

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Positive body image

Does your teen feel that his body doesn't "measure up"? Kids this age are often self-conscious about their appearance. Encourage your child to see himself as more than his body shape. He could focus on how strong and healthy his body is, the things he can do, and what's unique and interesting about him.

World aware

Help your high schooler stay on top of local, national, and world events. Try reading a daily newspaper or watching the nightly news together. Or ask your teenager about news she's read online. You'll give her a larger view of the world—and may spur her to get involved in issues she cares about.

Excellent explanations

Clearly explaining things is a communication skill that will serve your teen well in school and at work. He might practice by giving his grandparents step-by-step directions for downloading and opening phone apps. Or he could describe the best bicycle route for a new neighbor to take to the park.

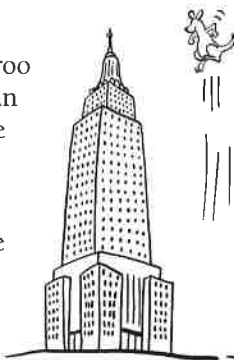
Worth quoting

"The two most important days in your life are the day you were born and the day you find out why." *Mark Twain*

Just for fun

Q: Can a kangaroo jump higher than the Empire State Building?

A: Of course—the Empire State Building can't jump!



Summer job search

As the school year winds down, encourage your teen to gear up for her summer job hunt. It can take time to find openings, complete applications, and go through the interview process. Share these ways to get started.

Work at it

Suggest that your high schooler treat the search itself like a job. She might set aside an hour each day for job hunting. Have her look online, as well as make calls to relatives, friends' parents, neighbors, coaches, and former employers and coworkers to see if they know of any prospects. She could also go store to store in shopping centers to see who's hiring or to fill out applications at department store kiosks.

Seek seasonal spots

Many types of businesses staff up for the summer. Possibilities include swimming pools, amusement parks, miniature golf courses, hotels, resorts, and tourist attractions. If your teen enjoys being with younger children, she might



ask neighborhood parents if they need summer babysitters. Or she can try for museum or park program positions. She'll earn money while teaching and learning new skills.

Boost chances

Preparation goes a long way toward impressing potential employers. To stand out from other applicants, your teenager should get to interviews early, dress neatly, and be ready to describe her strengths and weaknesses. In addition, suggest that she take a list of references (with correct phone numbers and email addresses). *Note:* She'll need to get permission from references ahead of time. 👍

Make science come alive

Drive home the real-world aspects of science class by helping your high schooler tie what he's learning to his everyday life.

Say he's studying the periodic table in chemistry class. He could print a copy and check off all the elements he identifies around the house. These might include aluminum in foil, titanium in a tennis racquet, lithium in batteries, or fluorine in toothpaste.

Or if he's taking physics, encourage him to find examples of it in the sports he plays. He can note that the force and direction of his baseball swing direct the ball's velocity and angle after it makes contact with the bat. Or in pole vaulting, he could observe that the faster he runs, the greater the kinetic energy that can be converted into a higher jump. 👍



How *not* to argue with your teen

If you find yourself arguing with your teenager, don't despair. It's a normal part of life with a teen. And the good news is that disagreements can be constructive ways to work out problems. The key is to keep them focused and under control. Here's how.

Stick to the issue. Say your high schooler wants to go on a beach weekend with friends. Talk about *only* that trip, and try not to bring up the past. Sticking to the request at hand will simplify the discussion and help you both remain calm.

Avoid criticism. Stay away from using "always" and "never" statements like "You *always* make bad decisions



when you're with this group" or "You *never* consider our feelings." These types of statements may make your teenager feel ashamed or hurt—and they don't solve the problem.

Tell your side. Try using "I" statements to put the focus on your feelings rather

than the blame on him. *Example:* "I get upset when I think you're ignoring the risks." Your honesty will make it easier for him to tell you his side. And open communication will help you reach a fair decision. 👍



Q & A Prepping for IEP meetings

Q My daughter's IEP meeting is coming up this month. How should we prepare?

A Getting ready ahead of time will help you feel more comfortable, and you'll be in a better position to help draft the best possible Individualized Education Program for your daughter. Keep these ideas in mind:



- Gather documents like report cards, test results, and her current IEP. (Ask her counselor for a copy if you need it.) You also could request a copy of the proposed IEP to preview it.

- Sit down with your daughter to go over this year's IEP. Write down any questions or suggestions you each have. For instance, maybe she feels that she needs more time to take math tests.

- Let your teen practice advocating for herself. She may think an online writing program would help her meet a goal. Role-play so she feels at ease speaking up during the meeting. 👍

Reduce stress

The end of the school year can be a particularly stressful time for high schoolers. Help your child tame any stress with these coping strategies.

Be healthy

A good first step is having your teenager clear her schedule of unnecessary activities. She should also eat nutritious foods, get plenty of rest, and plan fun time on weekends to give herself a mental break. Feelings of all-around wellness ease anxiety.



Be positive

If your teen works herself up with high-pressure thoughts like "I have to ace my history final," suggest that she rephrase her worry. *Example:* "I'll do my best on the final by studying a little every night." Spreading out the study time will let her feel more on top of her schedule.

Be relaxed

Finally, encourage your teenager to try relaxation exercises. Have her start with her head and, working her way to her toes, tense her muscles, hold for several seconds, then release. 👍

Parent to Parent

Why should I graduate?

My son, Joel, has dreams of starting his own lawn care business, which is great. The problem is that he wants to get started *now*—and doesn't think a high school diploma is important.

I told Joel that my own decision to drop out is one I regret, and it's one way I don't want to be a model for him. I explained that dropping out has limited my job

choices and my salary. If I had stayed in school, I might have a manager's job with benefits instead of working three part-time jobs. I also pointed out that the courses he takes in high school will give him skills to help him run a successful business one day.

In the meantime, talking to Joel gave me an idea. I realized that it's never too late, and I looked into getting my GED. Now Joel and I have made a pact: He's going to stay in school, and we're going to get our high school diplomas together! 👍



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

Imagen positiva del cuerpo

¿Piensa su hijo que su cuerpo no “está a la altura”? En esta edad los niños a menudo se sienten cohibidos por su apariencia. Anime a su hijo a que vea que él es más que la forma de su cuerpo. Podría concentrarse en lo fuerte y sano que es su cuerpo, las cosas que puede hacer y lo que hay de único y de interesante en él.

Conscientes del mundo

Ayude a su hija a estar al tanto de los acontecimientos locales, nacionales y mundiales. Procuren leer un diario o ver juntos las noticias de la noche. O bien pregunte a su hija sobre las noticias que ha leído en la red. Le dará una visión más amplia del mundo y quizá se anime a intervenir en asuntos que le importan.

Explicaciones excelentes

Explicar las cosas con claridad es una habilidad comunicativa que le será muy útil a su hijo en la escuela y en el trabajo. Podría practicar dándole a sus abuelos instrucciones paso a paso para descargar y abrir aplicaciones del teléfono. También podría describirle a un vecino nuevo la mejor ruta para ir en bicicleta al parque.

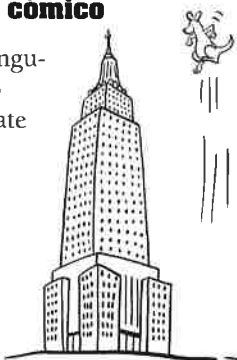
Vale la pena citar

“Los dos días más importantes de tu vida son el día en que naciste y el día en que descubriste por qué”. *Mark Twain*

Simplemente cómico

P: ¿Puede un canguro saltar más alto que el Empire State Building?

R: Claro que sí: ¡el Empire State Building no puede saltar!



Trabajos de verano

Ahora que se acerca el final de curso, anime a su hija a que se prepare a empezar a buscar un empleo para el verano. Puede llevarle tiempo encontrar vacantes, completar solicitudes y realizar las entrevistas de trabajo. Comparta con ella estas formas de empezar el proceso.

Esfuézate

Sugírela a su hija que trate la búsqueda como un empleo en sí mismo. Podría reservar una hora cada día para buscar trabajo. Dígale que busque en la red y que haga llamadas a parientes, a los padres de sus amigos, vecinos, entrenadores y empleadores y antiguos compañeros para ver si saben de alguna posibilidad. Podría también ir de tienda en tienda en los centros comerciales para ver quién está contratando y rellenar solicitudes en los quioscos de los grandes almacenes.

Busca posiciones de temporada

Muchos negocios amplían personal durante el verano. Entre las posibilidades se incluyen las piscinas, los parques de atracciones, los minigolf, los hoteles, los centros turísticos y los lugares de interés turístico. Si a su hija le gustan los niños podría preguntar a los padres de su barrio si necesitan



niñera para el verano. También podría preguntar en museos o en los programas de los parques. Ganará dinero de paso que enseña y aprende habilidades nuevas.

Refuerza tus probabilidades

La preparación rinde beneficios a la hora de impresionar a los posibles empleadores. Para destacar de otros solicitantes su hija debería ir a las entrevistas temprano, bien vestida y lista para describir sus puntos fuertes y sus debilidades. Sugírela además que lleve una lista de referencias (con los números de teléfono y las direcciones electrónicas correctas). *Nota:* Necesitará pedir permiso con antelación a las personas que le sirvan de referencia. 👍

Dar vida a la ciencia

Lleven a casa los aspectos aplicables a cosas de todos los días que su hijo aprende en clase de ciencias relacionando lo que aprende con su vida cotidiana.

Digamos que está estudiando la tabla periódica de los elementos en química. Podría imprimir una copia y poner una señal en todos los elementos que encuentre en casa. Podría incluir aluminio en el papel de aluminio, titanio en una raqueta de tenis, litio en las baterías o flúor en la pasta de dientes.

Si está estudiando física, animéle a que encuentre ejemplos en los deportes que practica. Puede observar que la fuerza y la dirección de su bateo dirigen la velocidad y el ángulo de la pelota cuando entra en contacto con el bate. O en salto de altura podría observar que cuanto más rápidamente corre, mayor es la energía cinética que puede transformarse en un salto más alto. 👍



Cómo no pelear con su hijo

Si a veces discute con su hijo adolescente, no se desespere. Es una parte normal de la vida con un adolescente. Y lo bueno es que los desacuerdos pueden convertirse en formas constructivas de resolver los problemas. La clave reside en mantenerlos enfocados y bajo control. He aquí cómo.

Limitese al asunto en cuestión. Digamos que su hijo quiere ir el fin de semana a la playa con unos amigos. Hablen sólo de ese viaje y procure no sacar a colación el pasado. Limitarse a lo que le está pidiendo simplificará la discusión y les ayudará a mantener la calma.



Evite las críticas. Evite las declaraciones que contengan “siempre” y “nunca” como “Siempre tomas malas decisiones cuando sales con este grupo” o “Nunca tienes en cuenta nuestros sentimientos”. Este tipo de afirmaciones avergüenzan o lastiman a su hijo y no resuelven el problema.

Explique el punto de vista de usted. Procure usar expresiones con “Yo” que concentren la atención en sus sentimientos en lugar de culparlo a él. *Ejemplo:* “Yo me enojo cuando pienso que no te das cuenta de los riesgos”. Su sinceridad facilitará que su hijo cuente su lado de las cosas. Una comunicación abierta les ayudará a tomar una decisión justa. 👍



P & R Prepararse para reuniones de IEP

P La reunión para el IEP de mi hija tiene lugar este mes.

¿Cómo debería prepararme?

R Al prepararse con antelación usted se sentirá más cómodo y estará en mejor posición de contribuir en la redacción del Programa de Educación Individualizada (IEP) para su hijo. Recuerde estas ideas:



- Reúna documentos como tarjetas de evaluaciones, resultados de exámenes y su IEP actual. (Si no la tiene, pídale una copia a su orientadora.) También podría pedir una copia del nuevo IEP para examinarlo.

- Siéntese con su hija para repasar el IEP de este curso. Escriban las preguntas o las sugerencias que tengan. Por ejemplo, quizá su hija piense que necesita más tiempo para hacer los exámenes de matemáticas.

- Procure que su hija aprenda a defender sus derechos. Quizá piense que un programa de escritura en la red le puede ayudar a alcanzar su objetivo. Representen la situación para que se sienta segura cuando hable en la reunión. 👍

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.

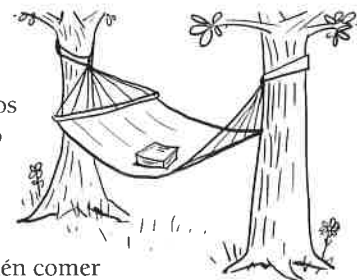
Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5613

Reducir el estrés

El fin del curso escolar puede ser estresante para los estudiantes de secundaria. Ayude a su hija a reducirlo con estas estrategias.

Protege tu salud

Un buen primer paso es que su hija elimine de su horario las actividades innecesarias. Debería también comer alimentos nutritivos, dormir mucho y planear las diversiones del fin de semana para que su mente descanse. El sentimiento de bienestar general reduce la ansiedad.



Sé positiva

Si su hija se angustia con pensamientos estresantes como “Tengo que bordar el examen final de historia”, sugiérale que exprese su preocupación de otra forma. *Ejemplo:* “Lo haré lo mejor posible en el examen final porque estudiaré un poco cada noche”. Repartir el tiempo de estudio le permitirá sentirse más en control de su horario.

Relájate

Finalmente, anime a su hija a que haga ejercicios de relajación. Dígale que empiece con la cabeza y que, bajando hacia los dedos de los pies, tense los músculos, mantenga la postura varios segundos, y luego se relaje. 👍

De padre a padre

¿Por qué debería graduarme?

Mi hijo Joel sueña con abrir su propio negocio de mantenimiento de jardines lo que es estupendo. El problema es que quiere abrirlo *ahora* y piensa que el diploma de secundaria no es importante.

Le dije a Joel que la decisión que tomé de abandonar los estudios es una que lamento y que en esto no quiero que me tome como modelo. Le expliqué que no terminar los estudios ha limitado



mis opciones de trabajo y mi sueldo. Si me hubiera quedado en la escuela podría tener un trabajo como encargado y beneficios, en lugar de trabajar tres empleos a tiempo parcial. También le indiqué que los cursos que toma en la secundaria le darán destrezas que le ayudarán a dirigir un día una empresa exitosa.

Hablé con Joel me dio también una idea. Me di cuenta de que nunca es demasiado tarde y estoy enterándome de cómo conseguir mi GED. Joel y yo hemos hecho un pacto: Él sigue en el colegio y ¡los dos vamos a sacar juntos nuestro diploma de secundaria! 👍