

# High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



## Short Clips

### Lab assistant

Your high schooler could get hands-on science training and gain informal work experience by being a classroom lab aide. She might set up labs and demonstrations or do other work for a teacher who needs help. Suggest that she check with the science department about possibilities. Depending on her school, it may even be for credit.

### Healthier snacks

Does your child grab junk food when running between commitments? Stock up on nutritious “fast food” that he can take along instead. He may like string cheese, nuts, whole-grain crackers, fruit, or cut-up raw vegetables. Also, encourage him to keep a refillable water bottle in his backpack for a healthy on-the-go drink.

### Help for cutting

Cutting is a form of self-injury that often starts in the teen years, and unfortunately the number of cases is growing. Teens may cut or scratch themselves to cope with problems by being able to feel something. Watch for unexplained wounds, scars, or bloodstains. If you suspect your teen is cutting herself, seek help immediately from a doctor or therapist.

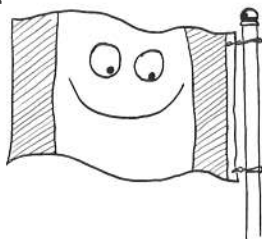
### Worth quoting

“Put your heart, mind, and soul into even your smallest acts. This is the secret of success.” *Swami Sivananda*

### Just for fun

**Q:** What flies all day but never goes anywhere?

**A:** A flag.



## Healthy relationships

During high school, your teenager will probably develop close friendships or romantic relationships. Use these tips to help make sure the bonds formed are healthy ones.

### Qualities

Discuss how your teen should be treated and how he should treat others. For instance, balance is important. Both parties should have a say in decisions like where to go or what to do. Honesty is another key. Your child will want to feel comfortable sharing his feelings and opinions—and having them respected—even if he and his friend disagree.

### Standards

Have your teenager think about favorite relationships, perhaps with a friend, relative, or coach. Why does he enjoy spending time with those people? Maybe they're good listeners, or he feels good about himself when he's around them.



Encourage him to evaluate how he behaves toward friends—does he prompt those same kinds of feelings in others? He can also keep those standards in mind to gauge the health of his other relationships.

### Fallout

Brainstorm how to handle things if they start to sour. Say his girlfriend wanted him to spend all his time with her. He could explain that he needs to keep up with friends and family, too. If she couldn't accept that, he may need to step away. Or perhaps a friend constantly puts him down. He might tell his friend to stop—and take a break from the friendship if needed. 👍

## As we discussed...

Participating in class discussions keeps your high schooler engaged in the topic at hand. Plus, it lets her show teachers that she's plugged in and may even boost her grade. Here are ways to jump in:

- To start a conversation or keep one going, try open-ended questions that begin with “Why did...” or “How did...”. Or ask the teacher to give an example or clarify a concept.

- Listen for openings in a discussion. Then, follow up on someone else's comment by making a related point (“I agree with that because...”). Or briefly summarize what's been said (“It sounds like you both feel that...”), and add your thoughts. 👍



# Writing that shines

Using precise words and including vivid details will make good pieces of writing even better. Share these ideas to help your teen strengthen her essays, reports, and creative writing.

**Dig into meaning.** Suggest that she write with a dictionary and thesaurus by her side (or on her screen). By looking up definitions and searching for just the right synonym, she'll pick the words that match what she's trying to convey. For example, if she says a character is "basking," the reader could imagine the character looking happy, pleased, and content. But if she writes "lounging," that paints a totally different picture.



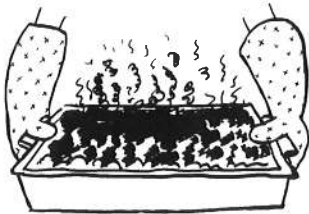
**Do background work.** To accurately describe an experience, a scene, or a person, it helps to be familiar with concrete details. Your high schooler can make the details in her writing more realistic by building background knowledge. If she's writing about a basketball game, she could go to one and jot down what she sees, hears, smells, tastes, and touches. But what if she's writing about the Statue of Liberty and it's two states away? She might find photos or videos of it online or talk to an uncle who has been there. 👍



## Parent to Parent

### "I goofed!"

As a parent, I used to feel that I had to be right all the time or my kids wouldn't think highly of me. If I made a mistake, I would actually try to make it seem like it wasn't really a mistake.



One day, I stopped at a neighbor's house while he was cooking dinner. Unfortunately, the lasagna burned to a crisp. My friend was quick to admit that it was his fault. "I'm sorry," he told his teenagers, "I should have set the timer!" His children laughed right along with him, and then they all started figuring out what to make for dinner instead.

I've learned that I don't have to be right all the time. My kids appreciate when I admit my mistakes—and I'm teaching them to do the same. 👍

## 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 • rfecustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com  
ISSN 1540-5605

## Be a smart spender

Making smart spending choices will help your child learn to live within his means. Suggest these strategies:

- Encourage your teen to shop around for the best deals. Whether he's buying a used car or getting glasses, he'll learn there can be a big difference in prices.
- Ask him to think about whether he could achieve the same result for less money. He might split the cost of a video game with a neighbor and share it, for example.
- Advise him to wait a few days before making a purchase. That can keep him from buying on impulse. Also, he should check the return policy and keep the tags and receipt in case he changes his mind or there's a problem. 👍



## Q & A

### Extracurricular activities: How important for college?

**Q** My daughter has decent grades, but she doesn't do any extracurricular activities. How much does that matter for getting into college?

**A** It's not the only criterion, but colleges do favor students who show commitment to an interest, demonstrate leadership, or contribute to their communities. Including one or more of those qualities on her application will give her a better chance at admission.

Encourage her to check her school's activity list or consider

joining a club that friends are active in. If she's not passionate about anything that's offered, she might start her own school club (say, an Asian club if she's inspired by Asian culture). That will give her an activity and also help her show leadership and commitment.

Remember, her activities don't have to be school-related. She might play in a community sports league or volunteer somewhere that lines up with her talents or interests, such as at a glass-blowing studio or a church youth group. 👍



# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Ayudante de laboratorio

Su hija podría practicar las ciencias y adquirir experiencia laboral informal trabajando como ayudante de laboratorio en el aula. Podría preparar los experimentos y las demostraciones o hacer otros trabajos para los profesores que necesiten ayuda. Sugírela que consulte con el departamento de ciencias qué posibilidades existen. En algunas escuelas también se pueden conseguir así créditos.

### Tentempiés más sanos

¿Acude su hijo a la comida basura cuando va de una obligación a otra? Para evitarlo, abastézcase de “comida rápida” nutritiva que se pueda llevar. Podrían gustarle cosas como el queso en hebras, las nueces, las galletitas saladas integrales, la fruta o las verduras previamente partidas. Anímelo también a que lleve en su mochila una botella de agua que pueda rellenar para tener siempre una bebida a mano.

### Ayuda para los cortes

Los cortes son una modalidad de autolesión que a menudo empieza en la adolescencia y por desgracia el número de casos sigue creciendo. Los adolescentes pueden cortarse o arañarse para soportar problemas al ser capaces de sentir algo. Estén atentos a la aparición de heridas sin explicación, cicatrices o manchas de sangre. Si sospechan que su hija se corta, pidan ayuda inmediatamente a un doctor o un terapeuta.

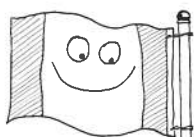
### Vale la pena citar

“Pon tu corazón, tu mente y tu alma hasta en los actos más pequeños. Éste es el secreto del éxito”. *Swami Sivananda*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué vuela todo el día pero nunca va a ninguna parte?

**R:** Una bandera.



## Relaciones sanas

Durante la secundaria probablemente su hijo desarrollará amistades íntimas o relaciones románticas. Use estos consejos para cerciorarse de que los lazos que establezca sean sanos.

### Cualidades

Comenten cómo debería ser tratado su hijo y cómo debería tratar él a los demás. Por ejemplo, es importante el equilibrio. Ambas partes deberían participar en la toma de decisiones sobre dónde ir o qué hacer. Otro elemento clave es la honradez. Su hijo querrá sentirse a gusto compartiendo sus sentimientos y opiniones—sabiendo que se le respetan—aunque él y su amigo no estén de acuerdo.

### Criterios

Dígale a su hijo que piense en sus relaciones favoritas, por ejemplo con un amigo, un familiar o un entrenador. ¿Por qué disfruta con esas personas? ¿Quizá escuchan bien o él se siente bien consigo mismo cuando está con ellos. Anímelo a que evalúe cómo se comporta con sus



amigos: ¿despierta esos mismos sentimientos en los demás? También puede recordar esos criterios para calibrar el estado de sus otras relaciones.

### Rupturas

Piensen qué hacer en una situación si las cosas se deterioran. Digamos que su novia quería que estuviera constantemente con ella. Él podría explicarle que también necesita tiempo para sus amigos y su familia. Si ella no puede aceptar eso, quizá él necesite dar un paso atrás. O quizá un amigo lo humilla continuamente. Podría decirle a su amigo que deje de hacerlo y alejarse algún tiempo de esa amistad si fuera necesario. 👍

## Tal como comentamos

Participar en los debates de clase implica a su hija en el asunto del que se trate. Además le permite demostrar a sus profesores que está centrada en el tema y puede incluso subirle la nota. He aquí maneras de participar:

■ Para iniciar una conversación o continuar una un curso, haz preguntas abiertas que comiencen con “¿Por qué...?” o con “¿Cómo...?” O bien pide a tu profesora que dé un ejemplo o que aclare un concepto.

■ Escucha cómo empieza el debate. A continuación amplía el comentario de alguien añadiendo una idea relacionada con él (“Estoy de acuerdo porque...”). Resume brevemente lo que se está diciendo (“Parece que los dos creen que...”) y añade tus ideas. 👍



## Escritura deslumbrante

Un buen escrito será todavía mejor si se usan términos precisos y se incluyen detalles vívidos. Comparta con su hija estas ideas para reforzar sus trabajos, informes y escritura creativa.

**Profundiza en el significado.** Sugiera que escriba con un diccionario y un tesoro a su lado (o en su pantalla). Cuando consulte definiciones y busque el sinónimo adecuado, elegirá las palabras que se encajan con lo que trata de comunicar. Por ejemplo, si dice que un personaje está “disfrutando”, el lector podría imaginar al personaje feliz, contento y satisfecho. Pero si escribe “vagueando” está pintando una escena totalmente distinta.



está escribiendo sobre un partido de baloncesto podría ir a uno y anotar lo que ve, oye, huele, saborea y toca. ¿Pero y si está escribiendo sobre la Estatua de la Libertad que se encuentra dos estados más allá? Podría buscar fotos o videos en la red o hablar con un tío que ha estado allí. 👍

### Investiga el trasfondo.

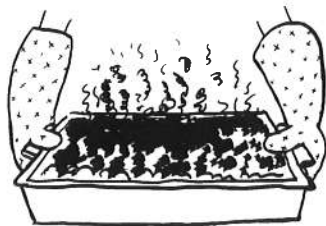
Para describir con exactitud una experiencia, una escena o una persona, es útil familiarizarse con detalles concretos. Su hija puede conseguir que los detalles en su escrito sean más realistas informándose sobre el trasfondo. Si



### De padre a padre

### “¡Metí la pata!”

Solía pensar que, como soy su madre, tenía que hacerlo todo bien siempre o mis hijos pensarían mal de mí. Si cometía un error hasta intentaba que no pareciera *realmente* un error.



Un día fui a casa de un vecino mientras preparaba la cena. Por desgracia la lasaña se socarró por completo. Mi amigo admitió rápidamente que era culpa suya. “Lo siento”, les dijo a sus hijos, “¡debería haber puesto el reloj con alarma!” Sus hijos se echaron a reír con él y todos se pusieron a pensar qué podían hacer de cena.

He aprendido que no tengo que hacerlo todo siempre bien. Mis hijos aprecian que admita mis errores y yo les estoy ayudando a que hagan lo mismo. 👍

### 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

## Gastar con inteligencia

Decidir con inteligencia en qué gastar el dinero ayudará a sus hijos a vivir dentro de sus posibilidades. Sugiera estas estrategias:

- Anime a su hijo a que busque las mejores ofertas cuando compre. Tanto si va a comprar un auto usado o gafas, aprenderá que puede existir una enorme diferencia de precios.
- Dígame que piense si podría conseguir el mismo resultado con menos dinero. Podría dividir el costo de un videojuego con un vecino y compartirlo con él, por ejemplo.
- Aconsejele que espere unos cuantos días antes de realizar una compra. Podría evitar que compre impulsivamente. Debería también informarse sobre la política de devoluciones y conservar las etiquetas y la factura por si cambia de opinión o hay algún problema con el producto. 👍



## P & R

### Actividades extracurriculares: ¿Son importantes para la universidad?

**P** Mi hija tiene buenas notas pero no hace ninguna actividad extracurricular. ¿Qué importancia tienen para ir a la universidad?

**R** No es el único criterio, pero las universidades suelen preferir a los estudiantes que muestran dedicación a una afición, que demuestran liderazgo o que contribuyen a sus comunidades. Incluir una o más de esas cualidades en su solicitud de ingreso ampliará sus probabilidades de admisión.

Animela a que eche un vistazo a la lista de actividades de su colegio y que considere hacerse de un club en el que sus amigas

participen. Si no le apasiona nada de lo que se ofrece, podría fundar su propio club escolar (por ejemplo, un club asiático si siente fascinación por la cultura asiática). Esto le dará una actividad y también mostrará liderazgo y dedicación.

Recuerde que sus actividades no tienen que relacionarse necesariamente con el colegio. Podría jugar en una liga deportiva

de su comunidad o hacer voluntariado en algo que se ajuste a sus aptitudes o intereses, como un taller de soplado de vidrio o un grupo juvenil en su iglesia. 👍

