

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Tutoring tips

Successful students know when to ask for help. If your high schooler is struggling with a subject, suggest that he talk to his teacher. She might work with him after school or recommend a classmate to help. He can also call libraries and community centers to find out about free tutoring.

Embarrassed teens

It's natural for teenagers to sometimes feel embarrassed by their parents. For example, your child may ask you not to walk next to her at the mall. Instead of pushing the issue, give her space. Realizing that she will outgrow this behavior could help you not take it personally.

Scavenger fun

Turn off the TV, power down the computers, and enjoy a flashlight scavenger hunt tonight. Hide items (red socks, tube of toothpaste) around the house, and give everyone a list of the "treasures." Then, shut off the lights, and use flashlights to search. The person who finds the most items sets up the next round.

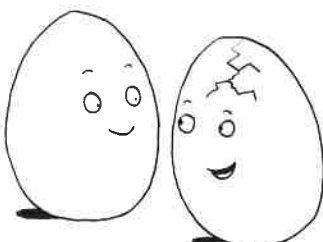
Worth quoting

"What good is the warmth of summer, without the cold of winter to give it sweetness." *John Steinbeck*

Just for fun

Q: What did one egg say to another?

A: You crack me up!



Staying involved

Your teen is probably growing more independent every day. But she still needs you to be involved in her school life. In fact, students learn more when their parents take an interest in their education. Try these tips.

Show interest at home

Ask regularly about what your high schooler is learning. You may get more out of her if you wait until she mentions a class or an assignment. Also, offer to help her prep for tests or brainstorm topics for a science project. Another idea is to visit museums, historic sites, and other places related to what she's studying.

Go to school

Try to take part in evening and weekend activities. Read emails from the school, and check the website for dates and times. You and your child might attend an information session on bullying or financial aid. Watch school plays



and sporting events—even if your teen isn't in the cast or on the team, you're still showing support for her school.

Connect with counselors

Introduce yourself to your child's counselor, then reach out when you have questions or need advice. She has a wealth of information that can help you help your teen. For instance, she's a valuable resource when it comes to course selection, college and career planning, and online safety. 👍

Dealing with peer pressure

If your teenager's friend pressured him to do drugs or skip class, how would he react? Consider this advice:

- Together, practice ways to respond to pressure. Explain that it's best to keep it short and to the point, leaving less room for argument. *Examples:* "Drugs aren't my thing. Come on, let's get food instead" or "There's no way I'm skipping. I worked hard on my paper, and it's due today."

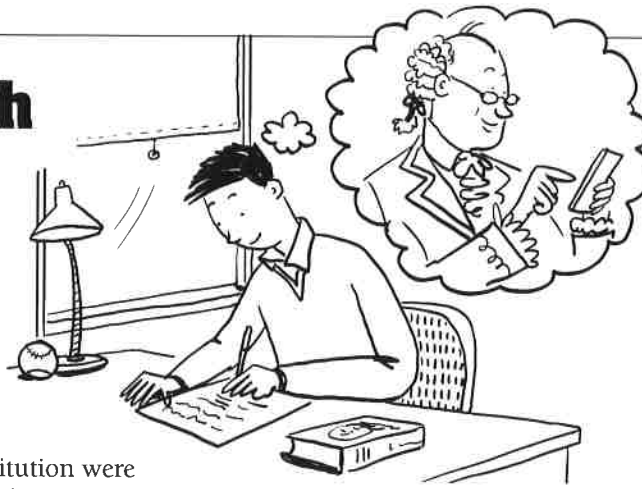
- Be an "out" for your high schooler. Tell him that he can always call or text you for a ride if he feels like he's in over his head—no questions asked. 👍



Boost skills with “micro writing”

Although your teenager may not realize it, he thinks about word choice, audience, and tone every time he writes a text message or social media post. Here’s how this “micro writing” can help him practice writing skills he needs in school.

Word choice. If the writers of the Constitution were on Twitter, how might they have tweeted the preamble? Challenge your high schooler to translate a paragraph from a historical document or a favorite novel into a 280-character



message. He’ll need to choose just the right words to convey his message.

Audience. “Hey dude, what’s up?” may be an appropriate opening for an email to your child’s best friend. But ask how he would convey the same sentiment to his grandfather (“Dear Grandpa, how is your day going?”).

Tone. Adding an emoji (😊, ☹️) can affect the tone of a message. Take turns choosing an emoji and using words instead to convey the same tone. *Example:* ☹️ = “I’m so sorry to hear about that.” 👍



Q & A Encourage mindfulness

Q My daughter has a tendency to dwell on the past and worry about the future. How can I help her focus more on the present?

A One way for your daughter to feel happier is to learn *mindfulness*, which will help her live “in the moment.”



For example, encourage her to enjoy a cup of tea or a snack with you after school. Close your eyes, and savor and talk about the tastes and smells.

When she exercises, suggest that she pay attention to her breathing. Also, she could focus on the feeling of the wind in her hair as she rides her bike, or on the sound of her feet hitting the pavement during a run.

While no one can avoid stress altogether, your daughter will take her mind off things by using her senses to notice and appreciate the world around her as it is right now. 👍

Parent to Parent

Budgeting for the holidays

Last year, my husband and I relied on credit cards for holiday shopping, something we regretted when January rolled around. This year, we’re cutting back on spending. We decided to be honest with our son, Cody, about our budget—and to approach the situation as a financial responsibility lesson.

We told him how much we have to spend, and we encouraged him to share ideas for making the most of the money. Since we’re hosting a holiday meal, he suggested that we turn it into a potluck. He also thought we could make gifts for some people on our list. For example, we might bake cookies for teachers and neighbors.

I’m confident now that we can have a nice holiday without spending a lot—and I’m happy that Cody is starting to understand that money is limited. 👍



What are the odds?

You have a deck of playing cards, without jokers. What’s the probability of drawing a heart on your first try?

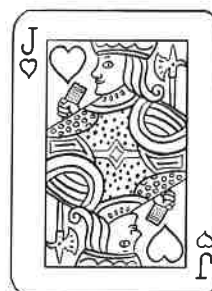
Answer: $\frac{13}{52}$, or $\frac{1}{4}$. So she has a 1 in 4 chance of drawing a heart the first time.

Have fun calculating probability with your teenager—and testing the actual outcome. Try these steps.

1. Find the number of favorable outcomes (in this case, the number of hearts). *Answer:* 13.
2. Find the total number of possible outcomes (the total number of cards). *Answer:* 52.
3. Make a fraction: favorable outcomes divided by total possible outcomes.

4. Now try it! If she draws a card 12 separate times (returning the card to the deck and shuffling each time), how often should she get a heart? *Answer:* ($\frac{1}{4} \times 12 = 3$).

She may or may not really draw a heart 3 times. In fact, it’s possible (but unlikely) that she’ll get zero or 12 hearts. You can explain that’s the nature of probability. In reality, she’d need to repeat the experiment dozens of times to notice that she draws a heart about a quarter of the time. 👍



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
 800-394-5052 • rfcustomer@wolterskluwer.com
 www.rfeonline.com
 ISSN 1540-5605

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Ideas para las tutorías

Los estudiantes competentes saben cuándo han de pedir ayuda. Si su hijo tiene dificultades con una materia, sugiérale que hable con su profesora. Podría trabajar con él después del colegio o recomendarle un compañero de clase que le eche una mano. Su hijo puede también llamar a bibliotecas y centros comunitarios para averiguar si ofrecen tutorías gratis.

Adolescentes avergonzados

Es natural que los adolescentes a veces tengan vergüenza de sus padres. Por ejemplo, su hija podría pedirle que no camine a su lado en el centro comercial. En lugar de insistir, dele espacio. Si usted se da cuenta de que este comportamiento desaparecerá cuando crezca, quizá no se lo tome tan a título personal.

Caza del tesoro

Apaguen el televisor, desconecten las computadoras y esta noche disfruten con una busca del tesoro a la luz de la linterna. Escondan objetos (calcetines rojos, tubo de pasta de dientes) por la casa y den a cada persona una lista de los "tesoros". Luego apaguen las luces y usen linternas para buscarlos. La persona que encuentra más objetos se encarga de organizar el próximo turno.

Vale la pena citar

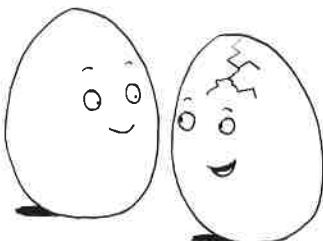
"De qué sirve el calor del verano sin el frío del invierno que lo endulce".

John Steinbeck

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo un huevo al otro?

R: ¡Me parto de risa contigo!



Sigan participando

Su hija se hace más independiente cada día. Pero sigue necesitando que ustedes participen en su vida escolar. Lo cierto es que los estudiantes aprenden más cuando sus padres se interesan en su educación. Pongan a prueba estos consejos.

Muestren interés en casa

Pregunten con regularidad qué está aprendiendo su hija. Quizá se enteren de más cosas si esperan hasta que ella mencione una clase o una tarea. Ofrezcanle también ayuda en la preparación de exámenes o piensen con ella temas para un proyecto de ciencias. Otra idea es visitar museos, lugares históricos y otros sitios relacionados con lo que está estudiando.

Vayan al colegio

Procuren participar en las actividades por la tarde y el fin de semana. Lean los correos electrónicos del colegio y consulten la página web para enterarse de fechas y horarios. Junto con su hija podrían asistir a una sesión informativa sobre el acoso escolar o la ayuda económica. Vayan a las obras de teatro y a los eventos deportivos:



aunque su hija no esté en el reparto o en el equipo demostrarán así su apoyo al colegio.

Contacten con los orientadores

Preséntense a la orientadora de su hija y luego acudan a ella cuando tengan preguntas o necesiten consejo. Posee abundante información que puede resultarles útiles para ayudar a su hija. Por ejemplo, su ayuda es muy valiosa a la hora de elegir cursos, para planear la universidad y la carrera profesional y para asuntos de seguridad en la red. 👍

Lidiar con la presión de los compañeros

Si un amigo presionara a su hijo para que use drogas o se salte las clases, ¿cómo reaccionaría él? Tengan en cuenta este consejo:

- Practiquen juntos modos de responder a la presión. Explíquese que es mejor que sus respuestas sean breves y que vayan al grano, dando así menos lugar a las discusiones. Ejemplos: "Las drogas no me van. Mejor compramos algo de comida" o "No pienso saltarme la clase. Me he esforzado mucho con mi trabajo y tengo que entregarlo hoy".

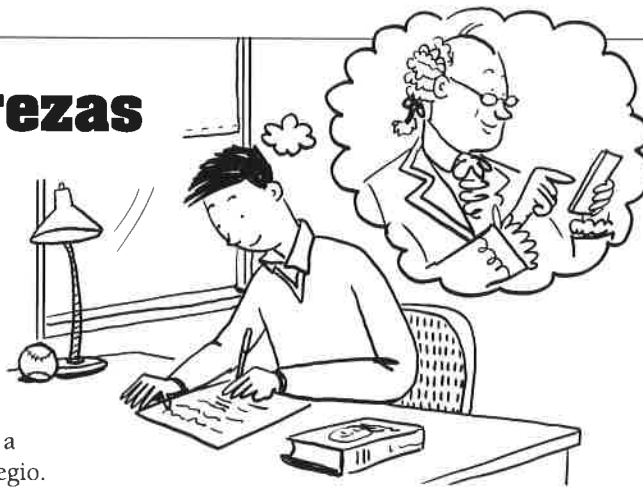
- Denle una "salida" a su hijo. Díganle que los llame o les envíe un mensaje de texto cuando sienta que la situación se le escapa de las manos, sin interrogatorios. 👍



Refuercen destrezas con la “micro escritura”

Aunque su hijo no se dé cuenta, cada vez que escribe un mensaje de texto o una nota en los medios de comunicación social está pensando en la elección de palabra, la audiencia y el tono. He aquí cómo esta “micro escritura” puede ayudarle a practicar las destrezas que necesita en el colegio.

Elección de palabra. Si los autores de la Constitución estuvieran en Twitter, ¿cómo habrían tuiteado el prólogo? Desafíe a su hijo a que traduzca un párrafo de un documento histórico o de una



(☺, ☹) puede influir en el tono de un mensaje. Túrñense eligiendo un emoticón y usando palabras para comunicar el mismo tono. *Ejemplo:* ☹ = “Siento lo que me cuentas”. 👍

Audiencia. “Hola, chico, ¿qué tal?” puede ser apropiado para un correo a su mejor amigo. Pero pregúntele cómo le comunicaría ese mismo sentimiento a su abuelo (“Querido abuelito: ¿cómo va tu día?”).

Tono. Añadir un emoticón



P & R Con plena atención

P Mi hija tiene la tendencia a obsesionarse con el pasado y preocuparse por el futuro. ¿Cómo puedo ayudarla a que se centre más en el presente?

R Una forma de que su hija se sienta más feliz es aprender a ser plenamente *consistente*, lo que le ayudará a vivir “en el momento”.



Por ejemplo, animela a que disfrute de una taza de té o una merienda con usted después del colegio. Cierren los ojos, saboreen y hablen de los sabores y los olores que perciben.

Sugírela que preste atención a su respiración cuando haga ejercicio. También podría concentrarse en cómo siente el viento en su cabello cuando monta en bici o en el sonido que sus pies hacen en el piso cuando corre.

Aunque nadie puede evitar por completo el estrés, su hija se distraerá al usar los sentidos para percibir y apreciar el mundo que la rodea tal como es ahora mismo. 👍

De padre a padre

Presupuesto para las fiestas

El año pasado mi esposo y yo dependimos de las tarjetas de crédito para las compras de las fiestas, algo que lamentamos cuando llegó enero. Este año estamos reduciendo los gastos. Decidimos hablar con claridad a nuestro hijo Cody sobre nuestro presupuesto y a enfrentarnos a la situación como una lección de responsabilidad financiera.

Le comunicamos la cantidad que podemos gastar y lo animamos a que compartiera ideas para sacarle el máximo provecho al dinero. Como una comida de las fiestas se celebrará en nuestro hogar, nos sugirió que cada persona trajera un plato. También pensó que podríamos hacer los regalos para algunas personas de nuestra lista. Por ejemplo, podríamos hacer galletas para los profesores y los vecinos.

Confío en que ahora podamos disfrutar de las fiestas sin gastar mucho y me alegro de que Cody empiece a entender que el dinero es limitado. 👍



¿Qué probabilidades hay?

Tienen una baraja de cartas sin el comodín. ¿Cuál es la probabilidad de sacar un corazón en su primer intento?

Diviértanse calculando con su hija la probabilidad y comprobando el resultado real. Den los siguientes pasos.

1. Averigüen el número de resultados favorables (en este caso, en número de corazones). *Respuesta:* 13.

2. Averigüen el número total de resultados posibles (el número total de cartas). *Respuesta:* 52.

3. Hagan una fracción: los resultados favorables divididos por los resultados posibles. *Respuesta:* $\frac{13}{52}$ o $\frac{1}{4}$. Así

que tiene 1 probabilidad en 4 de sacar un corazón la primera vez.

4. ¡Prueben ahora! Si saca una carta 12 veces distintas (devolviendo la carta a la baraja y barajando cada vez), ¿con qué frecuencia debería sacar un corazón?

Respuesta: $(\frac{1}{4} \times 12 = 3)$.

Su hija puede o no sacar un corazón 3 veces. De hecho es posible (pero improbable) que no saque ninguno o que saque 12 corazones. Usted puede explicarle que esa es la naturaleza de la probabilidad. En realidad tendría que repetir el experimento docenas de veces para darse cuenta de que saca un corazón alrededor de un cuarto de las veces. 👍



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
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5613