

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Encouraging words

The type of feedback you give your teen can make a difference in the way he sees himself. Instead of saying “You’re a natural at math” when your child aces a math test, try focusing on his effort. (“All your hard work really paid off!”) He’ll get the message that effort leads to success.

Say no to tanning beds

Is your teenager talking about getting a “base tan” before her prom or summer vacation? Share this eye-opening fact: Early use of tanning beds significantly increases her lifetime risk for skin cancer—up to 75 percent. Let her know there is no “safe” exposure to UV rays and that healthy skin is beautiful skin.

Memory strategy

Here’s a memory “hack” for your high schooler. He can visualize a familiar place (maybe your house) and assign each piece of information he studies to a different room. For the French verb *être* (to be), he might picture *je suis* (I am) in his room and *nous sommes* (we are) in the kitchen. During a test, he could “walk” through the house.

Worth quoting

“If you hear a voice within you say, ‘You cannot paint,’ then by all means paint, and that voice will be silenced.”
Vincent Van Gogh

Just for fun

Q: Who can shave 10 times a day and still have a beard?

A: A barber.



A smart summer plan

The brain is like a muscle—it needs exercise to stay fit. To keep your teenager’s mind active while school’s out, try mixing learning opportunities with summer activities. She’ll have fun and get off on the right foot next fall.

Start a book club

Your child and her friends can vote on a book to read each month and bring discussion questions to book club meetings. Perhaps they’ll select books about important issues of the day and give their perspectives. Or they could choose books from the school’s summer reading list.

Learn during outings

Ask your teen to research activities for your next day trip or vacation. Then, have her create a spreadsheet with prices, times, and locations. While you’re out, encourage her to think about possible careers. At a maritime museum, she can ask the docent, curator, and historian



about their jobs. During a park ranger program, she might learn about careers like ecologist, biologist, or trail builder.

Plan projects

Taking on an interesting summer project lets your teenager develop new skills. She could design a mobile app for tracking physical activity or create a website for a relative’s small business. Or she might take a craft workshop and make candles, soap, or jewelry for herself or to sell online. 👍

Out with the old, in with the new

Your teen can wrap up this school year now—and prepare for the next one later in the summer—with these helpful checklists.

Last weeks of school:

- Clean out locker and backpack.
- Thank teachers and coaches.
- Return library books.

Last weeks of summer:

- Put back-to-school events on the family calendar.
- Find sign-up and tryout dates for clubs and teams. Get signed permission forms and a physical.

- Adjust sleep schedule by going to bed a little earlier each night.
- Organize computer. File last year’s documents, and create new folders for the upcoming year.
- Gather school supplies. 👍



A college action plan

Summer is a great time for your high schooler to get a head start on the college application process—no matter what grade he'll be in. Suggest that he tackle these tasks.

Rising sophomores or juniors

■ **Make a college list.** Ask your teen what he might want in a college (size, location, major). He can use a tool like nces.ed.gov/collegenavigator and list possible matches. *Idea:* Visit local campuses to get a sense of what community colleges or large or small universities are like.

■ **Keep track of experiences.** Have your teen prepare for college applications now by creating a list of



extracurricular activities, leadership roles, paid and volunteer work, and academic accomplishments. He could keep awards, newspaper clippings, and letters of recommendation in a folder.

Rising seniors

■ **Finalize choices.** Suggest that your child choose schools to apply to and put application deadlines on a calendar.

Arrange visits or take virtual tours through a site like campustours.com.

■ **Plan essays.** If any schools on his list use the Common Application, good news: He can start writing his essays now since the prompts are already available. For other colleges, he could find out when essay questions will be available or even check past years to see if the same questions are repeated so that he can get an early start. 👍

Healthy relationships

More than 60 percent of teenagers say they've been physically or emotionally abused by someone they've dated. Share these facts to help keep your high schooler safe.

Relationships can be healthy or unhealthy. Examples will help your child understand the difference. In a healthy relationship, her partner respects her opinions and expects her to enjoy time with friends. In an unhealthy one, a partner might make unwanted

visits to her job or ask to see her texts. *Tip:* The "Relationship Spectrum" quiz at loveisrespect.org has good resources.



It's never OK for someone to hit, force, or threaten others. Remind your teen to come to you or another adult immediately if she's uncomfortable about someone she's dating. She could also call the National Teen Dating Abuse Helpline (866-331-9474). *Note:* If your high schooler is in danger, she should call 911. 👍

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



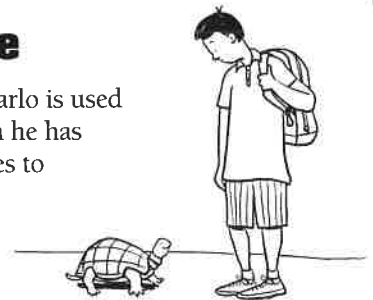
Parent to Parent

Practicing patience

Thanks to technology, my son Carlo is used to getting things fast. In fact, he gets annoyed when he has to wait for anything, such as posted grades or replies to texts. When he texted "Mom!" five times in a row, I decided to address the issue with him.

I suggested that when he feels impatient, he could think about *why* there's a delay. Maybe his grade wasn't posted quickly because his teacher had 50 papers to read. Or perhaps someone can't answer a text because they're driving.

Also, I shared ways I cope with delays, like keeping a book in my bag so I have something to read while I wait, or doing deep-breathing exercises. Carlo still gets impatient sometimes, but I'm happy to wait until he masters this! 👍



Q & A Digital literacy for today's teens

Q My daughter believes everything she reads online. She'll often share links with outdated or untrue information. What should I do?

A Teenagers like to get news and information from social media and other online sources that aren't always reliable. After all, anyone can post "news." Encourage your daughter to ask these questions:

"When was this written?" An older article or one without a date may signal that the information

is no longer accurate or relevant.

"Who wrote it?" Is the information from a credible source? Suggest that your daughter bookmark sites that tend to be trustworthy. These include educational (.edu), nonprofit (.org), and government (.gov) sites or publications with fact-based, fact-checked work.

"Why was it written?" Help your child distinguish between news and opinion. If the writer is trying to make an argument, the information could be accurate but one-sided. She might want to seek other opinions and check facts. 👍



High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Palabras de ánimo

El tipo de comentario que le haga a su hijo influye mucho en cómo se ve a sí mismo. En lugar de decirle “Se te dan bien las matemáticas” cuando saca buena nota en un examen de matemáticas, procure concentrarse en su esfuerzo. (“¡Tu trabajo dio resultado!”) Entenderá que el esfuerzo conduce al triunfo.

No a las camas solares

¿Habla su hija de ir a por un “bronceado base” antes del prom o de las vacaciones del verano? Comparta con ella este revelador dato: El uso en la juventud de las camas solares aumenta el riesgo de desarrollar más tarde cáncer de piel, hasta un 75 por ciento. Explíquelo que no hay exposición “sin riesgos” a los rayos UV y que la piel sana es bella.

Estrategia para la memoria

He aquí un recurso memorístico para su hijo. Puede visualizar un lugar conocido (por ejemplo su casa) y asignar cada porción de información que estudia a una habitación distinta. Para el verbo francés *être* (ser) podría imaginarse *je suis* (yo soy) en su dormitorio y *nous sommes* (nosotros somos) en la cocina. Durante un examen podría “caminar” por la casa.

Vale la pena citar

“Si oyes una voz interior que te dice ‘No puedes pintar’, sigue pintando y silenciarás esa voz”. *Vincent Van Gogh*

Simplemente cómico

P: ¿Quién puede afeitarse 10 veces al día sin perder su barba?

R: Un barbero.



Buen plan para el verano

El cerebro es como un músculo: necesita ejercicio para estar en forma. Para que la mente de su hija siga activa durante las vacaciones, trate de combinar oportunidades para aprender con las actividades del verano. Su hija se divertirá y empezará el próximo curso con buen pie.

Organizar un club de lectura

Su hija y sus amigas pueden decidir qué libro leerán cada mes y comentarlo en las reuniones del club de lectura con preguntas que lleven preparadas. Quizá seleccionen libros sobre asuntos importantes de la actualidad y den sus perspectivas al respecto. También podrían elegir libros de la lista de lectura para el verano de su escuela.

Aprender en las excursiones

Dígale a su hija que investigue qué pueden hacer en su próxima excursión o vacación. Luego puede crear una hoja de cálculo con precios, horas y lugares. Durante sus viajes, animela a que piense en posibles carreras profesionales. En un museo marítimo



puede preguntar a los guías, conservadores e historiadores sobre sus trabajos. Durante una presentación en un parque podría aprender sobre carreras como ecologista, bióloga o constructor de senderos.

Planear proyectos

Un proyecto interesante durante el verano permite que su hija desarrolle nuevas destrezas. Podría diseñar una aplicación que controle la actividad física o crear un sitio web para el pequeño negocio de un familiar. También podría apuntarse a un taller de manualidades y hacer velas, jabón o abalorios para sí misma o para vender en la red. 👍

Fuera lo viejo y paso a lo nuevo

Su hijo puede rematar este curso escolar ahora— y prepararse para el siguiente en el verano— con estas útiles listas.

Últimas semanas de clase:

- Limpiar casillero y mochila.
- Agradecer a profesores y entrenadores.
- Devolver libros a la biblioteca.

Últimas semanas del verano:

- Escribir eventos de vuelta al colegio en el calendario familiar.
- Averiguar fechas de inscripción y pruebas para los clubs y equipos. Con-



seguir permisos y examen médico.

- Ajustar el horario de sueño yendo a dormir un poco antes cada noche.
- Organizar computadora. Archivar documentos del año pasado y crear nuevas carpetas para el próximo.
- Reunir materiales. 👍

Plan de acción para la universidad

El verano es buen momento para que su hijo inicie el proceso de admisión en la universidad, independientemente del grado en que esté. Sugierale que aborde estas tareas.

Futuros sophomores o juniors

■ Hagan una lista para la universidad.

Pregúntele a su hijo las características que desea en la universidad (tamaño, ubicación, especialidad). Puede usar una herramienta como nces.ed.gov/collegenavigator y hacer una lista con posibles opciones. *Idea:* Visiten algún campus próximo para darse una idea de cómo son los community colleges o las universidades grandes o pequeñas.

■ **Anoten sus experiencias.** Su hijo puede preparar las solicitudes a la universidad creando una lista de actividades extracurriculares, posiciones de liderazgo,



■ **Planea tus ensayos.** Si alguna universidad de su lista usa la Common Application, enhorabuena: Puede empezar a escribir sus ensayos ahora pues ya se han publicado los temas. Para otras universidades podría enterarse de cuándo se publicarán las preguntas para los ensayos e incluso mirar en años anteriores para ver si se repiten las mismas preguntas y así empezar temprano. 👍



Relaciones sanas

Más del 60 por ciento de los adolescentes dicen que alguien con quien salían abusó de ellos física o emocionalmente. Proteja a su hija compartiendo con ella estos datos.

Las relaciones pueden ser sanas o insanas.

Los ejemplos ayudarán a que su hija entienda la diferencia. En una relación sana, su pareja respeta sus opiniones y desea que disfrute del tiempo que pasa con sus amistades. En una insana la pareja querría hacer visitas indeseadas a su trabajo o pedirle que le enseñe sus textos. *Consejo:* El cuestionario "Relationship Spectrum" en loveisrespect.org contiene buenos recursos.



■ **Nunca está bien que alguien golpee, fuerce o amenace a otros.** Recuérdale a su hija que acuda a usted o a otra persona mayor en cuanto la persona con la que sale haga que se sienta incómoda. También podría llamar a la línea de asistencia National Teen Dating Abuse (866-331-9474). *Nota:* Si su hija está en peligro debería llamar al 911. 👍

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

Practicar la paciencia

Gracias a la tecnología, mi hijo Carlo está acostumbrado a conseguir todo rápidamente. De hecho se disgusta cuando tiene que esperar por algo, como la publicación de las notas o las contestaciones a sus textos. Cuando me escribió cinco veces seguidas "¡Mamá!" decidí hablar con él al respecto.

Le sugerí que cuando se sienta impaciente piense en por qué hay un retraso. Puede que su nota no fuera publicada con rapidez porque su profesora tenía que corregir 50 trabajos. O tal vez alguien no podía contestar a su texto porque estaba manejando.

Compartí también con él cómo hago frente yo a los retrasos, por ejemplo llevo un libro en mi bolso para tener algo que leer mientras espero o hago ejercicios de respiración honda. Carlo aún se impacienta alguna vez, pero ¡no me importa esperar hasta que domine esto! 👍



P & R Cultura digital para los adolescentes de hoy

■ **P** Mi hija se cree todo lo que lee en la red. A menudo comparte enlaces con información pasada o falsa. ¿Qué debo hacer?

■ **R** A los adolescentes les encanta conseguir noticias e información en los medios sociales y en otros recursos en la red que no siempre son fiables. Al fin y al cabo, cualquier persona puede publicar "noticias". Anime a su hija a que se haga estas preguntas:

■ **"¿Cuándo se escribió?"**
Un artículo antiguo o uno sin fecha quizá indiquen que

la información ya no es precisa ni relevante. **"¿Quién lo escribió?"** ¿Proviene la información de una fuente creíble? Sugierale a su hija que ponga en sus favoritos sitios por lo general fiables. Estos incluyen sitios o publicaciones de tipo educativo (.edu), sin ánimo de lucro (.org) y del gobierno (.gov) con información basada en datos y verificada.

■ **"¿Por qué se escribió?"** Ayude a su hija a que distinga entre noticias y opinión. Si el autor intenta argumentar algo, la información podría ser correcta pero parcial. Le convendría buscar otras opiniones y verificar la información. 👍

