

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Ser atento

Su hijo puede practicar cómo ser amable y cortés cuando ustedes tengan huéspedes para las fiestas o visiten a otras personas. Anímelo a que conteste sus preguntas con agrado y a que les haga él preguntas después. (“Estoy estudiando español y química este año, gracias por tu interés. Y tu nuevo trabajo, ¿qué tal te va?”) Al escuchar sus respuestas les demuestra que le importa lo que le están diciendo.

### Terminen las solicitudes para la universidad

Llega la fecha de entrega de las solicitudes de admisión a la universidad y es el momento de que su hija del último año termine la recopilación de cartas de recomendación, pida copias de su historial académico, se cerciore de que sus resultados de SAT o de ACT fueron enviados a las universidades donde solicita la admisión y dé los últimos toques a sus ensayos. Dígame que se haga un horario y que haga una lista de tareas por orden de fecha de entrega.

### Reuniones de padres y profesores

Las reuniones del otoño son una gran ocasión para conocer a los profesores y comentar el avance de su hijo y para mencionar cualquier preocupación que pueda tener. Escriba las preguntas que quiere hacer, pidiéndole ideas a su hijo. Al participar en la vida académica de su hijo conseguirá que él se sienta apoyado y así aprenderá mejor.

### Vale la pena citar

“No importa cometer errores. Los errores son nuestros maestros, nos ayudan a aprender”. *John Bradshaw*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué tiene tantas arrugas un bulldog?

**R:** Porque no puedes plancharlo.



## Buenos hábitos para los deberes

Ir al día con los deberes consigue más que subir las notas: aporta ventajas para toda la vida. Una ética del trabajo sólida rendirá beneficios cuando su hija viva sola y tenga un empleo. Estos consejos le serán útiles.

### Organízate

Anime a su hija a montar su “oficina en casa” en un lugar donde pueda extender libros y papeles y evitar distracciones como sus hermanitos y la televisión. Debería tener a mano materiales y herramientas de trabajo (calculadora, diccionario) a fin de no tener que romper el ritmo cuando necesite algo. *Consejo:* Recuérdele que, una vez que termine su tarea, la meta inmediatamente en la cartera a fin de entregarla en su fecha.

### Mantente alerta

La gente se concentra mejor cuando está descansada y bien alimentada. Enseñe a su hija a prestar atención a sus necesidades y a reponerse con breves descansos y con tentempiés sanos. Así será menos probable que se rinda o que descuide su trabajo. *Consejo:* Sugíerale que por la mañana repase con ojos renovados sus tareas



importantes a fin de identificar posibles errores cuando haya descansado.

### Sé independiente

En lugar de siempre dirigirse a usted con una pregunta, su hija puede apuntarla y seguir trabajando. Podría hallar la respuesta—o averiguar dónde buscarla—sin la ayuda de usted. Mientras tanto aprenderá a depender y a confiar en sí misma. *Consejo:* Si no es capaz de encontrar la respuesta, pregúntele qué estrategias ha utilizado o bien sugíerale otro enfoque (buscar una palabra en el diccionario, revisar una teoría). 🍷

## Marihuana: Peligrosa para los adolescentes

Con la legalización de la marihuana para los adultos en algunos estados, puede que los adolescentes estén confundidos respecto a sus peligros. Comparta estos mitos y realidades con su hijo.

**Mito:** “Si es legal, no puede ser mala para los adolescentes”.

**Realidad:** La marihuana es ilegal en todos los estados para los menores de 21 años. Indíquele a su hijo que es particularmente dañina para su cerebro en desarrollo. Aún está aprendiendo a razonar y a tomar buenas decisiones, habilidades que la marihuana puede socavar durante días o semanas después de su consumo.

**Mito:** “Es más sana si no la fumas”.

**Realidad:** La marihuana en comestibles, como las brownies o las gomitas, suelen contener dosis altas de THC (el ingrediente principal de la hierba). Explíquelo que se tarda más en sentir los efectos del THC cuando se come, lo que puede llevar a consumir cantidades peligrosas. *Nota:* Estos productos se suelen envasar de forma parecida a marcas populares de dulces, de modo que insista en que lea las etiquetas y rechace todo lo que contenga THC. ¿Sin etiqueta? ¡No, gracias! 🍷



## ¡Soy responsable!

Una de las mejores formas de transformar a su hijo adolescente en un adulto responsable es darle poco a poco más responsabilidad y a esperarse más de él. Ponga a prueba estas ideas.

**Planear las comidas.** La planificación de las comidas es una habilidad que su hijo necesitará cuando salga de casa. Puede empezar ahora encargándose de la cena de vez en cuando. Anímelo a que busque recetas, compre los ingredientes y cocine la cena.

**Organizar el transporte.** Deje que su hijo organice el transporte a su trabajo y sus actividades. Si su familia comparte auto o si él aún no maneja, debería saber qué planes tiene o pedirle a



usted con tiempo que lo lleve. Si tiene su propio auto, dígame que revise el horario de mantenimiento y que sepa cuándo hay que cambiar el aceite, comprobar los frenos o rotar las llantas.

**Pedir citas.** Ayude a su hijo a gestionar sus citas personales. Puede poner en su celular los números de teléfono de su médico, dentista y peluquero. Explíquelo con cuánta anticipación debería concertar las citas fijas. Si necesita cancelar un turno, también puede responsabilizarse de eso. 👍



## Al corriente de las noticias

Prestar atención a las noticias ayudará a su hijo a entender mejor el mundo que la rodea. Use estas sugerencias para despertar su interés.

### Siguelas

Sugírela a su hija que descargue una aplicación de noticias y que le eche un vistazo cada mañana. Podría elegir un acontecimiento interesante y leer más al respecto durante la cena. Mientras comen, comenten cómo ha cambiado la noticia. Así entenderá que es importante estar al corriente.

### Compara fuentes

Anime a su hija a que se informe sobre el mismo evento leyendo distintas fuentes. Lea, vea o escuche con ella las noticias y comparen la cobertura. Verá cómo distintos periódicos, canales de TV, agencias de noticias en la red o emisoras de radio pueden relatar la misma historia de formas distintas y se dará cuenta de que considerará todos los puntos de vista le ayudará a formarse su propia opinión. 👍



## PARA Profesiones de STEM como objetivo

**P** Mi hija es la encargada no oficial del “servicio técnico” en nuestra familia, le encanta encontrar soluciones a los problemas de la computadora o del celular. Hace poco mencionó su interés por una profesión relacionada con la tecnología. ¿Qué me sugieren?

**R** Anime a su hija a que pida consejo a su orientador escolar. El orientador podría recomendarle optativas relacionadas con STEM (siglas en inglés para ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas) como programación y desarrollo de sitios web o actividades extraescolares como un club de ingeniería o de robótica. También podría encaminarla a universidades y especializaciones que se ajusten a sus objetivos profesionales.

Podría buscar eventos en su comunidad, por ejemplo ferias de STEM en los institutos, universidades y centros científicos. Y si usted conoce a alguien con un trabajo relativo a STEM, quizá su hija pueda seguir un día a esa persona.

Finalmente, como a su hija le gusta ayudar con la tecnología, sugírela que haga voluntariado en un centro de residencia asistida o en una biblioteca. Podría enseñar cómo se usan los programas y las aplicaciones para que la gente esté en contacto con su familia o gestione sus finanzas. 👍



## De padre a padre Hermanos con necesidades especiales

A nuestro hijo menor, Jack, le acaban de diagnosticar autismo. Además de inquietarnos por él, me preocupa nuestro hijo adolescente, Cooper.

Sabía que a Cooper le decepcionaba que su hermano no mostrara interés en hacer cosas con él como jugar a la pelota. Y Cooper reconoció que le incomodaba invitar amigos a casa por las pataletas de Jack. Le mencioné mis preocupaciones a la terapeuta ocupacional de Jack, la

cual me recomendó un grupo de apoyo una vez por mes para hermanos de niños con autismo.

En el grupo Cooper está aprendiendo estrategias para conseguir la atención de Jack y para reconocer indicios de que su hermanito se empieza a exasperar. También está descubriendo maneras de hablar con sus amigos sobre el autismo. El otro día escuché a Cooper hablando por teléfono y explicando con mucha sensatez el autismo a su mejor amigo. Espero que pronto le resulte cómodo invitarlo a 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