

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Motiven con revistas

¿Quieres un método infalible para despertar en su hijo el entusiasmo por la lectura? Podría buscar revistas que se relacionen con sus intereses como la animación, el fútbol, la cocina, los autos deportivos o la música. Consígale una suscripción o sugiérale que saque revistas de la biblioteca o que las lea en la red.

### Ganarse la confianza

Si descubre que su hija le contó una “mentirijilla”, ponga a prueba esta idea para demostrarle lo importante que es decir la verdad. Pregúntele el nombre de una amiga en quien siempre pueda confiar. ¿Por qué siente de esa manera? Indíquele que la confianza se gana y que hasta una mentira pequeña puede hacer que usted sospeche que quizá la pueda contar más grandes.

### ¿SABÍA USTED?

El precio de los SAT o ACT no debe interferir en el camino de su hijo a la universidad. Las compañías propietarias de ambos exámenes se alían cada vez más con los estados y los distritos escolares para ofrecer gratis estos exámenes a los estudiantes necesitados. Dígale a su hijo que se ponga en contacto con su orientador escolar para ver si cumple los requisitos para una dispensa de pago o bien entérese en su nombre.

### Vale la pena citar

“La paciencia atrae la felicidad; acerca lo que está lejos”. *Proverbio swahili*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Cuál es el cereal favorito de un muñeco de nieve?

**R:** Los copos de nieve.



## Un nuevo comienzo

Enero es el mes perfecto para reevaluar los hábitos escolares. Anime a su hija a que escriba propósitos que la ayuden a triunfar en el 2018 y también en el futuro. Comparta con ellas estas sugerencias.

**Propósito:** Esforzarme al máximo.

**Cómo cumplirlo:** Escribe los pasos que has de dar y colócalos junto a tu mesa de trabajo. Por ejemplo: “Revisaré todo mi trabajo con cuidado para verificar datos, repasar las respuestas de matemáticas y corregir la ortografía y la puntuación”. Cuando pienses “Estoy segura de que está bien. No necesito verlo otra vez”, lee tu frase en voz alta.

**Propósito:** Tomar buenos apuntes.

**Cómo cumplirlo:** Cuando tomes notas en clase, escribe con esmero y deja bien de espacio para añadir detalles y responder preguntas más tarde. Repasa tus apuntes cada día para afianzar en tu mente la información.

**Propósito:** Hacer una copia de seguridad en la computadora.

**Cómo cumplirlo:** Las computadoras fallan y la red a veces deja de funcionar. Cuando trabajes con la computadora, guarda tu



trabajo al cabo de unos cuantos párrafos y copia con regularidad tus archivos en una memoria externa o guárdalos en la nube.

**Propósito:** Atenerme a mi horario.

**Cómo cumplirlo:** Lleva una agenda que incluya tus tareas escolares, turnos de trabajo y eventos sociales. Ver el día, la semana y el mes de un vistazo te ayudará a gestionar mejor tu tiempo. Planea primero tu horario de estudio y las obligaciones extraescolares y luego encaja tu vida social en torno a todo eso. 👍

## Un ambiente propicio en el hogar

Cuando era más pequeño su hijo tenía siempre muchas ganas de contarle a usted lo que ocurría en el colegio. Aunque quizá eso ya haya cambiado, es importante que usted siga interesándose e implicándose en su educación. Tenga en cuenta estas ideas.

■ **Toma de contacto.** Cuando vayan al colegio por la mañana o durante la cena, hablen de las clases y de las actividades extraescolares.

Consiga que su hijo hable haciéndole preguntas abiertas como “¿Qué te hizo reír hoy?”

■ **Asista a eventos escolares.** Demuéstrele a su hijo que las noches sobre el currículum, los programas de información para padres o las ferias universitarias son tan vitales como cualquier otra cita familiar. Coloque los anuncios del instituto en un tablón de anuncios o en la nevera para recordarlos. 👍



# **P** La epidemia de opioides y los adolescentes

Puede que haya escuchado reportajes de noticias sobre la epidemia de opioides y se haya preguntado si podría afectarle a su hijo. He aquí respuestas a algunas preguntas sobre opioides entre los que se encuentran la heroína y algunos analgésicos que se compran con receta médica como OxyContin, Vicodin y codeína.

**P:** ¿Cómo puedo hablar con mi hijo sobre los opioides?

**R:** Explique los riesgos, incluyendo consecuencias serias como la adicción e incluso la sobredosis mortal. Cuando escuche datos estadísticos alarmantes en las noticias, por ejemplo el número de sobredosis en su estado, comparta la información con su hijo.



**P:** ¿Y si un médico receta un opioide a uno de nosotros?

**R:** Guarde todos sus medicamentos bajo llave. Disponga inmediatamente de lo que sobre. Así los tendrá fuera del alcance de los adolescentes que pueden sentir la tentación de explorar los armarios o que se enfrentan a la presión de los compañeros para hacerlo.

**P:** ¿Cuáles son los síntomas del uso de opioides y qué debería hacer si creo que mi hijo ha probado una de estas drogas?

**R:** Entre las señales del uso de opioides se encuentra el cambio de tipo de relación con la familia y los amigos, el descuido en la apariencia personal, los cambios en hábitos de sueño y la falta de concentración. Si usted sospecha o descubre que su hijo está usando drogas, contacte inmediatamente con su pediatra. 👍

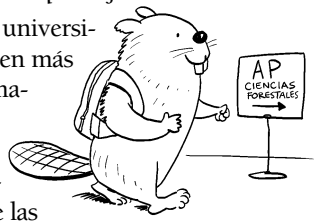
## Planes de estudios bien pensados

¿Cuatro años de matemáticas? ¿O tres, con un curso sobre computadoras en el año senior? Tanto si su hija va a la universidad o se incorpora directamente al mundo laboral después de graduarse de secundaria, es importante que elija bien sus clases.

■ Algunas universidades exigen más clases de matemáticas, ciencias o idioma extranjero de las que su hija necesita para graduarse de secundaria. Sugérela que consulte los sitios web de las universidades en las que está interesada para enterarse de los requisitos.

■ Los cursos de Honores o de Advanced Placement demuestran una buena preparación para la universidad. Anime a su hija a que elija optativas interesantes y de nivel alto como ciencias del medio ambiente o psicología.

■ Las asignaturas vocacionales enseñan destrezas que cubren las necesidades de muchas empresas. El centro vocacional del instituto puede ayudar a su hija a identificar sus intereses y a elegir clases. 👍



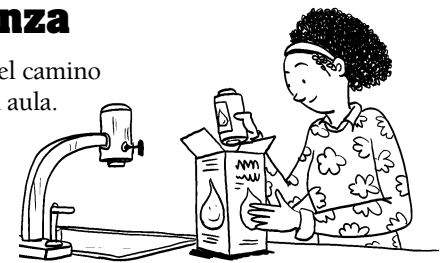
## Cómo aumentar la confianza

Sentir confianza en uno mismo puede abrir el camino para futuros éxitos de su hija dentro y fuera del aula. Ponga a prueba estos consejos para reforzar su autoestima.

■ **Mantengan el buen humor.** Anime a su hija con frases positivas como “¡Sé que vas a bordar hoy tu presentación!” Comparta con ella también lo que le da confianza a usted. “Estaba un poco nerviosa antes de mi presentación en el trabajo, pero quedé satisfecha porque había apoyado mis puntos con información sólida”.

■ **Dele responsabilidad.** Encargue a su hija de proyectos domésticos como cambiar el filtro del agua o el cartucho de la tinta. Completar con éxito las tareas y ver cómo la familia se beneficia de sus esfuerzos reforzará su confianza.

■ **Concéntrese en lo que puede hacer su hija.** Dé relevancia a lo que su hija hace bien. Digamos que se le da bien explicar ideas complejas en lenguaje sencillo. Pidale que ayude a su hermanito con los deberes de fracciones o que explique a toda la familia cómo se juega a un juego de mesa complicado. 👍



## De padre a padre Aprender juntos otro idioma

Mi hijo Parker está estudiando alemán este año. Yo lo estudié en la secundaria, pero no me acuerdo de mucho.

Pensé que si aprendía algunas palabras y frases con él podría motivar a Parker.

Le he pedido que me envíe mensajes de texto en alemán de vez en cuando y yo uso un

diccionario de alemán para contestarle. Antes de ir a la tienda juntos le pedí que tradujera la lista al alemán y nos hemos divertido comprando.

Finalmente le sugerí que descargáramos en alemán una de las películas favoritas de su infancia. Como Parker se acordaba bastante bien de la historia, los dos disfrutamos aprendiendo nuevo vocabulario. 👍



### 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

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### ¡Escucha!

Escuchar es una parte importante de la jornada escolar de un estudiante de secundaria. Anime a su hija a que escuche con atención recordando los siguientes consejos. Debería mirar directamente a la profesora, abrir su postura evitando cruzarse de brazos, inclinarse un poco para mostrar interés, hacer contacto visual y relajarse.

### Fomente la resolución de problemas

Ahora que su hijo se acerca a la edad adulta, podría pensar en usted mismo como una especie de “consultor”. En lugar de decirle qué debe hacer, hágale preguntas que le ayuden a resolver solo el problema. Por ejemplo, en vez de “Deberías empezar ahora tu proyecto” podría preguntarle “¿Cómo puedes organizar tu horario para terminar tu proyecto antes del viernes?”

### Padres voluntarios

Póngase en contacto con el instituto de su hija para averiguar en qué puede ayudar como voluntario. Quizá necesiten padres que hablen en la noche de orientación profesional, supervisen un baile o trabajen en un comité de padres. Comuníquese a su hija su participación: verá que la escuela es algo importante para usted.

### Vale la pena citar

“El futuro pertenece a los que creen en la belleza de sus sueños”. *Eleanor Roosevelt*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué es lo peor que le puede ocurrir a un profesor de geografía?

**R:** Perderse.



## Respeto por los demás, respeto por ti mismo

¿En qué consiste ser respetuoso? Hable con su hijo sobre estos elementos clave del respeto.

### Lenguaje respetuoso

Las palabras amables y consideradas comunican respeto. Puede que su hijo haga un comentario que parece irrespetuoso (“¿Es necesario que hagas eso?”) aunque no fuera su intención faltar al respeto. Quizá añada algo de sarcasmo a palabras por lo demás amables (“Qué bien, Jim”). Explíquele que debería pensar en lo que dice y en cómo lo dice. Tal vez no se dé cuenta de cómo las palabras y el tono que usa afectan a los demás.

### Comportamiento respetuoso

El dicho “Obras son amores, y no buenas razones” es verdad en lo tocante al respeto. Su hijo puede mostrar respeto de muchas maneras: usando buenos modales, causando una buena impresión con su lenguaje corporal (sonriendo, asintiendo) y obedeciendo las normas. *Idea:* Las acciones



de usted también son importantes. Dé ejemplo de respeto cada día a su hijo (tratando a los cajeros con respeto por el trabajo que hacen, por ejemplo).

### Respeto por uno mismo

Si su hijo se respeta a sí mismo, es probable que tome mejores decisiones. Por eso es importante que ponga límites, que sea fiel a sus valores y que practique el pensamiento afirmativo. *Idea:* Sugíerale que se trate a sí mismo como quisiera que sus amigos lo trataran a él. Se sentiría mal si un amigo lo llamara perdedor, así que no debe ni pensar ni hablar de sí mismo en esos términos. 👍

## Motivados para la prosa

Mucho de lo que su hija escribe en sus clases es prosa informativa. Sugíerale estas actividades de la vida cotidiana para que practique un poco más.

■ **Artículos de opinión.** ¿Le interesa apasionadamente a su hija resolver el problema de la gente sin hogar o terminar con el acoso escolar? Podría escribir una carta al editor del periódico de su ciudad o de su colegio proponiendo sugerencias útiles.

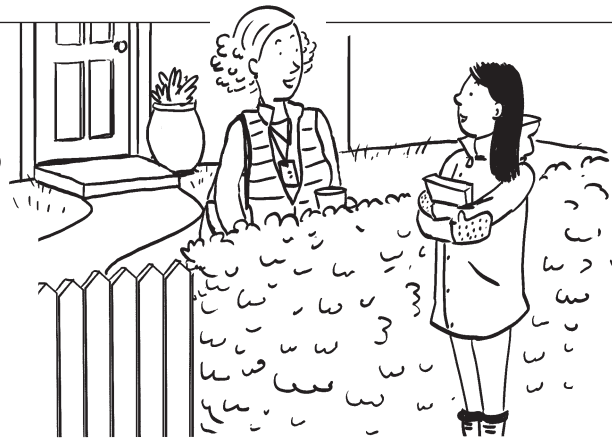
■ **Propuestas para conseguir subvenciones.** Su hija podría conseguir fondos para un grupo del que es miembro o para una organización de su comunidad de la que se ocupa. Anímela a que hable con su orientadora escolar o que busque ideas en [ysa.org/grants](http://ysa.org/grants). 👍



# Investigar futuras carreras

Como muchos otros estudiantes de secundaria, es posible que su hija no sepa lo que quiere hacer cuando “crezca”. Éste es el momento perfecto para explorar sus opciones. También pondrá al día sus destrezas para estudiar más productivamente con estas ideas.

→ **Identificar puntos fuertes.** Sugíerale que se haga preguntas (“¿Qué es algo que se me dé bien y que además me guste?”) y que escriba las respuestas (matemáticas). A continuación puede usar esta información para encontrar carreras que se ajusten a esos talentos (contable, estadística). *Ventaja:* Esto le reforzará el pensamiento crítico.



→ **Leer sobre distintas profesiones.** Dígale a su hija que busque información sobre carreras profesionales como *What Color Is Your Parachute? for teens* (Richard N. Bolles y Carol Christen). Este libro le ayudará a enlazar sus pasiones, como el arte o la tecnología, con posibles carreras universitarias (diseño digital) y empleos interesantes (técnica en animación). *Ventaja:* Reforzará sus destrezas de lectura e investigación.

→ **Hablar con gente en distintos campos profesionales.** Al hablar con familiares y vecinos su hija aprenderá de primera mano en qué consiste trabajar como maestra o como decoradora de pasteles. *Ventaja:* Practicará la comunicación y la escucha. 👍



## De padre a padre Los intereses unen

Me costaba trabajo conectar con mi hija mayor: le apasionan los deportes y a mí los deportes nunca me han interesado.

Así que cuando llegó el momento de visitar universidades con Trina decidí darle una sorpresa y compré entradas para un partido de baloncesto en una de las universidades. Le encantó explicarme los distintos aspectos del partido y fue muy agradable disfrutar del partido con ella. Y además nos dio tema de conversación para después.

Esto me dio otra idea. Como llevo tiempo queriendo ponerme en forma y Trina se está entrenando



para una carrera, le pregunté si podía unirme a ella cuando entrenara. A ella no le importa que caminemos cuando me canso y me apoya. A mí me hace ilusión pensar que voy a animarla cuando participe en la carrera. ¿Lo mejor de todo? Hablamos, nos reímos y estamos conectando. 👍

### 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

## Zonas peligrosas en el auto

Su hijo evitará peligros en el auto si usted le explica estas tres causas principales de accidentes.

- 1. Pasajeros adolescentes.** Cuantos más amigos lleve su hijo en su auto, más probable es que tenga un accidente. Insista en que obedezca la ley de su estado sobre el número de pasajeros que puede transportar. Explíquelo también las consecuencias de desobedecer la ley, además de tener que pagar él las multas que le pongan si lo paran.
- 2. Teléfonos celulares.** Prohíbele que envíe mensajes de texto mientras maneja. He aquí una forma de insistir en lo importante que esto es para su hijo. Dígale que lea el último texto que envió y que piense si valdría la pena enviar ese texto y tener un accidente que posiblemente supondría heridas graves o la muerte.
- 3. Alcohol.** Deje bien claro que su hijo jamás debe tomar alcohol o ir en un auto con alguien que haya estado bebiendo. Explíquelo que puede llamarlo a usted en cualquier momento para que lo lleve a casa y que su llamada no tendrá repercusiones. 👍



## P & R Más participación en clase

**P** Mi hijo recibe buenas notas en sus trabajos escritos, pero sus profesores dicen que participa poco en clase. ¿Cómo puedo ayudarlo?

**R** Hablar frente a los demás es una importante habilidad para toda la vida. Su hijo se sentirá más seguro si está preparado. Por ejemplo, puede anotar ideas que le gustaría comentar mientras lee una novela que discutirán en clase al día siguiente.



Si le cuesta trabajo decir algo original durante la discusión podría aprovechar las ideas de otros compañeros. Podría comentar lo que ha dicho otro estudiante o contestar la pregunta que haga un compañero. Recomiéndele también que intervenga pronto en la conversación. Cuanto más espere, más difícil le resultará participar.

En casa pueden practicar dejando que sea él quien encargue la pizza, pida hora al médico y llame al departamento de atención al cliente de un negocio. 👍

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Explicame las matemáticas

Si la tarea de matemáticas de su hijo le produce perplejidad, ¿por qué no le pide que le “dé clase” a usted? Podría enseñarle a sumar polinomios, por ejemplo. Al explicar conceptos, él los entenderá mejor y usted le hará ver que las matemáticas también le importan a usted.

### Practicar la resolución

Ser resuelto puede establecer la diferencia entre conseguir lo que uno quiere o que se aprovechen de uno. Es posible que su hija necesite unos días libres en su trabajo, pero le altere tener que decirselo a su jefe. Representen la situación hasta que le resulte cómodo pedirlo con cortesía y con seguridad en sí misma.

### Una película para conversar

La próxima vez que vea una película con su hijo, aprovéchela para iniciar una conversación más profunda. Pregúntele: “¿Qué piensas sobre la presentación de los personajes adolescentes?” ¿Y si su hijo se encoje de hombros? Dígale: “Voy a compartir contigo lo que pienso”. Es una forma segura de hablar sobre temas importantes sin sermonear.

### Vale la pena citar

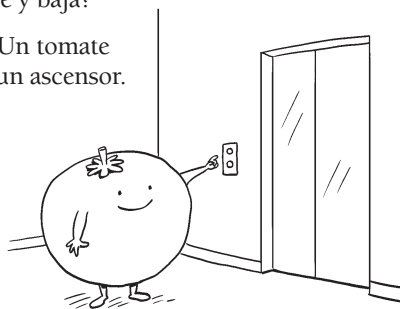
“Consigues lo mejor de los demás cuando das lo mejor de ti mismo”.

Harvey S. Firestone

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué es pequeño, redondo y rojo y sube y baja?

**R:** Un tomate en un ascensor.



## Estrategias eficaces para tomar apuntes

Saber tomar buenos apuntes puede contribuir a que su hija aprenda más y a que saque mejores notas en sus clases. Comparta con ella estas técnicas.

### Sé breve

Sugiera a su hija que resuma rápidamente, en sus propias palabras, lo que su profesora dice o escribe en la pizarra. Incluso podría usar su habilidad con los mensajes de texto para escribir más deprisa. Por ejemplo, podría anotar “Xndr GR8” en lugar de “Alexander the Great”.

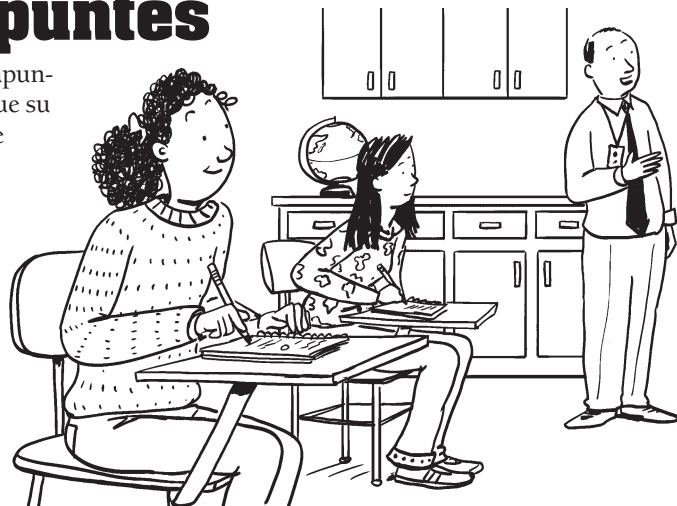
### Elabora

Anime a su hija a que deje márgenes amplios en su folio y a que escriba sus notas dejando doble espacio entre las líneas. Esto le deja sitio para volver atrás y rellenar más información cuando tenga tiempo, por ejemplo durante el periodo de estudio o mientras espera que empiecen las actividades extra escolares. Puede añadir

más detalles, aclarar lo que no tenga sentido o escribir preguntas para investigarlas o para preguntar a su profesor.

### Experimenta

Su hija podría usar bolígrafos y marcadores de distintos colores. Quizá descubra que un color determinado, o una combinación de colores, le permite visualizar más tarde el material. Algunos estudios han demostrado que tomar apuntes a mano, en lugar de mecanografiarlos, ayuda a que se aprenda y se recuerde mejor. 👍

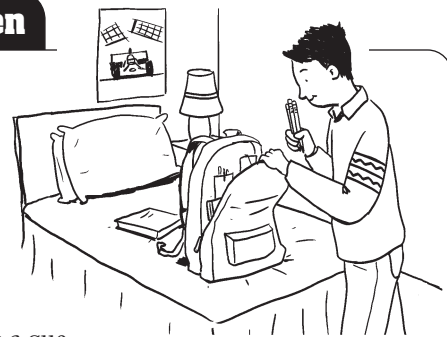


## Listos para el día del examen

Tengan en cuenta estos consejos para reforzar el rendimiento de su hijo en los test estandarizados:

■ Es importante que su hijo preste atención en clase durante los repasos antes del examen. Si su colegio ofrece sesiones de repaso después de clase o los fines de semana, dígame que vaya a una.

■ La noche antes del examen, anime a su hijo a que meta en su mochila materiales que pueda necesitar (lápices afilados, calculadora aprobada, identificación estudiantil). A continuación, que se acueste un poco más temprano. Por la mañana tendrá tiempo de comer un desayuno sano y de llegar a clase antes de que suene el timbre y además estará atento durante el examen. 👍

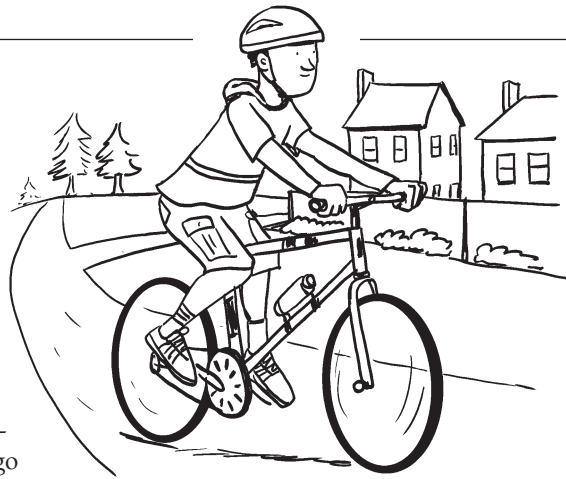




# Adolescentes resilientes

La habilidad de recuperarse de problemas y desengaños ayudará a su hijo adolescente ahora y cuando sea mayor. Ponga a prueba estas ideas para reforzar su resiliencia.

**Expresar emociones.** Cuando su hijo pase por un mal momento, anímelo a que hable con alguien. Si no está listo para sincerarse con usted, podría hacerlo con su mejor amigo o con el orientador escolar. Tanto si se enfrenta al fin de una relación sentimental o si lo excluyen del equipo, le será más fácil superar la situación si no reprime sus sentimientos.



**Consejo:** En momentos de estrés, tener hábitos establecidos puede servir de consuelo. Anime a su hijo a que se atenga a sus costumbres normales como caminar al colegio con su vecino o hacer un licuado sano después del colegio. 🍷

## P & R Reducir las deudas por préstamos educativos

**P** Con los costos en aumento, ¿cómo puede permitirse nuestra hija la universidad sin endeudarse enormemente?

**R** Hoy día, muchas familias tienen esta gran preocupación, pero hay formas de limitar — e incluso evitar — los préstamos para estudiantes.



En primer lugar, rellenen el formulario Free Application for Federal Student Aid en [fafsa.ed.gov](http://fafsa.ed.gov) antes de la fecha tope del 30 de junio. Es posible que su hija cumpla los requisitos para recibir una subvención o un programa de trabajo y estudio.

Busquen también modos de reducir los costos relacionados con la universidad. Sugíerale a su hija que solicite la admisión en universidades menos caras o en colegios universitarios conocidos porque ofrecen ayuda económica. También podría considerar la posibilidad de ir a un colegio comunitario los dos primeros años y transferirse luego a una universidad de cuatro años. Otra idea es que vaya a una universidad cercana y que viva en 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](mailto:rfeustomer@wolterskluwer.com)  
[www.rfeonline.com](http://www.rfeonline.com)  
ISSN 1540-5613



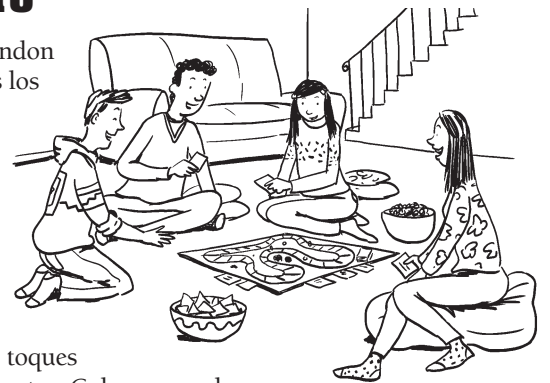
## De padre a padre

### Haga de su hogar el “lugar de encuentro”

A mi hijo Brandon le gusta pasar tiempo con sus amigos los fines de semana. Y a mí me gusta saber que está en un lugar seguro vigilado por un adulto. Me di cuenta de que los dos podíamos conseguir lo que queremos si creamos un lugar de encuentro agradable en nuestro hogar para él y sus amigos.

Así que Brandon y yo añadimos a nuestro cuarto de estar unos cuantos toques pensados especialmente para adolescentes. Colgamos en la pared una diana para dardos, pusimos cojines cómodos para que se sienten sus amigos y colocamos juegos de mesa y de naipes en un estante.

Ahora, cuando vienen los amigos de Brandon, les ofrezco una merienda y luego “desaparezco” para darles privacidad. Tienen un lugar seguro, libre de alcohol y de drogas en el que pasar el rato y con una persona mayor cerca, pero no encima de ellos. 🍷



## Relacionar la ciencia con el mundo real

Despierte en su hija el interés por la ciencia y la tecnología explorando con ella estos temas. He aquí cómo.

### Véanlo en acción

Visite con ella un centro científico, un planetario, un zoológico o un acuario. Si le intriga lo que ve podría preguntar si hay posibilidades de voluntariado o de prácticas y eso quizá la lleve un día a una carrera en el campo de las ciencias.



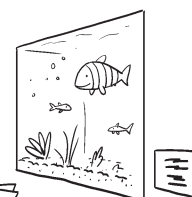
### Comenten las noticias

Cuando lea sobre una novedad en STEM que podría afectar a los adolescentes, menciónesele a su hija. Por ejemplo,

¿qué piensa ella de los autos sin conductor?

¿Cuáles son los pros y los contras de esta tecnología? **Consejo:** Anímela a que lea sobre temas científicos

apto para adolescentes en [sciencenewsforstudents.org](http://sciencenewsforstudents.org). 🍷



# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Clases durante el verano

¿Su hija quiere completar uno de los requisitos de la escuela secundaria, dar un paso adelante para la universidad o dedicar tiempo a una de sus aficiones este verano? Sugérole que tome una clase. Entre sus opciones se encuentran clases en la red, escuela de verano normal o cursos de matrícula doble en el colegio universitario. Puede explorar opciones con su orientador escolar.

### ¿SABÍA USTED?

Las cifras de graduados de secundaria son más altas que nunca en toda la nación: 84 por ciento de la clase de 2015–16 se graduó a tiempo. Para ayudar a su hijo a progresar en el colegio, animéle a que desarrolle una buena relación con unos cuantos profesores. Podría pedirles que hablen con él después de clase para hacerles preguntas, compartir ideas y pedir consejo.

### Seguridad con los cascos

Puede que su hija se resista a usar casco cuando monte en bici porque no es “chévere”. Pero un casco homologado y bien ajustado ofrece protección en las caídas y reduce el riesgo de lesiones de cabeza y del cerebro. Explique a su hija que es como llevar el cinturón de seguridad en el auto: un requisito. (Encontrarán ideas fáciles para ajustarlos en [safekids.org/video/safety-seconds-bike-helmets](http://safekids.org/video/safety-seconds-bike-helmets).)

### Vale la pena citar

“Todos vivimos bajo el mismo sol, pero no todos tenemos el mismo horizonte”.  
Konrad Adenauer

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué ocurrió cuando la granjera contó las 95 vacas de su prado?

**R:** Que redondeó y resulta que tenía 100.



## “Puedo lograr cambios positivos”

El voluntariado es una forma estupenda de participar en la vida de la comunidad y de ayudar a los demás. También proporciona a su hijo destrezas y experiencias que podrá incluir en la solicitud de admisión a la universidad y usarlas en el futuro. Anímelo a que elija una causa que le importe y un enfoque que le convenga.

### Sirve

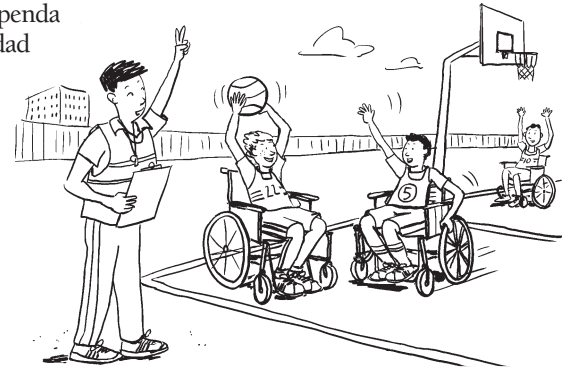
Existen por todas partes oportunidades de servicio, colaborando en programas formales o ayudando a la gente de manera informal.

**Ejemplos:** Pasear perros de un refugio para animales. Ayudar a entrenar en una liga de baloncesto en silla de ruedas. Abastecer estantes en un banco de alimentos. Hacer grabaciones de libros para personas con problemas de vista. Hacer la compra para un familiar enfermo que no puede salir. Limpiar el jardín para un vecino mayor. Empaquetar kits de ayuda a damnificados en algún desastre.

### Adquirir destrezas

Sugérole a su hijo que se entrene en algo que pueda beneficiar la vida de los demás.

**Ejemplos:** Tomar clases de reanimación cardiopulmonar (CPR) y primeros auxilios. Conseguir el certificado de socorrista.



Prepararse para ser un EMT (técnico en emergencias sanitarias). Aprender a ayudar en clases de conversación en inglés en la biblioteca pública. Matricularse en clases de formación para ser compañero consejero o voluntario en una línea de emergencia para adolescentes.

### Hazte oír

Su hijo puede influir positivamente si defiende sus creencias, apoya a los “forasteros” y se manifiesta en contra de las injusticias que vea.

**Ejemplos:** Poner en marcha una petición. Crear un programa de vigilancia en el barrio. Formar equipo con un compañero solitario para un proyecto del colegio. Contactar con un estudiante que está siendo acosado. Ayudar a registrar votantes. 👍

## Divertirse con juegos de palabras

Un vocabulario rico dará fuerza a los escritos y a la expresión oral de su hija. Jueguen a estos juegos que desarrollan el vocabulario.

■ **Cadena de letras.** Elijan un tema, por ejemplo música. La primera jugadora dice una palabra relacionada con el tema. La siguiente jugadora dice una palabra que empiece con la última letra de la palabra precedente y así sucesivamente. **Ejemplo:** guitarra, aria, acordeón. Termina el juego cuando alguien no pueda continuar.

■ **Colección de categorías.** Elijan una categoría (árboles). Dele a cada jugadora papel y lápiz. Pongan un cronómetro para que suene en 60 segundos. Cada persona escribe tantas palabras relacionadas como pueda (*abedul, abeto, manzano*). Cuando el cronómetro se detenga, gana la lista más larga. **Variación para tres o más jugadores:** Tachen las palabras que tenga otra jugadora. Gana la persona con más palabras sin repetir. 👍

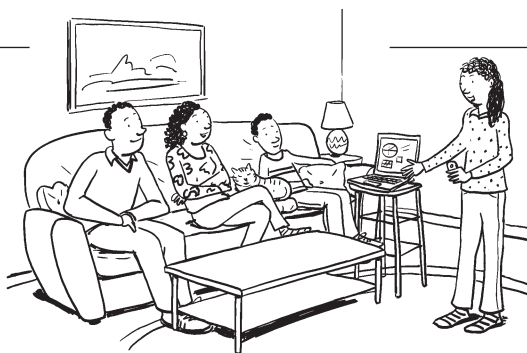


# Refuercen las habilidades comunicativas

Aprender a hablar con seguridad delante de un grupo y a dar presentaciones que sorprendan a la audiencia prepara a su hija para triunfar en la escuela y en el mundo laboral. Estas ideas pueden ayudarla a desarrollar su técnica.

## Vean charlas TED

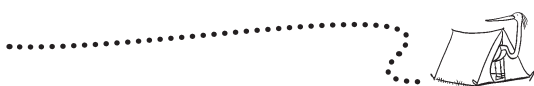
El popular sitio web *ted.com* contiene miles de vídeos presentados por espléndidos oradores. Los temas tratados incluyen ciencias, negocios, educación, psicología y mucho más. Su hija puede también ver charlas TED sobre el arte de hablar en público y la



habilidad de hacer mejores presentaciones. *Consejo:* Tras aprender de los especialistas, su hija puede crear su propia charla sobre un tema que le guste y compartirla con su familia.

## Añadan toques de tecnología

Una buena presentación suele contener algo más que una “cabeza parlante”. Para causar una buena impresión, su hija podría incluir detalles visuales que resalten los puntos clave. Sugíerale que experimente con distintos programas informáticos en casa, el colegio o la biblioteca. Además de hacer diapositivas de PowerPoint puede añadir efectos de sonido, música, vídeos, fotos y gráficas. *Consejo:* Anímela a incorporar estos elementos en su próxima presentación en clase, en un discurso de la campaña para el gobierno escolar o para una propuesta en un club del colegio. 👍



## PRE Domeñar el temperamento adolescente

**P** El mal carácter suele gastarle malas pasadas a mi hijo. ¿Cómo puedo ayudarlo a que controle su mal genio?

**R** Al combinar el estrés de la secundaria con los cambios de humor producidos por las hormonas, los episodios de enfado a esta edad no son sorprendentes.



Sugíerale a su hijo que oprima un botón imaginario de pausa cuando sienta que se está malhumorando.

Podría observar avisos como que el corazón se le acelere, se le tensen los hombros y que empiece a gritar.

Una vez que se dé cuenta de cómo reacciona su cuerpo al enojo puede poner en marcha mecanismos para hacerle frente. Podría respirar hondo para calmarse o contar hasta 10.

Unos cuantos segundos para calmarse permiten que su hijo sea más consciente de sus emociones, que respire y que piense antes reaccionar. Poco a poco irá siendo más capaz de dominar su enojo. 👍

## Un prom más asequible

Un prom memorable no tiene que costar un dineral. Comparta con sus hijos estas ideas para ahorrar dinero.

**Vestidos de fiesta.** Pregunte a amigos, familiares y vecinos si tienen un esmoquin o un vestido largo que les puedan prestar. Compren en la sección de rebajas o en las tiendas de segunda mano. Además, muchas escuelas y centros comunitarios ofrecen vestidos de fiesta gratuitos en las semanas previas al prom.

**Servicios de salón de belleza.** Jueguen al salón de belleza y al spa en casa con un grupo de amigas. Ayúdense a pintarse las uñas, peinarse y maquillarse. Otra idea es que las peinen en una escuela de cosmetología donde les cobrarán menos.

**Cena.** En vez de salir a una cena cara antes del prom, participen todos de una comida en casa. Cada pareja puede traer un plato y usted puede poner la mesa con platos bonitos y velas. O bien todos pueden aportar unos cuantos dólares y usted puede pedir pizzas para comerlas en casa. 👍



## De padre a padre

## La gramática sigue siendo importante

En el tiempo de “LOL” y de los emojis, muchos adolescentes (mi hija incluida) se preguntan si la gramática importa.

Le expliqué a Sarah que la mala gramática puede impedir que se comunique con claridad. Quizá tenga una gran idea que quiera compartir con alguien, pero si está llena de faltas es probable que la gente no se tome en serio su idea y le hagan poco caso a ella. Y cuando empiece a solicitar la admisión en universidades o un trabajo, la escritura pobre podría distraer de sus buenas cualidades.

La mala puntuación también confunde e incluso cambia el sentido de una frase. Para que Sarah viera esto por sí misma, le indiqué una señal en la calle sin puntuación: “No trespassing violators will be prosecuted”, en la que la falta de puntuación indicaba ¡que los infractores no serían sancionados! Sarah se dio cuenta de que debería decir: “No trespassing. Violators will be prosecuted.”

Ahora buscamos faltas en señales, nos reímos y las corregimos. Creo que está empezando a entender por qué importan las normas del lenguaje. 👍



## 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