

Three Keys to HIGH SCHOOL SUCCESS

Your high schooler probably has a lot to juggle: challenging classes, extracurricular activities, friends, family commitments, and possibly a part-time job. How can he thrive in school?

Knowing how to get organized, manage his time, and study efficiently can help him do his best. Share these strategies to help your child succeed in high school.



ORGANIZATION

Being organized lets your teen be more productive, because she'll have what she needs when she needs it. Suggest that she try these ideas.

Create a workspace. Your child should have a comfortable place to work that's well lit and free from distractions. It's best if she finds a place she can dedicate to schoolwork so she starts associating it with getting things done. She may be better off working at a desk in her room or at the kitchen table rather than on her bed or the couch by the TV. Wherever she works, she needs room to spread out materials. *Hint:* Cleaning out her workspace on occasion (say, once a month) can help her stay organized.

Stock supplies. Keeping graph paper, index cards, highlighters, and other supplies on hand will help your teenager stay on task—he won't have to stop what he's doing to search

for them. At the beginning of the school year or semester, suggest that he inventory what he has and make a list of what he needs to buy or find



around the house. As the year continues, he should keep an eye on what's getting low.

If your child works in a common space like the dining room table, he might want to make a portable supply kit. He could fill a plastic tote or shoebox with his supplies. Then, each day when he's finished, he should put everything away.

Sort papers. Multiple classes mean several sets of books and notebooks, only some of which need to come home on any given day. Your high schooler can keep track by using separate color-coded materials for each class so she can easily spot history (red binder and folder) or calculus (blue binder and folder). *Hint:* Using loose-leaf binders for notes and handouts makes it easier to move or add papers.

Each week, your child should sort papers from the week before. She can file them in binders or folders. *Tip:* Having a three-hole punch nearby can make this task easier.



continued

TIME MANAGEMENT

Knowing what's on her agenda will give your teen a sense of control and help prevent stress. It can also ensure that she has time for everything from schoolwork to socializing. Here are some tips to help her get a handle on her day.

Keep calendars and to-do lists. Your child needs to see how much time she has and how she uses it. Suggest that she use a daily planner to schedule her time in half-hour increments and keep the planner with her at school so she can update it with assignments, tests, and due dates.

Also, reviewing her planner each night or in the morning will prepare her for the day ahead. She could transfer big items to a master calendar on her bulletin board or wall so she can see them at a glance. She can also use sticky notes on mirrors or dressers for reminders.

Schedule study time. Encourage your high schooler to set aside specific times to study, picking periods when he's more alert. *Idea:* Have him experiment with different times and see what works best. Also, he should plan short breaks (maybe a 10-minute walk around the block after a 50-minute study session). Have him review his schedule weekly—he may need to make adjustments for evening activities or work.

To get the most from his day, your teen should also take advantage of free time in his schedule. During study hall, between school and sports practice or club meetings, or while riding in the car, he can review notes, study vocabulary, or go over end-of-chapter questions.



Have her turn off her cell phone completely and stay off Facebook or instant-messaging sites when she's doing homework or studying. That way, she won't be tempted to check a vibrating phone or a beeping computer.



Avoid procrastination. If your teen has a tendency to procrastinate, suggest that he tell himself things like, "Do it now, and I can have a fun weekend."

He can also set a timer for 10 minutes and start on something he doesn't want to do, telling himself he can stop

when the time is up. Odds are, he'll probably get into the project and keep going.

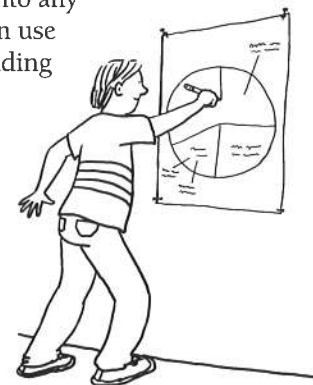
STUDYING

Good study skills help your high schooler be efficient so he can get the most out of what he learns in school in the least amount of time. Smart students know secrets like these.

Start at school. Studying doesn't begin when your teen sits down at home to do his work—it starts when he's in school each day. Being in class, listening, taking good notes, and participating in discussions are a big boon to your child's learning. Then, when he reviews at home, it's the second time he's seeing the material, making it easier to remember.

Stay focused. Study time doesn't benefit your teenager if her mind wanders. She can learn to stay focused with some simple techniques. For instance, she might notice a stray thought and remind herself, "Be here now," or she could visualize the thought in her mind and "watch" it float away. Getting enough sleep and eating nutritious foods (fruit, vegetables, protein) can also help your teen focus, since they fuel her body and boost brainpower.

Shape information. Working with information is like molding clay on a pottery wheel. Your high schooler can take the material and shape it into any form that makes sense so he can use it. When reviewing notes or reading his textbook, he might create charts, graphs, or drawings so data is visual and easy to digest (for example, a chart of survey results or a picture demonstrating a math formula). Or he can pull out crucial points and make study sheets for quick review.



Overcome time wasters.

Help your child learn to say "no" to distractions that can throw her off track. Say a friend calls to ask her to go to the mall when she's supposed to be researching a science project. She can simply say, "Today's not good. How about Thursday?"

High School Years

Tres claves para el ÉXITO EN LA SECUNDARIA

Su hijo tiene que batallar muchos frentes durante la secundaria: clases complicadas, actividades extracurriculares, amigos, obligaciones familiares y posiblemente un trabajo a tiempo parcial. ¿Cómo puede sobresalir en sus estudios?

Saber organizarse, administrar el tiempo y estudiar con eficacia son habilidades que pueden ayudarle a rendir al máximo. Comparta con su hijo estas estrategias que le ayudarán a triunfar en el colegio.



ORGANIZACIÓN

Una buena organización permite a su hija ser más productiva porque tiene siempre a mano lo que necesita. Sugíerale que ponga en práctica estas ideas.

Diseñar un lugar de trabajo. Su hija debería trabajar en un lugar bien iluminado y lejos de distracciones. Lo mejor es que encuentre un sitio que pueda dedicar al trabajo escolar para que empiece a asociarlo con la idea de hacer lo que hay que hacer. Quizá trabaje mejor en una mesa en su dormitorio o en la de la cocina en lugar de en la cama o en un sofá al lado de la TV. Sea cual sea el lugar que elija, necesita espacio para extender sus materiales. *Idea:* Limpiar su lugar de trabajo de vez en cuando (por ejemplo una vez al mes) puede ayudar a mantener el orden.

Almacenar materiales. Tener a mano materiales como papel cuadriculado, fichas de cartulina, marcadores y otros ayudará a su hijo a mantener la concentración: no tendrá que dejar lo que está haciendo para buscarlos. Al comienzo del curso escolar o del

semestre debería inventariar lo que tiene y hacer una lista de lo que necesita comprar o buscar en casa. En el transcurso del año debería tener en cuenta lo que se le va terminando.



Si su hijo trabaja en un espacio común como la mesa del comedor, podría hacerse un contenedor portátil para sus materiales. Podría poner sus útiles escolares en un maletín de plástico o en una caja de zapatos. Y cada día, al terminar de trabajar, debería guardarlo todo.

Ordenar papeles. Cuando se tiene muchas clases también se tiene muchos libros y muchos cuadernos, pero sólo hay que traer a casa unos cuantos cada día. Su hija puede saber qué necesita usando materiales independientes para cada clase codificados por color de modo que vea de un vistazo los de historia (archivador y carpeta de color rojo) o los de cálculo (archivador y carpeta azules). *Idea:* El uso de archivadores de anillas con folios sueltos para los apuntes y las fotocopias en lugar de cuadernos de anillas facilita mover o añadir papeles.

Cada semana su hija debería ordenar los papeles de la semana anterior. Puede archivarlos en cuadernos de anillas o en carpetas. *Idea:* Esta tarea es más fácil si se tiene a mano un perforador de papel.



continúa

ADMINISTRAR EL TIEMPO

Saber qué hay en su agenda le dará a su hija una sensación de control y la ayudará a evitar el estrés. También le permite cerciorarse de que le queda el tiempo suficiente tanto para los deberes escolares como para socializar. Estas ideas la ayudarán a gestionar mejor su jornada.

Usar calendarios y listas de cosas que hay que hacer. Su hija necesita ver de cuánto tiempo dispone y cómo lo usa. Sugíerale que emplee una agenda a diario para programar su tiempo en incrementos de media hora y que se lleve la agenda al colegio para tener siempre al día las fechas de los deberes, de los exámenes y las de entrega de trabajos.

El repaso diario por la mañana o por la noche de su agenda la preparará para el siguiente día. Podría pasar las obligaciones más importantes a un calendario grande en su tablón de anuncios o en una pared para tenerlas siempre a la vista. También puede colocar papelitos adhesivos en los espejos o en la cómoda como recordatorios.

Programar tiempo de estudio. Anime a su hijo a dedicar horas específicas al estudio y a que elija los momentos del día en los que está más alerta. *Idea:* Sugíerale que experimente con horas diversas y que vea cuál le va mejor. Debería también planear descansos breves (por ejemplo un paseo de 10 minutos alrededor del bloque después de una sesión de estudio de 50 minutos). Dígale que revise su horario semanalmente: quizá tenga que hacer ajustes para las actividades de la tarde o para su trabajo.

Para aprovechar al máximo el día, su hijo debería también aprovechar el tiempo libre en su horario. Durante los recreos, entre la escuela y los entrenamientos de deportes o las reuniones del club o mientras va en el auto, puede repasar apuntes, estudiar vocabulario o revisar las preguntas al final de los capítulos de sus libros de texto.

Eliminar las pérdidas de tiempo. Ayude a su hija a que diga “no” a las distracciones que pueden despistarla. Digamos que una amiga la llama para ir al centro comercial cuando debe trabajar en un proyecto de ciencias. Puede simplemente decirle: “Hoy no me viene bien. ¿Qué tal el jueves?”



Dígale que apague por completo el celular y que no toque Facebook o sitios de mensajería instantánea mientras hace los deberes o estudia. Así no sentirá la tentación de mirar quién llama cuando el teléfono vibra o la computadora la alerta con sonido.



Evitar los retrasos. Si su hijo tiene la tendencia a dejar las cosas para más tarde, sugíerale que se diga cosas como: “Hazlo ahora y así pasarás un buen fin de semana”.

También puede ponerse un reloj con alarma para que suene a los 10 minutos y empezar a trabajar en algo que no quiere hacer, diciéndose que puede parar cuando se termine el tiempo. Lo

más probable es que una vez que empiece el proyecto quiera seguir adelante con él.

ESTUDIAR

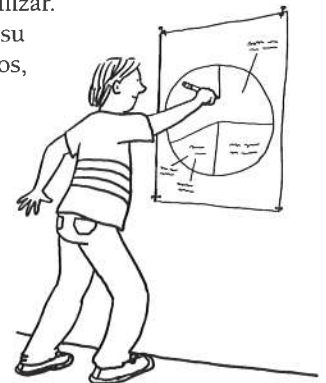
Los buenos hábitos de estudio ayudan a sus hijos a ser eficientes y sacar el máximo provecho de lo que aprenden en el colegio en el menor tiempo posible. Los estudiantes sagaces conocen secretos como los siguientes.

Empezar en el colegio. Estudiar no empieza cuando su hijo se sienta en casa para hacer los deberes: empieza cada día mientras está en la escuela. Asistir a clase, escuchar, tomar buenos apuntes y participar en los debates contribuyen enormemente al aprendizaje de su hijo. Cuando luego repase en casa será la segunda vez que vea el material y le resultará más fácil recordar.

Mantener la concentración. El tiempo de estudio no le resultará productivo a su hija si se distrae. Su hija puede aprender a mantener la concentración con técnicas sencillas. Por ejemplo, puede identificar un pensamiento aislado y recordarse: “No te distraigas”, o bien puede visualizar el pensamiento en la imaginación y “ver” cómo desaparece flotando. Dormir lo suficiente y comer alimentos nutritivos (frutas, verduras, proteínas) también puede contribuir a la concentración de su hija pues le proporcionarán energía al cuerpo y reforzarán el poder de su mente.

Dar forma a la información. Trabajar con información es como moldear arcilla en una rueda de alfarero. Su hijo puede tomar el material y darle forma de modo que adquiera un significado que él pueda utilizar.

Cuando repase sus apuntes o lea su libro de texto podría hacer cuadros, gráficos o dibujos para visualizar los datos y comprenderlos con más facilidad (por ejemplo, un cuadro de resultados de una encuesta o un dibujo demostrando una fórmula matemática). También puede extraer los puntos más importantes y hacer hojas de estudio para repasar con rapidez.



High School Years