

# High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



## Short Clips

### Prepping for college tests

Before your teen takes the SAT or ACT, encourage a few dry runs. Practice tests will help him get comfortable with the format and timing when it comes to the real thing. He could check in his school guidance office and with colleges and universities. Also, free SAT and ACT practice tests and tips are online.

### How's school going?

Your teenager may open up and talk about school if you get past yes-or-no questions. Try asking her *who*, *what*, *where*, *when*, *how*, or *why* questions, such as "Why do you think your school only requires one year of PE?" or "How would you solve the drop-out problem?"

### Watch heavy backpacks

Carrying a heavy backpack can cause neck pain, back pain, or tingling hands. Your high schooler could avoid these symptoms by using a backpack with padded shoulder straps and a cushioned lower-back area. Suggest that he evenly distribute the weight inside—and leave any textbooks he doesn't need at home or in his locker.

### Worth quoting

"I'm not afraid of storms, for I'm learning to sail my ship." *Louisa May Alcott*

### Just for fun

**Q:** What do you do if your dog chews a dictionary?

**A:** Take the words out of his mouth!



## Protect against underage drinking

Peer pressure can push teens toward drinking even when they know it's illegal. Your high schooler may feel relieved if you help her come up with a plan. Try these tips.

### Just say no

Encourage your child to avoid events where she knows others will be drinking alcohol. If she finds herself at such a party, remind her it's best to be direct and simply say, "No." She can also leave a party early if she feels uncomfortable. Her ride wants to stay? Let her know you'll pick her up anytime from anywhere.

### Offer alternatives

Role-play other options for situations she may face. For example, she might grab a soda or water first thing when she's out with friends. Then, if offered alcohol, she could say, "I already have something. I'm good." Another response



is to bring up a parent: "My mom can smell liquor from a mile away," or "My dad would ground me for eternity."

### Host a home party

Following school or community events like a big game or a dance, consider hosting a party at your home. Have your teen make the guest list, pick a theme, come up with games, and manage setup and cleanup. She should also plan snacks and nonalcoholic drinks. You'll provide her and her friends with a supervised spot to have fun without alcohol. 👍

## A historic escape

Use your high schooler's history studies as a way to take a family "trip" to a destination from the past.

First, talk about the time period he's studying in class, say the American Revolution. Now, plan together for your family to travel back in time.

Perhaps you'll pretend you're all camped at Valley Forge. Turn down the thermostat, bundle up, and light candles to recreate conditions soldiers braved through that brutal 1777-78 winter. Ask your high schooler to tell a few facts about what the military endured there and why it became an important site. Then, decide where you'll "visit" next. 👍



# Motivated to reach the finish line

How can your high schooler motivate himself to tackle a challenging class or an involved project? These suggestions may help.

**Look ahead.** Talk about how a tough subject connects with his future goals or current hobbies. If your teen is interested in a journalism career, he might remember that getting a high school diploma is the first step to the college degree that he will need—and that means he will have to do well in his foreign language class. Plus, learning a second language may help him land a job with a foreign press service one day.



prefer getting simpler parts out of the way so he feels good about completing something. Then, that may spur him on to finish the harder parts. 👍

**Adapt your focus.** When it comes to delving into school projects, different methods work for different students. Your child can try several to see which provides the most motivation. For instance, he could dive right into more challenging parts first, leaving him energized to finish up with sections he can sail through. Or he might

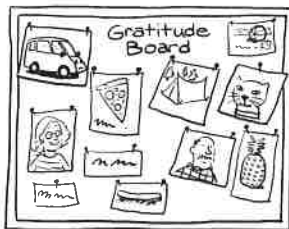


## Q & A Create an attitude of gratitude

**Q** *Lately, it seems like my daughter takes more and more of what she has for granted. How do we shift that attitude?*

**A** You're not alone. There's a remedy for that sense of entitlement: gratitude. You can guide your child toward a grateful lifestyle by helping her understand the value of what she has and by taking time as a family to be thankful and generous. Here are ideas:

■ Keep a gratitude board where your family jots down notes and hangs pictures of people or things they're grateful for.



■ Don't shy away from pointing out when she is being ungrateful. Consider holding off on purchases of "wants" like new clothes or makeup. 👍

## Get the best price

Comparison shopping is a way for your teen to put her math skills to work in the real world. She'll also learn how to spend wisely. To help her make the best in-store or online purchases, encourage your child to:

- ✓ Look for sales. Shop clearance racks, advertised overstocked items, or end-of-aisle displays for bargains.
- ✓ Check prices at multiple locations, including outlets and big-box stores, and review advertising circulars. Compare with websites, too.
- ✓ Consider generic brands.
- ✓ Make secondhand an option. She might browse thrift stores, consignment shops, or yard sales. 👍



## Parent to Parent Plan for screen-free time

I've noticed that our family is often together, yet not, because we always have screens in front of our faces. Our son, Clay, gets on his phone no matter where he is or what he's doing. We're not any better, finding ourselves on our laptop or reading texts even while we're watching TV. We're all addicted to screens!

So we decided to make some changes. First, we're going to set aside our

screens during meals. And we've told Clay that his phone needs to be off and put away while he's doing homework.

Then, for phase two of our plan, we will pick one evening a week to be completely screen-free. I'm hoping this means that we will spend more time talking and laughing together—like my family did when I was growing up. 👍



**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

### Preparación para los exámenes universitarios

Antes de que su hijo tome el SAT o el ACT, animelo a que practique. Los test de práctica le ayudarán a familiarizarse con el formato y con el horario cuando tenga que hacer el examen de verdad. Podría consultar con su orientador escolar y con los colegios universitarios y universidades. En la red hay además exámenes de práctica para SAT y ACT.

### ¿Qué tal va el colegio?

Puede que su hija se abra más y hable del colegio si le hace preguntas que no se contesten con sí o no. Procure hacerle preguntas con *quién, qué, dónde, cuándo, cómo o por qué* como por ejemplo “¿Por qué crees que tu colegio sólo exige un año de gimnasia?” o “¿Cómo resolverías el problema del abandono escolar?”

### Cuidado con las mochilas pesadas

Cargar una mochila pesada puede producir dolor de cuello, de espalda u hormigueo en las manos. Su hijo debería evitar estos síntomas usando una mochila con correas acolchadas y la zona lumbar almohadillada. Sugírela que distribuya el peso en el interior por igual y que deje los libros de texto que no necesite en casa o en su casillero.

### Vale la pena citar

“No me asustan las tormentas pues estoy aprendiendo a navegar mi barco”.  
*Louisa May Alcott*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué haces si tu perro mordera tu diccionario?

**R:** ¡Quitarle las palabras de la boca!



## No al consumo de alcohol de los menores de edad

La presión de los compañeros llevar a los adolescentes a la bebida aunque sepan que es ilegal. Su hija sentirá alivio si usted la ayuda a hacer un plan. Pongan a prueba estos consejos.

### Di que no

Anime a su hija a que evite eventos donde sabe que habrá gente bebiendo alcohol. Si se encuentra en una fiesta así, recuérdela que es mejor ser directa y decir simplemente “No”. También puede marcharse temprano de una fiesta si se siente incómoda. ¿La persona que la llevó quiere quedarse? Dígale que usted la recogerá a cualquier hora dondequiera que se encuentre.

### Ofrezca alternativas

Dramaticen situaciones inventando opciones para lo que se pueda encontrar. Por ejemplo, podría agarrar un refresco o agua en seguida cuando salga con amigos. Así, si le ofrecen alcohol podría decir: “Ya tengo algo. Estoy bien así”. Otra respuesta es mencionar a los padres: “Mi mamá puede



oler el licor a una milla de distancia” o “Mi papá me castigará sin salir para toda la eternidad”.

### Den una fiesta en su casa

Considere dar una fiesta en su hogar después de eventos escolares o de su comunidad como un partido importante o un baile. Dígale a su hija que haga la lista de invitados, elija un tema, seleccione juegos y se encargue del montaje y de la limpieza. También debería planear cosas ligeras para comer y bebidas no alcohólicas. Usted les proporcionará a ella y a sus amigos un lugar vigilado en el que se puedan divertir sin alcohol. 👍

## Una escapada histórica

Aproveche lo que su hijo estudia en la clase de historia para hacer una “excursión” familiar a un destino del pasado.

Hablen en primer lugar del período que está estudiando en clase, por ejemplo la Revolución Americana. Después planeen que su familia retroceda en el tiempo.

Imaginen que están acampando en Valley Forge.

Bajen el termostato, arrópanse y enciendan velas para recrear las condiciones a las que hicieron frente los soldados durante el brutal invierno de 1777-78. Pídale a su hijo que aporte unos cuantos datos sobre lo que sufrió el ejército allí y por qué se convirtió en un lugar importante. Luego decidan qué “visitarán” a continuación. 👍



# Motivados para alcanzar la meta

¿Cómo puede motivarse su hijo para hacer frente a una clase exigente o a un proyecto complejo? Estas sugerencias pueden ayudarle.

**Mira hacia delante.** Hablen de cómo se relaciona una materia difícil con sus futuros objetivos o con sus metas actuales. Si su hijo está interesado por la carrera periodística, podría recordar que conseguir el diploma de secundaria es el primer paso para el título universitario que necesitará y eso significa que tiene que obtener buenos resultados en su clase de idioma extranjero. Aprender un segundo idioma, además, quizá le ayude algún día a asegurarse un trabajo con un servicio de prensa extranjera.



**Adapta tu enfoque.** Para ahondar en los proyectos del colegio, unos métodos funcionan mejor que otros para los distintos estudiantes. Su hijo puede experimentar con varios para ver cuál lo motiva más. Por ejemplo, quizá quiera empezar con las partes más complejas pues eso le dará energía para terminar con las secciones que le resultan fáciles. O quizá prefiera quitarse de encima las partes más sencillas para sentirse bien por haber completado algo. Eso tal vez lo estimule para terminar las partes más duras. 👍



## PER Crear una actitud agradecida

**P** Últimamente parece que mi hija subestima lo que tiene y no lo valora. ¿Cómo cambiamos esa actitud?

**R** No están solos. Hay un remedio para ese sentimiento de privilegio: la gratitud. Ustedes pueden encaminar a su hija hacia una forma de vida agradecida ayudándola a entender el valor de lo que tiene y dedicando tiempo en familia a ser agradecidos y generosos. He aquí algunas ideas:



■ Coloquen un tablón de gratitud donde su familia escriba

notas y cuelgue fotos de gente o de cosas por las que están agradecidos.

■ No dude en indicarle cuándo se muestra desagradecida. Considere posponer compras de cosas que quiere como ropa nueva o maquillaje. 👍

### 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

## El mejor precio

Comparar antes de comprar es una forma de que su hija practique las matemáticas en el mundo real. También aprenderá a gastar con prudencia. Para ayudarla a que haga las mejores compras en la tienda o en la red, anime a su hija a:

- ✓ Busquen rebajas. Hagan sus compras en los exhibidores de liquidación, en los excedentes de existencias o en los estantes de oportunidades al final de los pasillos.
- ✓ Comprueben los precios en varios sitios, incluyendo las tiendas de descuentos y las grandes superficies y repasen las circulares de anuncios. Comparen también con los sitios web.
- ✓ Tengan en cuenta las marcas genéricas.
- ✓ Incluyan como opción los artículos de segunda mano. Su hija podría buscar en las tiendas de segunda mano, casas de empeño o ventas de garaje. 👍



## De padre a padre Hagan planes para el tiempo sin pantalla

He observado que mi familia se junta con frecuencia, pero no estamos juntos, porque siempre tenemos pantallas frente a nosotros. Nuestro hijo Clay está pegado al teléfono en todas partes y haga lo que haga. Y nosotros no lo hacemos mucho mejor pues estamos con la computadora portátil o leyendo mensajes de texto hasta cuando vemos la TV. ¡Somos adictos a las pantallas!

Así que hemos decidido hacer cambios. En primer lugar

vamos a retirar las pantallas durante las comidas. Y le hemos dicho a Clay que tiene que apagar el teléfono y guardarlo mientras hace la tarea.

Luego, para la segunda fase de nuestro plan, una noche a la semana va a ser por completo sin pantallas. Espero que eso consiga que pasemos más tiempo hablando y riéndonos juntos tal como hacía mi familia cuando yo era pequeña. 👍

