

# High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



## Short Clips

### Express appreciation

Thank-you notes are a sincere and inexpensive way for your teen to show appreciation. Suggest that she take the time to write them to family members, a potential employer who interviewed her for a job, and even one of her teachers. Maybe she could try writing one a month and make it a habit.

### Read what you eat

Just because a box says the food inside is “healthy” doesn’t mean it is. Encourage your high schooler to read the ingredient lists on packaged foods first. Share this easy rule: Only eat products with ingredient names he can read and understand. Chances are that if he doesn’t recognize the word, it’s not a natural or healthy ingredient.

### Guesstimate, estimate

Being able to estimate helps your teenager make good decisions on purchases, mileage, and more. Help her practice when you stop for gas: “We have \$20, and gas costs \$2.39 a gallon. About how many gallons can we buy?” Or have her estimate the number of miles you could drive on \$20 worth of gas. The more she tries, the better she’ll get at estimating.

### Worth quoting

“It is better to fail in originality than to succeed in imitation.” *Herman Melville*

### Just for fun

**Q:** Why did the boy cut a hole in his umbrella?

**A:** So he’d know when it stopped raining.



## Study with a goal

The new year is the perfect time for fresh beginnings. Encourage your teen to think about his study routine and to consider approaches like these for setting—and achieving—his study goals.

### Be realistic

Recommend that your child set specific, realistic goals. “I’m going to take good notes in science class, review them daily, and find a tutor” is more doable than “I’m going to do well in science this term!” By keeping his goals realistic, he’ll be more likely to stick to them and succeed.

### Plan carefully

Many of the world’s most successful people plan their days down to the hour. Instead of simply planning to study “in the afternoon,” your teen might first consider how much studying he has to do and how long it will take. Then, he could break study time into 15-minute chunks.



Let him know it’s okay if he strays from the schedule at first. It’s part of learning how to manage his time effectively.

### Minimize distractions

It’s crucial for your high schooler to be able to focus on his studies. He might set a goal to cut down on distractions. For instance, just 15–20 minutes of aerobic exercise will increase his concentration. Or he could change his study location to a place that has fewer interruptions. 👍

## Build character

The values that guide your child’s choices can help her carve a successful life path. Nurture traits that will serve your teen throughout her life with these suggestions.

**Consideration** allows your high schooler to make fair decisions. When discussing family problems, for example, talk about how each suggestion may affect others. You might say, “If you use the car to drive yourself to school every day, how will that affect my getting to and from work?”

**Citizenship** puts your teenager on the road toward making a difference in the community. She could choose a cause to commit to, such as collecting donations for a homeless shelter or picking up trash at a nearby lake. 👍



# Applying schoolwork at work

There are many ways for teens to take what they're learning at school and apply it on the job. Share these examples with your teenager so she'll see how what she's doing in class will benefit her in the workforce.

■ **Reading.** An employee manual may be required reading for your child at work. It will explain how to do a job, company policies, and more. Suggest that your teen use informational reading and critical thinking skills to apply what she reads to on-the-job situations. For instance, what procedures



are in place if she needs to find someone to cover her hours?

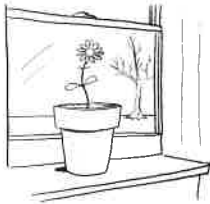
■ **Speaking.** When working directly with the public as a store clerk or hostess, your teen needs to communicate clearly and concisely. Remind her to practice now by looking people in the eye when she talks and confidently asking and answering questions.

■ **Math.** Many jobs will require your high schooler to use math. She may be asked to measure materials while working at a hardware store or craft shop. As a cashier, she'll need good number sense to check whether she input store coupons correctly. 👍

## Teen suicide prevention

Suicide is a leading cause of death among teenagers. Here are warning signs to look for and ways to get help if you notice any.

Take your child seriously if he says things like "I won't be around much longer," or "I don't care about myself." Ask whether he's depressed or considering suicide.



Other red flags include giving away possessions or becoming obsessed with art and poetry about death. There could be major changes in his personality or his eating and sleeping habits. He might start neglecting his appearance, and his grades may suddenly fall.

If you're concerned, contact a mental health professional immediately—the school counselor or your pediatrician can recommend one. More information is available by calling the National Suicide Prevention Lifeline (800-273-TALK) or texting "START" to 741741 to reach the Crisis Text Line. 👍



## Parent to Parent

### Who are my teen's friends?

My daughter Julia made a lot of new friends this year. At first, I didn't know them, because she works part-time and stays busy with extracurricular activities.

I want to stay in the loop as much as I can in her life, but I also need to help her gain independence and trust me. So I took a few steps to learn about her friends.

First, I encouraged her to invite a couple of them over for family dinners. I also said she could bring along a friend for a weekend campout. We all had a blast eating, hiking, and just hanging out.

Now that I'm getting to know more of Julia's friends, it's easier to ask about what's happening in her life. I'm building a stronger bond with her *and* learning more about the people she spends time with. 👍



## Q&A

### Getting involved in school

**Q** I always attend meet-the-teacher night and open houses at my son's high school, but are there other ways I can get connected?

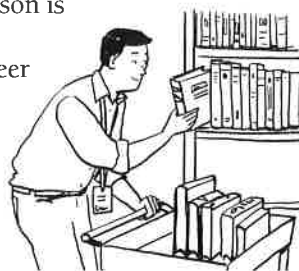
**A** Yes! There are several ways to be involved while your son is in high school.

You might volunteer to mentor or tutor teens. Or you could assist in a classroom, the computer lab, the library, or the

cafeteria. You might even help build sets for musicals and plays.

Also, attend school board meetings, principal luncheons, and PTA or PTO meetings, too. There may be opportunities like preparing grant proposals or organizing letter-writing campaigns for the school administration.

Do you have skills in a trade or technical program? Consider holding in-school workshops for students and their parents. That way, other parents can get involved, too! 👍



**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 • rfcustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com  
ISSN 1540-5605

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Dar las gracias

Las notas de agradecimiento son una forma sincera y barata de que su hija exprese lo que aprecia a los demás. Sugíerale que dedique algo de tiempo a escribírselas a sus familiares, a un posible empleador que la entrevistó para un trabajo e incluso a alguno de sus profesores. Quizá podría intentar escribir una al mes y convertirlo en un hábito.

### Lee lo que comes

Simplemente porque una caja diga que el alimento que contiene es “sano” no significa que lo sea. Anime a su hijo a que lea la lista de ingredientes de los alimentos envasados. Comparta con él esta simple norma: Comer sólo productos con nombres que pueda leer y entender. Lo más probable es que si no reconoce la palabra, no sea un ingrediente natural o sano.

### Acostúmbrate a calcular

Ser capaz de hacer cálculos aproximados ayuda a su hija a tomar buenas decisiones en lo relativo a compras, consumo por millas y mucho más. Ayúdela a practicar cuando usted se detenga a poner gasolina: “Tenemos \$20 y la gasolina cuesta \$2.39 por galón. ¿Aproximadamente cuántos galones podemos comprar?” O bien dígale que calcule el número de millas que podrían manejar con \$20 de gasolina. Cuanto más lo intente, más capaz será de hacer cálculos aproximados.

### Vale la pena citar

“Es mejor fallar en originalidad que triunfar en imitación”. *Herman Melville*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué hizo un agujero el niño en su paraguas?

**R:** Para saber cuándo dejaba de llover.



## Estudiar con una meta

El año nuevo es el momento perfecto para comienzos renovados. Anime a su hijo a que piense en sus hábitos de estudio y a que tenga en cuenta estas consideraciones para ponerse —y alcanzar— sus metas de estudio.

### Ser realista

Recomiende a su hijo que se ponga metas específicas y realistas. “Voy a tomar buenos apuntes en clase de ciencias, voy a repararlas diariamente y voy a encontrar un tutor” es más factible que “¡Voy a ir muy bien en ciencias este semestre!” Si sus objetivos son realistas, es probable que persevere y que los alcance.

### Planear con cuidado

Muchas de las personas que más triunfan en el mundo planean sus días hasta el último minuto. En lugar de planear simplemente estudiar “por la tarde”, su hijo podría tener primero en cuenta cuánto tiene que estudiar y cuánto tiempo le llevará. A continuación podría dividir



su tiempo de estudio en sesiones de 15 minutos. Dígale que no importa si al principio se aparta de su horario. Así aprenderá a administrar su tiempo con eficacia.

### Reducir las distracciones

Es crucial que su hijo sea capaz de concentrarse en sus estudios. Podría ponerse una meta para disminuir las distracciones. Por ejemplo, 15–20 minutos de ejercicio aeróbico aumentarán su concentración. También podría cambiar su lugar de estudio a otro sitio con menos interrupciones. 👍

## Forjar el carácter

Los valores que guían lo que su hija elige pueden contribuir a que su hija se abra camino para triunfar en la vida. Fomente rasgos que le sirvan a su hija toda la vida con estas sugerencias.

**La consideración** permite que su hija tome decisiones justas. Cuando discutan problemas de familia, por ejemplo, hablen de cómo cada sugerencia puede afectar a los demás. Usted podría decir: “Si uso el auto para llevarte al colegio todos los días, ¿cómo influirá ello en cómo voy y vengo del trabajo?”

**La educación cívica** encamina a su hija a que influya positivamente en su comunidad. Podría elegir una causa a la que dedicarse, como recoger donativos para un refugio para gente sin hogar o recoger basura en un lago cercano. 👍



# Usar el trabajo escolar en el trabajo

Hay muchas maneras de que los adolescentes tomen lo que están aprendiendo en el colegio y lo apliquen en su trabajo. Comparta con su hija estos ejemplos para que vea cómo lo que está haciendo en clase la beneficiará en el mundo laboral.

■ **Lectura.** Es posible que la lectura de un manual para los trabajadores sea obligatoria en su empleo. Le explicará cómo hacer un trabajo, comparar normativas y mucho más. Sugírela a su hija que use habilidades de lectura informativa y de pensamiento crítico para aplicar lo que lee a situaciones en su trabajo. Por ejemplo, ¿qué procedimientos existen si necesita encontrar a alguien que cubra sus horas?



que su hija use las matemáticas. Quizá le pidan que mida materiales si trabaja en una ferretería o en una tienda de manualidades. Si trabaja de cajera necesitará tener buen sentido de los números para comprobar si introdujo correctamente los cupones de descuento. 👍

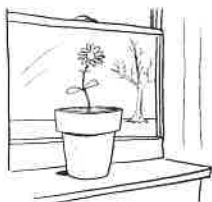
■ **Hablar.** Cuando trabaje directamente con el público como dependiente en una tienda o mesera, su hija debe comunicarse con claridad y con concisión. Recuérdele que practique ahora mirando a los ojos cuando hable con alguien y preguntando y respondiendo con seguridad.

■ **Matemáticas.** Muchos trabajos requerirán

## Prevención del suicidio en la adolescencia

El suicidio es la principal causa de muerte entre los adolescentes. He aquí algunos signos de advertencia a los que prestar atención y formas de conseguir ayuda si observa alguno de ellos.

Tómese en serio si alguien dice “No estaré mucho más tiempo aquí” o “Me da lo mismo cómo esté”. Pregúntele si está deprimido y pensando en el suicidio.



Otras señales de alarma incluyen el regalo de pertenencias o la obsesión con el arte y la poesía que tratan de la muerte. Podrían darse cambios importantes en su personalidad o en sus hábitos de comidas o de sueño. Podría despreocuparse de su aspecto y quizá bajen sus notas de repente.

Si usted tiene motivos de preocupación, contacte con un profesional de la salud mental inmediatamente, el orientador escolar o su pediatra pueden recomendarle uno. Puede encontrar más información llamando a National Suicide Prevention Lifeline (800-273-TALK) o enviando por texto “START” al 741741 para contactar con Crisis Text Line. 👍

### 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 • rfecustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com  
ISSN 1540-5613



## De padre a padre

### ¿Quiénes son los amigos de mi hija?

Mi hija Julia ha hecho muchas amistades este año. Al principio yo no conocía a nadie porque trabaja a tiempo parcial y está muy ocupada con las actividades extraescolares.

Quería formar parte de su vida, pero también quería que adquiriera independencia y confiara en mí. Así que di unos cuantos pasos para conocer a sus amigos.

En primer lugar, la animé a que invitara a un par de ellos a cenar con nuestra familia. También le dije que podía invitar a una amiga a acampar el fin de semana. Nos lo pasamos de maravilla comiendo, caminando y simplemente estando todos juntos.

Voy conociendo a más amigos de Julia y me resulta más fácil preguntarle cómo le van las cosas. Estoy forjando un vínculo más fuerte con ella y aprendiendo más cosas sobre la gente con la que pasa tiempo. 👍



## Colabore en la escuela

**P** Siempre asisto a las noches de reuniones con los maestros y a los días de puertas abiertas en el colegio de mi hijo, pero ¿puedo integrarme en la escuela de otras maneras?

**R** ¡Sí! Hay muchas formas de colaborar con el colegio durante la secundaria.

Podría ofrecerse voluntario para ser mentor o tutor de estudiantes. También podría ayudar en una clase, el salón de computadoras, la biblioteca o la cafetería. Incluso podría



ayudar a construir los decorados para los musicales y las obras de teatro.

Asista también a las reuniones del comité escolar, almuerzos con los directores de centros y las reuniones de PTA o PTO. Quizá se presenten oportunidades de escribir solicitudes para subvenciones o de organizar campañas para enviar cartas a la administración de la escuela.

¿Tiene habilidades en lo comercial o lo tecnológico? Ofrezca talleres en el colegio para los estudiantes y sus padres. ¡Así también pueden participar otros estudiantes! 👍