

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Espíritu escolar en familia

Animar al mismo equipo deportivo puede unir a las familias. Igual sucede al apoyar a su hija y a su escuela. Tanto si acuden al partido de fútbol americano en su instituto o asisten a una lectura de poesía en la que ella participe, refuercen los vínculos familiares mostrando su interés.

### Conozcan a los profesores de sus hijos

Septiembre ofrece la oportunidad de conocer a los nuevos profesores de sus hijos. Usen el día de puertas abiertas o la noche de vuelta al colegio para presentarse. Averigüen cómo pueden ayudar al colegio, por ejemplo donando materiales o acompañando en las excursiones.

### Día sin teléfono

Para reducir el tiempo frente a la pantalla, procuren pasar un día entero este fin de semana sin el teléfono. Planeen actividades como hacer una marcha en familia y a continuación una noche de juegos de mesa, con los aparatos electrónicos silenciados y guardados. ¡Consideren la posibilidad de convertir esto en una nueva tradición semanal o mensual!

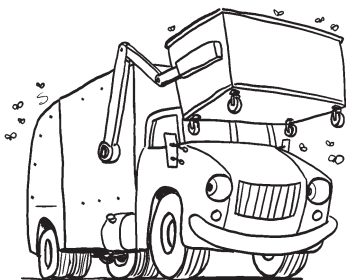
### Vale la pena citar

“El triunfo es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día”. *Robert Collier*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué tiene cuatro ruedas y zumba?

**R:** Un camión de la basura.



## Esperar lo mejor

¿Cuál es una de las mejores formas de ayudar a su hijo a triunfar en sus estudios? ¡Esperarse mucho de él! Si ustedes explican con claridad sus expectativas desde el principio, su hijo trabajará duro para cumplirlas. Pongan a prueba estas estrategias.

### Sean claros

Decidan qué quieren que logre su hijo este curso. Por ejemplo, probablemente ustedes se esperan que asista a clase cada día, que complete todas sus tareas y que se esfuerce al máximo. Procuren que sus expectativas sean altas, pero factibles. (Presuponer que saque A en todo, por ejemplo, podría condenarlo al fracaso.) A continuación, comuníquenle claramente sus expectativas.

### Menciónenselo con regularidad

Incluyan sus expectativas en las conversaciones diarias. *Ejemplo:* “¿Quieres ver una película cuando termines de estudiar?” en lugar de “¿Quieres ver una película?” No se rindan cuando les suplique que hagan una “excepción” como no ir a clase para recuperar el sueño atrasado. Podrían contestarle: “Puedes levantarte más tarde el fin de semana, pero tienes que ir a clase todos los días a menos que estés enfermo”.



### Síganlo hasta el final

Apoyen a su hijo en modos que le ayuden a alcanzar sus expectativas. Digamos que tiene que entregar un proyecto importante el lunes. Pregúntenle sobre sus planes para el fin de semana y menciónenle que saben que necesita tiempo para trabajar. Luego, antes de que se vaya a un concurso de talentos o a una fiesta, pregúntenle por sus avances. Discutan si es viable su plan para terminar el proyecto. Finalmente, cuando su hijo cumpla las expectativas de ustedes, déjenle claro que se han dado cuenta. 🍊

## Administren el tiempo con inteligencia

Proyectos, exámenes, entrenamientos y un empleo a tiempo parcial... la vida de su hija puede ser ajetreada. He aquí cómo echarle una mano para que controle su tiempo y se sienta menos estresada.

■ **Elijan—y usen—una agenda.** Su hija podría probar con una agenda de papel y con otra electrónica. ¿En cuál escribe y cuál consulta más sistemáticamente? Al cabo de una semana puede evaluar y luego ceñirse a su formato preferido.

■ **Eviten las pérdidas de tiempo.** Anime a su hija a que sea consciente de las actividades que le llevan tiempo y no le aportan beneficios reales. Por ejemplo, si se vuelve adicta a un popular juego para el teléfono, podría decidir que juega durante cierto tiempo y poner una alarma que le recuerde que debe parar. 🍊



# Abran las líneas de comunicación

Su hija pasa más tiempo con sus amistades y se hace más independiente y quizá ustedes dos no hablan tanto como solían. Tenga en cuenta estas sugerencias para que la conversación no se interrumpa.

**Tiempo cara a cara.** Su hija se abrirá más a usted si sus hermanos no están presentes. Podría dar un paseo con ella alrededor del bloque o invitarla a que se una a usted cuando haga recados.



**Hablen de manera informal.** Acostúmbrese a hablar con su hija sobre cosas de todos los días como temas de actualidad o planes para el fin de semana. Si se siente cómoda hablando con usted sobre temas normales y corrientes, quizá se sentirá más cómoda mencionando otro tipo de temas, por ejemplo que sale con alguien o un examen que le produce ansiedad.

**Preste atención.** Es fácil distraerse haciendo la cena, enviando un texto a un amigo o escribiendo la lista de cosas que hay que hacer. Cuando su hija hable con usted, concéntrese en ella. Si no puede dejar inmediatamente lo que está haciendo, dígame cuándo va a estar libre. (“En cuanto meta el pollo en el horno, hablamos”).

## Una carpeta digital

Una colección en la red del trabajo de su hijo puede ser muy útil cuando busque empleo, solicite unas prácticas o pida la admisión en la universidad. Comparta con él estos consejos:

■ Sugírela a su hijo que reúna ejemplos de su trabajo relacionados con sus objetivos. Si desea estudiar arte, podría incluir sus dibujos o pinturas. Si quiere ser periodista podría guardar sus artículos del periódico escolar. ¿No está seguro de lo que quiere hacer? Puede reunir cosas como un trabajo de historia o una prueba geométrica de la que se siente orgulloso.



■ Dígame a su hijo que elija la herramienta que quiera para realizar su carpeta digital. Algunos estudiantes suben su trabajo a Google Drive o a un archivo de Dropbox. Otras opciones son escribir un blog o crear un sitio web.

■ La carpeta de su hijo es un proyecto en desarrollo. Anímelo a que lo repase con frecuencia, y que revise o quite cosas teniendo en cuenta al futuro empleador o empleado de la oficina de admisiones que lo verá.

### 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



## P & R

### Educar a adolescentes responsables

**P** ¡Nuestro hijo puede ser tan irresponsable! Por ejemplo, nos devuelve el auto sin una gota de gasolina o se le olvida decirme que sus planes han cambiado. ¿Qué debo hacer?

**R** A veces los adolescentes no piensan en las consecuencias de sus actos. Ayude a su hijo explicando cómo su comportamiento los afecta a ustedes.

Podría decirle: “Casi llego tarde al trabajo porque tuve que parar a poner gasolina”. Luego hablen de qué podría hacer en el futuro, por ejemplo prestar atención a la gasolina que queda y repostar cuando le quede sólo un cuarto en el depósito.

Finalmente, dígame a su hijo cuáles serán las consecuencias por su irresponsabilidad. Tal vez tenga que ir directamente de la escuela a casa unos cuantos días si no le informa de su cambio de planes.



## De padre a padre

### Elegir una actividad

Cuando mi hija Jennifer no podía decidir qué actividad extracurricular quería hacer este curso, su orientadora le aconsejó que se apuntara a un club que la ayudara con su futura carrera profesional. Este tipo de actividades la ponen en contacto con estudiantes con intereses parecidos a los suyos y le enseñan habilidades para el futuro, le explicó la orientadora.



Como Jennifer cree que en la universidad le gustaría especializarse en negocios, se decidió por Future Business Leaders of America. La semana pasada fue a la primera reunión y le entusiasmó enterarse de una inminente competición de mercadotecnia.

Aunque Jennifer cambie de idea respecto a su especialización, sacará mucho provecho del club. Por ejemplo, están preparando excursiones para ver distintos tipos de negocios lo que le permitirá conocer a líderes empresariales de nuestra ciudad.