded peers and do hands-on activities.



Some clubs even enter team-based competitions in robotics, video-game design, or rocket building, for example. *Hint:* If her school doesn't have a STEM club, she could start one to gain both leadership and STEM experience.

## Projects

Doing STEM activities on her own will help your high schooler investigate the fields, too. Suggest she turn to teachers and the Internet for ideas, from testing friction to making her own wind turbine. She might even pick an in-depth project to use for the science fair. 👍

# Scenarios for new drivers

So your teenager has his driver's license. Before he sits behind the wheel on his own, go over "what ifs" like these.

*What if he gets a text while he's driving?*

Tell him not to read or respond—even if he thinks it might be from you. Since hearing an alert might tempt him to look, have him silence his phone or use an app that disables texting while driving. He could also put his phone out of reach (say, in the glove compartment or trunk).



*What if he has a fender bender?*

He should pull over to the right shoulder or into a parking lot, put his hazard lights on, and call 911. Police may or may not be sent, but either way, he will need to exchange insurance information with the other driver. Also, tell him to take photos and get names and phone numbers of witnesses. Finally, he should call you and the insurance company. 👍



## Parent to Parent

### Priceless presents

Last fall, my 17-year-old son found a bag of old VHS tapes in a closet. He asked what they were, and I explained they were videos of family events like his third-grade play and his grandparents' 50th anniversary party. I said we couldn't watch them since we didn't have a VCR anymore. But Josh said he could probably find a way to transfer them to DVD.

He looked into it and discovered how to put them onto our computer and burn them to DVDs. He just borrowed a neighbor's old VCR and got an adapter. He had fun figuring it out, and once he got going, he even decided to make copies for relatives as gifts this holiday season.

The two of us enjoyed watching the videos together later, and family members appreciated his thoughtfulness. Best of all, Josh learned he can do something if he puts his mind to it—and he gained a few skills along the way. 👍



## Q & A

### Ways to reduce test anxiety

**Q** My daughter gets very nervous about taking tests. How can I help her get past the anxiety?

**A** Let her know that a little nervousness is perfectly normal. But she doesn't want it to keep her from thinking clearly while she takes tests.

Your daughter may be putting pressure on herself that is causing anxiety. Encourage her to replace thoughts like "I have to do well on this!"

with ones that take the pressure off ("All that matters is that I do my best").

Also, having a plan will make your child feel calmer. For instance, starting her studying ahead of time will boost her confidence that she knows the material.

And avoiding caffeine leading up to a test can keep her from being jittery. Let her know, too, that getting enough sleep the night before will make her more rested and alert. 👍



**OUR PURPOSE**

To provide busy parents with practical ideas that promote school success, parent involvement, and more effective parenting.

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated  
 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630  
 540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com  
 www.rfeonline.com  
 ISSN 1540-5605

# 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. Sugíerale 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. 👍

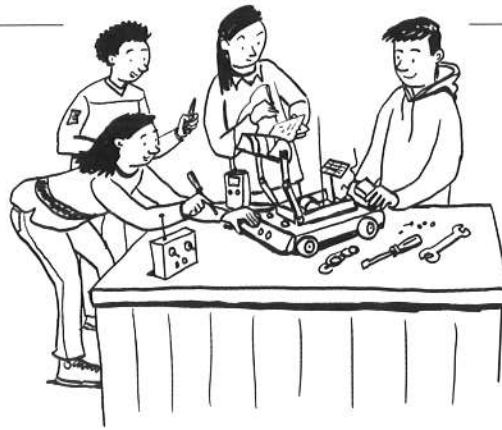


# Explorar los campos de STEM

¿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 competencias 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. Sugíerale 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, repasan 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. 👍

## 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

# 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. 👍



## P & R

# 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. 👍

