

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Great question!

Being able to ask questions is a thinking skill

that high schoolers need to succeed in school and on the job. Have your teen list questions as she does homework. Then, she can pose the queries—or others she comes up with—during class discussions. She will work on forming ideas and also show the teacher she's interested.

Veterans Day lessons

As Veterans Day approaches on November 11, use the holiday to help your teenager learn about members of the armed forces. Suggest he visit veterans' senior centers or assisted living facilities to read to vets and listen to their stories. Or he might attend events commemorating those who served in the military.

Practice in public

Good public speaking takes practice. If your high schooler has to give a speech, let her rehearse the presentation in front of you, other relatives, or friends. When she finishes, she should ask for audience feedback. These run-throughs will help her be well prepared and more poised for the real thing.

Worth quoting

"Fall seven times, stand up eight."
Japanese proverb

Just for fun

Q: Where do books sleep?

A: Under their covers.



Rules that work

When it comes to setting boundaries for your high schooler, the best rules are ones that teach him how to live responsibly and remain safe. Consider these guidelines.

Curfew

Set a curfew, and make it a rule that your teenager also tells you where he's going, who he's with, how he's traveling, and what he expects to be doing. Then, if he wants to stay out later because, for instance, a game went into overtime, he should call you for permission.

Communication

Always keep lines of communication open. Whether you're talking about spending, dating, work, or free time, create a "rule" for your child and yourself that he can come to you with questions or concerns. Let him know that he's allowed to be honest with his thoughts



and feelings and that you'll try to guide, not criticize.

Consequences

Good or bad, consequences provide teachable moments. Tell your teen that the more he's able to follow the house rules, the more freedom he'll have (getting the car more often, for example). If a punishment is necessary, tell him what it is (say, he is grounded for the weekend), and then stop talking. Listening to what he has to say without justifying yourself further will let him express himself but show there's no negotiating. 👍

Tips for tests

Share these strategies to help your teen do her best on tests and quizzes.

Change the order. Encourage your teenager to look through the entire test and do the easiest parts first. That will give her confidence to tackle the harder areas.

Read the questions. Remind your student to read every question all the way to the end. She should never assume what a question is asking until she's read the whole thing.

Redirect nervousness. Point out that any nervousness she feels shows she cares. Then, suggest that she redirect that energy away from worry and toward her work with thoughts like "I know this" or "Just answer one question at a time." 👍



Writing for a real audience

Whether your teenager is writing a paper for an assignment or an item for the school yearbook, she should target her work to her reader. Suggest that she ask herself these questions as she sits down to write.

Who is my audience? Considering who she's writing for will help your teenager find her "voice." If she's writing an article for the art club newsletter, she can think about what her fellow artists would be interested in knowing. For a letter to



reviewing wireless speakers on a shopping site, she might use words like "amplifier," "upper register," or "design." 👍

her younger cousin, she would use simpler language that an elementary school child will recognize.

What's the lingo?

Encourage your teen to think about the words and phrases she chooses. Her vocabulary should match the field she's writing about. For instance, if she's

Ways to get fit

Get your teen pumped about staying fit with these approaches.

Incredible achievements

Could your child do 1,000 sit-ups or lift 10,000 pounds? Not all at once. But if he does five push-ups and five sit-ups a day, in a few months, he will have done hundreds. Encourage him to keep track and add everything up—that will give him the chance to set and meet goals, too. Then, he might celebrate milestones, like that 500th push-up!

Active jobs

Part-time work can give your high schooler a chance to stay on the go. Encourage him to get paid to move by shoveling snow, mowing lawns, or working at an after-school sports program for kids. Have him hand out flyers to neighbors or contact the local parks and recreation department and YMCA to scout out active jobs. 👍



Q & A

Attend parent-teacher conferences

Q My son does well in school, and I see his grades on report cards. Should I still attend parent-teacher conferences when I already know how he's doing?

A In a word, yes! Parent-teacher conferences are a great way for you to be involved in your son's high school education and to help him continue to succeed. Plus, just knowing that you are attending the meeting sends an important message to your child.

At the conference, you'll be able to have a two-way conversation about how your teen can get the most out of his education. Come prepared to share your thoughts on what gets him excited about learning and also to ask questions. Finally, be sure to find out how you can support his education at home. 👍



Parent to Parent

Choose your battles

"You are not going to Grandma's house with all that makeup on!" I told my daughter. "Go upstairs and wash your face! Or don't come down at all!"

Tina chose not to come back down, and we went to Grandma's house without her. I was so upset that I barely ate dinner. I realized I wanted my daughter to be there more than I cared about how she looked.

When we got home, I apologized to Tina. I said

she was old enough to make her own decisions about her appearance and that I'd make her a deal. If she continued to do well in important areas, such as grades and behavior, I'd cut her slack about less important things, like what makeup she wears.

It's been a month, and Tina still wears makeup that sometimes makes me cringe—but she is doing fine in school, and she's a happy and good kid. I'm trying to focus on that, because that's the important stuff. 👍



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

¡Buena pregunta!

Ser capaz de hacer preguntas es una destreza del pensamiento que los estudiantes de secundaria necesitan para triunfar en la escuela y en el trabajo. Pídale a su hija que escriba preguntas mientras hace los deberes. Luego puede formularlas— así como otras que se le ocurran— en las discusiones de clase. Aprenderá a desarrollar ideas y además mostrará interés a sus profesores.

Lecciones del Día de los Veteranos

Al acercarse el Día de los Veteranos el 11 de noviembre aproveche la festividad para que su hijo se informe sobre las fuerzas armadas. Sugíerale que visite un centro para veteranos mayores o residencias de vivienda asistida para leerles a los veteranos y escuchar sus historias. También podría acudir a eventos que conmemoren a los que han servido en las fuerzas armadas.

Practica en público

Hablar bien en público requiere práctica. Si su hija tiene que dar un discurso, sugíerale que ensaye la presentación frente a usted, otros familiares o frente a sus amigos. Cuando termine debería pedir opiniones a su público. Estos ensayos la ayudarán a prepararse mejor y a estar más serena cuando llegue el día de la verdad.

Vale la pena citar

“Cáete siete veces, levántate ocho”.
Proverbio japonés

Simplemente cómico

P: ¿Dónde duermen los libros?

R: Bajo sus cubiertas.



Normas eficaces

En lo tocante a poner límites a su hijo adolescente, las mejores normas son las que le enseñan a vivir con responsabilidad y con seguridad. Considere estas directrices.

Hora de llegada

Ponga una hora de llegada a casa y también establezca la norma de que su hijo le diga dónde va, con quién está, cómo se desplaza y qué cree que hará. Luego, si quiere quedarse un rato más porque, por ejemplo, un partido se extendió con la prórroga, deberá llamar a pedir permiso.

Comunicación

Mantenga siempre abiertos los canales de comunicación. Tanto si hablan de gastos, de salir con chicas, de trabajo o del tiempo libre, establezcan una “norma” para su hijo y para usted que diga que siempre puede acudir a usted con preguntas y con preocupaciones. Déjele claro que se le permite ser sincero con sus pensamientos y

sentimientos y que usted intentará guiarlo, no criticarlo.

Consecuencias

Buenas o malas, las consecuencias aportan la ocasión de enseñar algo. Dígame a su hijo que cuanto mejor siga las normas de casa, más libertad tendrá (llevar el auto más a menudo, por ejemplo). Si es necesario un castigo, dígame qué es (digamos que no le permiten salir el fin de semana) y luego deje de hablar. Escuchar lo que él tiene que decir sin seguir justificando su decisión le permitirá expresarse pero le mostrará que no hay nada que negociar. 👍



Consejos para los exámenes

Comparta con su hija estas estrategias para ayudarle a que saque lo mejor de sí misma en los test y las pruebas.

Cambia el orden. Anime a su hija a que eche un vistazo a todo el test y a que localice primero las partes más fáciles. Esto le dará seguridad para atreverse con las secciones más difíciles.

Lee las preguntas. Recuérdele a su estudiante que lea cada pregunta desde el comienzo hasta el fin. Jamás debería suponer lo que plantea una pregunta hasta no terminar de leer todo.

Reencauza tus nervios. Indíquele que el nerviosismo que siente demuestra que le importa lo que hace. A continuación sugíerale que reencauce esa energía alejándola de las preocupaciones y dirigiéndola hacia su trabajo con pensamientos como “Esto me lo sé” o “Contesta las preguntas de una en una”. 👍



Escribir para un público de verdad

Tanto si su hija está escribiendo un trabajo de clase o un artículo para el anuario escolar, debería entender que el público es su diana. Sugérela que se haga estas preguntas cuando se siente a escribir.

¿Quién es mi público? Tener en cuenta para quién está escribiendo ayudará a su hija a hallar su "voz". Si está escribiendo un artículo para la gaceta del club de arte podría pensar qué querrían saber sus compañeros artistas. En una carta para una primita más joven



debería usar lenguaje más sencillo que una niña en la escuela elemental pueda entender.

¿Cuál es la jerga?

Anime a su hija a que piense en las palabras y frases que elige. Su vocabulario debería encajar en el campo sobre el que escribe. Por ejemplo, si está reseñando altavoces en un sitio

de ventas podría usar palabras como "amplificador", "registro superior" o "diseño". 👍

Maneras de ponerse en forma

A su hijo le entusiasmará mantenerse en forma con estas estrategias.

Logros increíbles

¿Podría hacer su hijo 1,000 flexiones abdominales o levantar 10,000 libras? No de una sola vez. Pero si hace cinco planchas y cinco flexiones cada día, en unos pocos meses habrá hecho cientos. Anímelo a que lleve la cuenta sumando todo: esto le dará la oportunidad de ponerse metas y de alcanzarlas. Luego podría celebrar sus hitos, ¡como la plancha número 500!

Trabajos activos

El trabajo a tiempo parcial puede darle la ocasión a su hijo de no dejar de moverse. Aníme-



lo a que se mueva y consiga dinero por ello quitando nieve, cortando hierba o trabajando después del colegio en un programa deportivo para niños. Dígale que distribuya octavillas a sus vecinos o que contacte con el departamento de parques y recreo y YMCA de su localidad para localizar un empleo que requiera actividad física. 👍

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

Asistir a las reuniones de padres y maestros

P Mi hijo va bien en el colegio y veo sus notas en las tarjetas de evaluación. ¿Debería asistir también a las reuniones de padres y maestros aunque ya sepa qué tal va?

R En una palabra ¡sí! Las reuniones de padres y maestros son una forma estupenda de que usted participe en la educación de su hijo durante la secundaria y de que le ayude a seguir bien en sus estudios. Y además simplemente saber que usted va a la reunión le envía un importante mensaje a su hijo.

En la reunión podrá tener una conversación en dos direcciones sobre cómo su hijo puede aprovechar al máximo su educación. Vaya preparado para compartir sus ideas sobre lo que le entusiasma de sus estudios y también para hacer preguntas. Finalmente, procure averiguar cómo puede apoyar su educación en casa. 👍



De padre a padre

Elija sus batallas

"¡A casa de la abuelita no vas a ir con todo ese maquillaje encima!", le dije a mi hija. "¡Sube y lávate la cara! ¡Y si no, no bajes!"

Tina eligió no bajar y nos fuimos a casa de la abuelita sin ella. Yo estaba tan disgustada que apenas probé la cena. Me di cuenta de que deseaba más que mi hija estuviera allí de lo que me preocupaba su aspecto.

Cuando regresamos a casa me disculpé con Tina. Le dije que ella es lo suficientemente mayor para

tomar decisiones sobre su apariencia y que haría un trato con ella. Si continuaba su buena marcha en áreas importantes como las calificaciones y el comportamiento, sería más tolerante con cosas menos importantes, como el maquillaje que se pone.

Ha pasado un mes y Tina sigue llevando maquillaje que a veces me abochorona... pero va bien en sus estudios y es una muchacha buena y feliz. Yo procuro concentrarme en eso que es lo realmente importante. 👍

