

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Turn it down

Using earbuds at a high volume for too long could put your child at risk of permanent hearing loss. To avoid harm, have her keep the volume at no more than 60 percent of the maximum and listen for no more than 60 minutes a day. Tell her this: If other people can hear the sound, the volume is too high.

Maintain your integrity

The pressure to get good grades may tempt students to cheat. But by doing so, they cheat themselves out of learning—and destroy others' trust in them. Let your teen know it's more important to be honest than to have perfect grades. Besides, when he is caught, he is likely to get a zero on his assignment or test.

See the sights

Your bucket list of things to see and do may be filled with faraway adventures. But your family could have a bucket list of nearby activities, too. Together, brainstorm doable ideas like visiting a local railroad museum or hiking a state park you've never been to. Post the list, and cross items off as you do them.

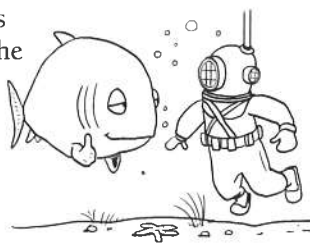
Worth quoting

"Things turn out best for the people who make the best of the way things turn out." *John Wooden*

Just for fun

Q: Where is the ocean the deepest?

A: On the bottom.



Closer reading

Your teen has known how to read for years, but does he know how to do *close reading*? Encourage him to absorb all the meaning he can with these strategies. They'll improve his reading comprehension and prepare him to deal with harder texts in college or at work.

Reread on purpose

Often, reading something once isn't enough to get all the information. Your high schooler should routinely go back over difficult material. He will pick up details he missed or notice words he needs to look up. A second (or third) reading may also shed light on parts he found confusing or show him where to ask the teacher for an explanation.

Find evidence

While your teen reads, he should be on the lookout for facts that support the main ideas. Suggest that he practice with opinion pieces, such as a newspaper editorial arguing for stricter environmental laws. He might make a web with the topic in the center and boxes branching



out. He can fill each box with a piece of evidence he finds in the editorial.

Dig into new topics

An interesting approach is to have your teenager read about a subject that is new to him—he'll have to read carefully to understand the facts. Show him a magazine article about something that might interest him, such as microfinance ventures in Africa or commercial space travel. After he reads it, ask him to tell you about the writer's point of view and give his own reaction. 👍

Prepping for finals

As the school year enters the home stretch, share these tips to get your high schooler ready for final exams.

Begin early. Reviewing small amounts of material at a time will help her to remember it better. Also, going at a more relaxed pace will reduce stress.

Organize a study group. Have your teen plan a regular time and place to work with classmates. This can keep her on track even if she doesn't feel like studying. Plus, being around others may provide fresh energy.

Use a study guide. She should pay special attention to material on teacher-provided study guides. If teachers don't hand out guides, your teenager could make her own from notes, textbooks, and past tests and quizzes. 👍



Help your community

“The best way to find yourself is to lose yourself in the service of others.” *Mahatma Gandhi*

Doing community service can teach your teenager compassion and may also fulfill requirements for high school graduation. Here are ideas.

Schools

Have her check with the PTA, PTO, or school office at local elementary schools—perhaps the one she attended—to see how she could help. They might welcome extra hands to set up activities or run games at the school carnival, for example. Or teen volunteers could babysit during parent meetings, be “reading buddies” for first graders, or tutor children after school.



Outdoors

Suggest that your teen contact community centers or recreation departments. They may need volunteers for summer camps or ongoing sports clinics. Or your teenager can join with friends or family to “adopt” a

city park or roadway and clean up trash or plant flowers. Also, groups that run cycling and running events often need volunteers to check people in, hand out water, or point participants in the right direction on the course. 👍

Curb college loans

If your high schooler is headed to college, he may—like most students—need to take out loans. Help him keep down the amount he will have to repay with these suggestions.

■ **Start saving.** He could sock away money from part-time and summer jobs to supply cash for living expenses during college. He can also continue to work part-time during his college years.



■ **Compare costs.** Together, look at tuition, fees, and expenses for in-state vs. out-of-state schools. Help him evaluate financial aid packages to find the one with the smallest loans.

■ **Live at home.** Your teen might go to a school in commuting distance or attend community college for two years before transferring to a four-year college. That way, he wouldn't have to borrow to cover room and board.

■ **Consider the source.** Have him take out federal student loans before higher-interest private ones. Check the terms of each loan before signing. 👍



Parent to Parent

Learning to code

When my son Thomas said he wanted to learn how to code, I thought that was a great idea, given the growing number of jobs in the technology world.

Thomas looked into it and found a lot of free resources to help him get started. First, he signed up for an online coding class.

Then, once he got rolling, he discovered a computer programming club where he could get support and meet others interested in coding. Thomas's first coding project was a simple app that plays sound effects for his smartphone. Next, he created a webpage for a friend's band. Now he and some buddies are working on a long-term project creating a video game they hope to sell.

Not everything Thomas has worked on has been successful. But he's learning as he goes—and I'm thrilled that he's gaining a marketable skill for his future. 👍



Q & A

Protect against heroin use

Q I've been hearing that heroin use has become a big problem among teenagers. What is going on, and how can I protect my daughter?

A Heroin use among young people has climbed in recent years, affecting teens from every background.

Some youths become addicted to prescription painkillers after injuries or surgeries and then turn to heroin because it is cheaper and easier to get. To prevent this, carefully dispense pain pills to your child if they are prescribed for her, and dispose of any extras when she heals.

Also, check your daughter's texts and social media posts for street names like “junk,” “brown,” “boy,” “tar,” and “smack.” Watch for signs like constipation, itchy skin, nausea, runny nose, sleepiness, changing eating or health habits, or withdrawing from family. If your child sells belongings or you're suddenly missing money or valuables,

those can be warning signs, too.

If you ever suspect a drug problem, contact your pediatrician or a mental health counselor immediately. 👍



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

Bájalo

Si su hija usa audífonos a volumen alto durante demasiado tiempo corre el riesgo de pérdida permanente de oído. Para evitar daños, dígame que ponga el volumen a no más del 60 por ciento de su máxima potencia y que escuche no más de 60 minutos al día. Dígame esto: Si otras personas pueden oír el sonido, el volumen está demasiado alto.

Mantén la integridad

La presión para sacar buenas notas puede hacer que los estudiantes sientan la tentación de hacer trampas. Pero al hacerlo se privan de aprender y destruyen la confianza que los demás tienen en ellos. Que su hijo sepa que es más importante ser honrado que tener notas perfectas. Además, si lo pillan es probable que saque un cero en su trabajo o en su examen.

Lugares de interés

Su lista de deseos con cosas que quiere ver y hacer quizá esté llena de aventuras en tierras lejanas. Pero su familia podría tener también una lista de deseos con actividades que pueden hacer más cerca. Piensen en ideas factibles como visitar el museo local del ferrocarril o caminar por un parque estatal al que nunca han ido. Coloquen la lista en un lugar visible y tachen las cosas cuando las hagan.

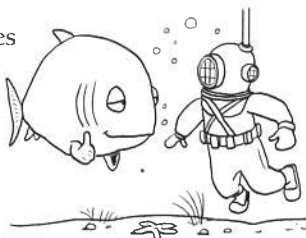
Vale la pena citar

“Las cosas le salen bien a la gente que aprovecha bien cómo le salen las cosas”. John Wooden

Simplemente cómico

P: ¿Dónde es más profundo el océano?

R: En el fondo.



Una lectura más atenta

Su hijo sabe leer desde hace años, ¿pero sabe leer minuciosamente? Anímelo a que absorba todo el significado de lo que lee con estas estrategias. Mejorarán en comprensión de lectura y se preparará para enfrentarse a textos más duros en la universidad o en el trabajo.

Releer a propósito

A menudo no es suficiente leer algo una sola vez para adquirir toda la información. Su hijo debería volver a leer sistemáticamente el material difícil. Captará detalles que se le pasaron o verá palabras cuyo significado debe buscar. Una segunda (o tercera) lectura quizá ilumine también partes que le resultaron confusas o le indicará dónde debe pedirle a su profesor que se lo explique.

Encontrar evidencia

Mientras su hijo lee debería prestar atención a los datos que apoyan las ideas principales. Sugíerale que practique con los artículos de opinión como, por ejemplo, el editorial de un periódico que sostiene la necesidad de leyes medioambientales más estrictas. Podría hacer una red con el tema en el centro y recuadros separándose



hacia los lados. Puede rellenar cada recuadro con un fragmento de evidencia que encuentre en el editorial.

Explorar temas nuevos

Una estrategia interesante es que su hijo lea sobre un tema nuevo para él: tendrá que leer con cuidado para entender la información. Enséñele el artículo de una revista sobre algo que pueda interesarle como empresas de microfinanciación en África o los viajes espaciales comerciales. Cuando lo termine de leer, pídale que le hable del punto de vista del autor y que exprese su propia reacción. 👍

Prepararse para los finales

Al iniciar la recta final del curso escolar, comparte con su hija estos consejos para ayudarla a que se prepare para los exámenes finales.

Empieza temprano. Repasar poco a poco cantidades pequeñas de material la ayudará a recordarlo mejor. Trabajar de forma más relajada reducirá también el estrés.

Organiza un grupo de estudio. Dígame a su hija que planee estudiar con algunos compañeros a una hora y en un sitio fijos. Así seguirá por el buen camino aunque no le apetezca estudiar. Además, estar con otros compañeros le dará energía fresca.

Usa una guía de estudio. Debería prestar atención especial al material que los profesores le dan en las guías de estudio. Si los profesores no se las dan, su hija puede hacer las suyas propias con apuntes, libros de texto y exámenes y pruebas anteriores. 👍



Ayuda a tu comunidad

“La mejor forma de encontrarte a ti mismo es perderte en el servicio de los demás”. *Mahatma Gandhi*

Hacer servicio comunitario puede enseñarle compasión a su hija y también puede cumplir requisitos necesarios para la graduación en la secundaria. He aquí algunas ideas.

Escuelas

Dígale que se informe en la PTA, PTO o la oficina de las escuelas primarias—por ejemplo, la escuela a la que ella asistió—para ver cómo podría ayudar. Podrían agradecer que les echen una mano para preparar actividades o hacer juegos en la feria del colegio, por ejemplo. Los voluntarios adolescentes también pueden



cuidar a los niños durante las reuniones de padres, ser “colegas de lectura” para los niños del primer grado o dar clases a los niños después del colegio.

Aire libre

Sugírela a su hija que se ponga en contacto con centros

comunitarios para adolescentes o departamentos de recreo. Quizá necesiten voluntarios para campamentos de verano o clínicas deportivas en curso. Con sus amigos o su familia, su hija puede “adoptar” un parque o una carretera y limpiar la basura o plantar flores. Los grupos que organizan carreras o vueltas ciclistas suelen necesitar voluntarios para inscribir a los participantes, repartir agua o indicar a los asistentes la dirección correcta en el recorrido. 👍

Reducir los préstamos para la universidad

Si su hijo piensa ir a la universidad quizá necesite—como la mayoría de los estudiantes—pedir préstamos. Ayúdelo a reducir la cantidad que deberá devolver con estas sugerencias.

■ Empieza a ahorrar.

Podría reservar dinero de sus trabajos veraniegos y a tiempo

parcial para sus gastos básicos durante la universidad. También puede continuar trabajando a tiempo parcial durante sus años universitarios.

■ **Compara costos.** Examinen los gastos de matrícula, las tarifas y los gastos de los centros estatales y los no estatales. Ayúdelo a evaluar las ofertas de ayuda económica para encontrar el que incluya los préstamos más pequeños.

■ **Vive en casa.** Su hijo podría ir a una universidad a la que pueda desplazarse con comodidad o al colegio universitario de la comunidad durante dos años antes de pasar a una universidad de cuatro años. Así no tendrá que pedir prestado para gastos de manutención.

■ **Considera la fuente.** Dígale que pida préstamos federales en lugar de los privados que tienen tipos de interés más altos. Comprueben bien las condiciones de cada préstamo antes de firmarlo. 👍



De padre a padre

Aprender a programar

Cuando mi hijo Thomas dijo que quería aprender a programar, me pareció buena idea dado el creciente número de empleos en el mundo de la tecnología.

Thomas se informó y encontró muchos recursos gratuitos para ponerse en marcha. En primer lugar se apuntó a una clase de programación en la red. Luego, cuando ya había roto el hielo, descubrió un club de programación donde encontraría apoyo y conocería a otras personas interesadas en programar. El primer proyecto de codificación de Thomas fue una aplicación sencilla que hace efectos de sonido para su celular. A continuación creó una página web para la banda de un amigo. Ahora él y unos compañeros están embarcados en un proyecto a largo plazo para crear un videojuego que esperan vender.

No todos sus proyectos han salido adelante. Pero sigue aprendiendo y a mí me alegra que esté desarrollando una habilidad comercializable en el futuro. 👍



Protegerse contra el uso de heroína

P He oído que el uso de heroína se ha convertido en un enorme problema entre los adolescentes. ¿Qué está pasando y cómo puedo proteger a mi hija?

R El uso de heroína entre los jóvenes ha escalado en los últimos años y afecta a adolescentes de todo tipo de ambientes.

Algunos jóvenes se enganchan a los calmantes que les recetan a causa de lesiones o de operaciones quirúrgicas y luego pasan a la heroína porque es más barata y más fácil de conseguir. Para prevenir esto, dele con cuidado los calmantes que le recetan a su hija y disponga de los sobrantes cuando se reponga.

Controle también en los mensajes de texto y en sus entradas en los medios sociales la presencia de términos de calle como “junk”, “brown”, “boy”, “tar” y “smack”. Observe síntomas como estreñimiento, picores de piel, náusea, moqueo nasal, somnolencia, cambio de hábitos de comida o de salud o alejamiento de la familia. Si su hija vende algunas de sus posesiones o a usted le falta de repente dinero u objetos valiosos, considere también esto como un aviso.

Si sospecha que la droga pueda ser un problema, contacte inmediatamente con el pediatra de su hija o con un profesional de la salud mental. 👍



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