

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Explain your math to me

If a look at your high schooler's math homework has you stumped, why not ask him to "tutor" you? He might teach you how to add polynomials, for example. Explaining concepts will help him understand them, and you'll show him that math matters to you, too.

Practice assertiveness

Being assertive can make the difference between getting what you need and getting taken advantage of. Perhaps your teen needs to take time off work but feels nervous about approaching her boss. Role-play together until she feels comfortable asking politely and confidently.

Movies as conversation starters

The next time you watch a movie with your teen, use it as a springboard to deeper conversations. Ask, "What did you think about the way the teenagers were portrayed?" Get a shrug in response? Say, "Let me share what I think." It's a safe way to talk about big issues without lecturing.

Worth quoting

"You get the best out of others when you give the best of yourself."

Harvey S. Firestone

Just for fun

Q: What's small, round, and red and moves up and down?

A: A tomato in an elevator.



Successful note-taking strategies

Taking useful notes can help your high schooler learn more and get better grades in every class. Share these techniques with her.

Be brief

Suggest that your teenager quickly summarize, in her own words, what her teacher says or writes on the board. She might even use her texting skills to help her write faster. She could jot down "Xndr GR8" instead of "Alexander the Great," for instance.

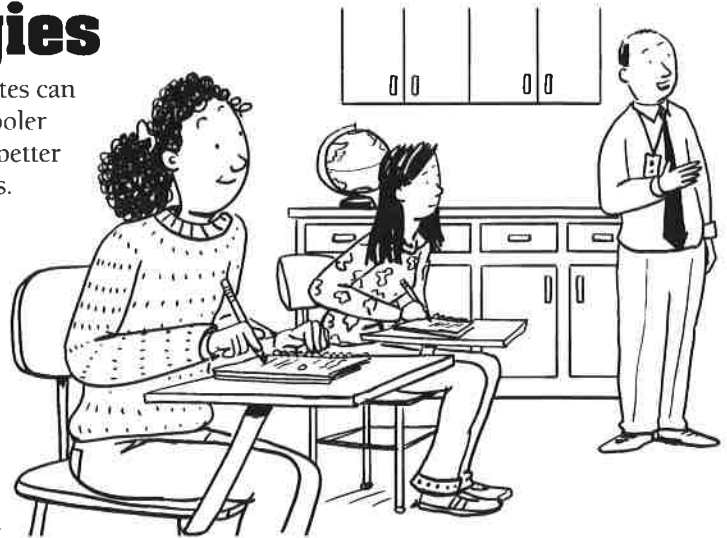
Elaborate

Encourage your child to leave wide margins on her paper and to double-space her notes. That gives her room to go back and fill in more information when she has time, perhaps in study hall or while waiting for after-school activities to start. She can add more detail, clarify anything that

doesn't make sense, or write questions to look up or ask her teacher.

Experiment

Your high schooler could use different color pens and highlighters. She may discover that a particular color, or combination of colors, lets her visualize the material later. Also, some research shows that writing notes by hand rather than typing them helps people learn and remember more. 👍



Ready for test day

To boost your teen's performance on standardized tests, consider this advice:

- It's important for your child to pay close attention during test review sessions in class. If his school offers sessions after school or on weekends, too, have him attend one.

- The night before the test, encourage your high schooler to stock his backpack with supplies (sharpened pencils, approved calculator, student ID). Then, he should go to bed a little early. In the morning, he'll have time to eat a healthy breakfast and get to class before the bell rings—and he'll feel alert during the test. 👍



Resilient teens

The ability to bounce back from problems and disappointments will help your teen now and when he's an adult. Try these ideas to build his resilience.

Express emotions. When your high schooler is going through a tough time, encourage him to talk to someone. If he's not ready to open up to you, he might confide in his best friend or the school counselor. Whether he's dealing with ending a relationship or being cut from the team, it may be easier for him to move on if he doesn't keep his feelings bottled up inside.



Learn coping strategies. Suggest that he develop “go-to” techniques he can count on when he needs to blow off steam or relax. If he doesn't land the part-time job he wanted or gets a lower grade than he expected, he might go for a bike ride, listen to upbeat music, or tune in to his favorite podcast.

Tip: During stressful times, it helps to have the comfort of habits. Encourage your teen to follow his regular routines, such as walking to school with his neighbor or making a healthy smoothie after school. 👍



Q & A Reducing student loan debt

Q With rising costs, how can our daughter afford college without carrying huge debt afterward?

A This is a big concern for families today, but there are ways to limit—or even avoid—student loans.



Start by filling out the Free Application for Federal Student Aid at fafsa.ed.gov before this year's June 30 deadline. Your teen may be eligible for grants or work-study programs.

Also, look for ways to reduce the costs associated with college. Suggest that your child apply to less-expensive schools or colleges known to give more financial aid. Or she could consider attending community college the first two years and then transferring to a four-year university. Another idea is for her to go to school nearby and live at home. 👍

Parent to Parent Make your home the “hangout spot”

My son Brandon likes to spend time with his friends every weekend. And I like knowing that he's in a safe place with adult supervision. I realized that we could both get what we want if we created a fun hangout spot in our house for him and his friends.

So Brandon and I added a few teen-friendly touches to our family room. We hung a dartboard on the wall, found comfy pillows for the kids to sit on, and stocked a shelf with board games and card games.

Now when Brandon's friends come over, I offer them a snack and then “disappear” to give them privacy. They have a safe, alcohol-free, and drug-free place to hang out with a parent nearby—but not hovering over them. 👍

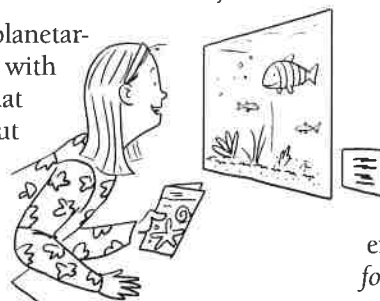


Tie science to the real world

You can spark your high schooler's interest in science and technology by exploring the subjects together. Here's how.

See it in action

Visit a science center, a planetarium, a zoo, or an aquarium with her. If she's intrigued by what she sees, she could ask about volunteer or internship opportunities—and that might even lead to a science career one day.



Talk about news

When you read about a STEM development that may affect teens, mention it to your child. For example, what does she think of driverless cars? What are the pros and cons of this technology? **Tip:** Encourage her to check out teen-friendly science topics at sciencenewsforstudents.org. 👍

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 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
 ISSN 1540-5605

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida

Notas Breves

Explícame las matemáticas

Si la tarea de matemáticas de su hijo le produce perplejidad, ¿por qué no le pide que le “dé clase” a usted? Podría enseñarle a sumar polinomios, por ejemplo. Al explicar conceptos, él los entenderá mejor y usted le hará ver que las matemáticas también le importan a usted.

Practicar la resolución

Ser resuelto puede establecer la diferencia entre conseguir lo que uno quiere o que se aprovechen de uno. Es posible que su hija necesite unos días libres en su trabajo, pero le altere tener que decirselo a su jefe. Representen la situación hasta que le resulte cómodo pedirlo con cortesía y con seguridad en sí misma.

Una película para conversar

La próxima vez que vea una película con su hijo, aprovéchela para iniciar una conversación más profunda. Pregúntele: “¿Qué piensas sobre la presentación de los personajes adolescentes?” ¿Y si su hijo se encoje de hombros? Dígale: “Voy a compartir contigo lo que pienso”. Es una forma segura de hablar sobre temas importantes sin sermonear.

Vale la pena citar

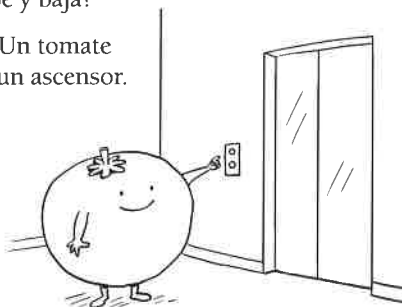
“Consigues lo mejor de los demás cuando das lo mejor de ti mismo”.

Harvey S. Firestone

Simplemente cómico

P: ¿Qué es pequeño, redondo y rojo y sube y baja?

R: Un tomate en un ascensor.



Estrategias eficaces para tomar apuntes

Saber tomar buenos apuntes puede contribuir a que su hija aprenda más y a que saque mejores notas en sus clases. Comparta con ella estas técnicas.

Sé breve

Sugiera a su hija que resuma rápidamente, en sus propias palabras, lo que su profesora dice o escribe en la pizarra. Incluso podría usar su habilidad con los mensajes de texto para escribir más deprisa. Por ejemplo, podría anotar “Xndr GR8” en lugar de “Alexander the Great”.

Elabora

Anime a su hija a que deje márgenes amplios en su folio y a que escriba sus notas dejando doble espacio entre las líneas. Esto le deja sitio para volver atrás y rellenar más información cuando tenga tiempo, por ejemplo durante el período de estudio o mientras espera que empiecen las actividades extra escolares. Puede añadir

más detalles, aclarar lo que no tenga sentido o escribir preguntas para investigarlas o para preguntar a su profesor.

Experimenta

Su hija podría usar bolígrafos y marcadores de distintos colores. Quizá descubra que un color determinado, o una combinación de colores, le permite visualizar más tarde el material. Algunos estudios han demostrado que tomar apuntes a mano, en lugar de mecanografiarlos, ayuda a que se aprenda y se recuerde mejor. 👍



Listos para el día del examen

Tengan en cuenta estos consejos para reforzar el rendimiento de su hijo en los test estandarizados:

■ Es importante que su hijo preste atención en clase durante los repasos antes del examen. Si su colegio ofrece sesiones de repaso después de clase o los fines de semana, dígame que vaya a una.

■ La noche antes del examen, anime a su hijo a que meta en su mochila materiales que pueda necesitar (lápices afilados, calculadora aprobada, identificación estudiantil). A continuación, que se acueste un poco más temprano. Por la mañana tendrá tiempo de comer un desayuno sano y de llegar a clase antes de que suene el timbre y además estará atento durante el examen. 👍



Adolescentes resilientes

La habilidad de recuperarse de problemas y desengaños ayudará a su hijo adolescente ahora y cuando sea mayor. Ponga a prueba estas ideas para reforzar su resiliencia.

Expresar emociones. Cuando su hijo pase por un mal momento, anímelo a que hable con alguien. Si no está listo para sincerarse con usted, podría hacerlo con su mejor amigo o con el orientador escolar. Tanto si se enfrenta al fin de una relación sentimental o si lo excluyen del equipo, le será más fácil superar la situación si no reprime sus sentimientos.



Estrategias para sobre- llevar dificultades. Sugíerale a su hijo que desarrolle técnicas que pueda usar cuando necesite desahogarse o relajarse. Si no le dan el trabajo a tiempo parcial que quería o saca una nota más baja de la que se esperaba, podría darse un paseo en bici, poner música animada o escuchar su podcast favorito.

Consejo: En momentos de estrés, tener hábitos establecidos puede servir de consuelo. Anime a su hijo a que se atenga a sus costumbres normales como caminar al colegio con su vecino o hacer un licuado sano después del colegio. 👍

PAR Reducir las deudas por préstamos educativos

P Con los costos en aumento, ¿cómo puede permitirse nuestra hija la universidad sin endeudarse enormemente?

R Hoy día, muchas familias tienen esta gran preocupación, pero hay formas de limitar — e incluso evitar — los préstamos para estudiantes.



En primer lugar, rellenen el formulario Free Application for Federal Student Aid en fafsa.ed.gov antes de la fecha tope del 30 de junio. Es posible que su hija cumpla los requisitos para recibir una subvención o un programa de trabajo y estudio.

Busquen también modos de reducir los costos relacionados con la universidad. Sugíerale a su hija que solicite la admisión en universidades menos caras o en colegios universitarios conocidos porque ofrecen ayuda económica. También podría considerar la posibilidad de ir a un colegio comunitario los dos primeros años y transferirse luego a una universidad de cuatro años. Otra idea es que vaya a una universidad cercana y que viva en casa. 👍

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



De padre a padre Haga de su hogar el “lugar de encuentro”

A mi hijo Brandon le gusta pasar tiempo con sus amigos los fines de semana. Y a mí me gusta saber que está en un lugar seguro vigilado por un adulto. Me di cuenta de que los dos podíamos conseguir lo que queremos si creamos un lugar de encuentro agradable en nuestro hogar para él y sus amigos.

Así que Brandon y yo añadimos a nuestro cuarto de estar unos cuantos toques pensados especialmente para adolescentes. Colgamos en la pared una diana para dardos, pusimos cojines cómodos para que se sienten sus amigos y colocamos juegos de mesa y de naipes en un estante.

Ahora, cuando vienen los amigos de Brandon, les ofrezco una merienda y luego “desaparezco” para darles privacidad. Tienen un lugar seguro, libre de alcohol y de drogas en el que pasar el rato y con una persona mayor cerca, pero no encima de ellos. 👍



Relacionar la ciencia con el mundo real

Despierte en su hija el interés por la ciencia y la tecnología explorando con ella estos temas. He aquí cómo.

Véanlo en acción

Visite con ella un centro científico, un planetario, un zoológico o un acuario. Si le intriga lo que ve podría preguntar si hay posibilidades de voluntariado o de prácticas y eso quizá la lleve un día a una carrera en el campo de las ciencias.



Comenten las noticias

Cuando lea sobre una novedad en STEM que podría afectar a los adolescentes, menciónesele a su hija. Por ejemplo, ¿qué piensa ella de los autos sin conductor? ¿Cuáles son los pros y los contras de esta tecnología? *Consejo:* Anímela a que lea sobre temas científicos aptos para adolescentes en sciencenewsforstudents.org. 👍

