

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Make an exam plan

Now's the time for your high schooler to look at her exam schedule and plan study sessions. Have her write test dates on her calendar and consider her commitments in the weeks before. She might need to reschedule shifts at her job or postpone weekend plans to be sure she has time to study.

Be a spring volunteer

The end of the school year brings lots of events—and parent volunteers may be needed. Search the school website or check with the PTA or PTO to find out how you can help. Maybe you could distribute fundraiser orders, set up and take down chairs for your teen's band concert, or hand out water at his cross-country meet.

DID YOU KNOW?

Eating behind the wheel is one of the most common forms of distracted driving. And distracted drivers are more likely to get into accidents because their full attention is not on the road. Set an example for your new or soon-to-be driver by waiting until you're parked to pull a snack out of your bag—and make sure she does the same.

Worth quoting

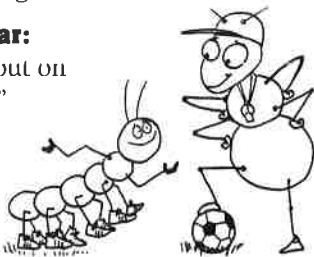
"Forever is composed of nows."
Emily Dickinson

Just for fun

Coach: "Why are you late for the game?"

Caterpillar:

"I had to put on my shoes."



Everyday ways to encourage empathy

Kevin and Jack came home from school and saw their mom on the couch, coughing and sniffing. Kevin headed to his room to text friends. Jack asked his mother if she needed anything.

Jack showed empathy—he understood how his mom felt and wanted to help her. Here's how to nurture empathy in your teen.



Talk about emotions

Discuss how others might be feeling—good or bad. For example, if a neighbor has a new baby, point out how happy the family must feel. Or if your teen wants to skip Grandma's birthday party, ask, "How do you think Grandma would feel if you don't show up?" Once he imagines his grandmother's disappointment, he may decide to go after all.

Make "I" statements

When conflicts occur, have your teen focus on the feelings behind them. If he and his sister argue, they could take turns using "I" statements to explain how they feel. ("I feel frustrated when you close the

tabs I had open on the computer.") Your children will learn to see things from someone else's point of view.

Empathize with strangers

Current events can help your teenager practice putting himself in someone else's place. If tornadoes destroy homes elsewhere in the country, discuss how it would feel to lose your home in the blink of an eye. If he were in that situation, what would he want others to do? He might say that he'd appreciate donated clothes—and then decide to lead a clothing drive for the tornado survivors. 👍

"I'm part of history"

Show your teenager that she's living through history that future students will study. She's sure to get excited about history with these activities.

■ **Create a time line.** Ask your child to make a time line of important events in her life ("My first word," "Our Grand Canyon trip"). Next, she could research historical events in her lifetime and add those to her time line. What was happening in her life when YouTube debuted in 2005?

■ **Watch for history being made.** Challenge family members to name current events that might go on a "This Day in History" calendar 100 years from now. Maybe your teen will name a record set in her favorite sport or the invention of a new type of vehicle. 👍



Add flair to presentations

Encourage your high schooler to add new dimensions to her next class presentation. These ideas will help her learn more about her topic—and develop presentation skills to use in college or in her career.

Use a primary source. Your teenager could record herself interviewing someone with first-hand knowledge of her topic, then work sound bites or video clips into her presentation. For a civics project on local community



service projects, maybe she'll interview an employee at the United Way.

Quiz the audience. Suggest that your child make her presentation interactive by including slides with multiple-choice questions. Displaying them will be an interesting way to support her point. If her science project is about bacteria, a question might be, "How many bacteria are on the average toothbrush?" She can read each possible answer and have classmates raise their hands for the one they think is right.

Bring it to life. Encourage your teen to include a performance or demonstration. Ahead of time, she could ask

a classmate to help her act out a scene from a novel during her English class presentation. Or she might show how to make a cantilever if she gives an engineering presentation on bridges. 👍



Q & A TV and movies: What's okay?

Q My 15-year-old son says "all" his friends watch R-rated movies and TV-MA shows. How can I decide what's appropriate for him?

A Every family and every child is different. Tell your son that you consider his maturity level and your family's values when you decide what he can watch. For example, you may be okay with his seeing films or programs that contain mild language but not sexual situations.

When he wants to see a particular movie or show, read reviews together to

decide whether it's appropriate. After all, he'll soon make his own decisions about what to watch, so talking through choices with him now can help.



If you let him watch a more mature movie or show, consider watching it with him (or on your own if he'll see it with friends). Then, discuss it afterward to help him put it in perspective. 👍

Stretch your boundaries

"Notice: You are now leaving your comfort zone." That's the feeling your teen may have when he tries something new. But taking a "good risk" can build confidence and broaden his horizons. Share these suggestions:



- Try a new fitness activity like racquetball, or take one of your current interests to the next level (plan a canoe trip, join an outdoor club).
- Run for office, such as student council representative, robotics club treasurer, or 4-H club president.
- Sign up for an elective that's unusual for you, perhaps poetry writing or astronomy.
- Get to know someone outside your group of friends. For example, invite a new student to eat lunch, or ask a classmate from the chess club to go roller skating. 👍

Parent to Parent Hanging out with your teen

Like many teenagers, my daughter Brenda spends a lot of time in her room. When I noticed her playing hearts on her laptop, I mentioned that my brother and I loved playing the real-life card game as kids. I told her about our family's lively game nights, and she said they sounded fun.

That Friday night, we gathered around the table to play hearts. I think Brenda enjoyed

our game more than the computer version. Then my wife said that her childhood favorite was canasta. She couldn't remember all the rules, so Brenda looked them up online, and we decided to play the following week.

It's hard to believe that a simple deck of cards quickly led to a Friday night card game tradition in our household. Next up, gin rummy! 👍



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

High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Haz un plan de exámenes

Ahora es el momento de que su hija eche un vistazo a su calendario de exámenes y planifique sesiones de estudio. Dígale que escriba las fechas de los test en su calendario y que tenga en cuenta sus compromisos durante las semanas previas. Quizá deba cambiar el horario de sus turnos en el trabajo o posponer los planes del fin de semana para cerciorarse de que dispone de tiempo para estudiar.

Voluntariado en primavera

Con el fin del curso escolar llegan muchos eventos y quizá se necesiten padres que ayuden como voluntarios. Busquen en la página web del colegio o consulten con PTA o PTO para averiguar cómo pueden ayudar. Tal vez podrían distribuir pedidos para recaudar fondos, colocar y retirar las sillas del concierto de la banda de su hijo o repartir agua en su competición de campo a través.

¿SABÍA USTED?

Comer al volante es una de las distracciones más frecuentes mientras se maneja. Y los conductores distraídos suelen tener más accidentes porque no tienen toda su atención en la carretera. Dé ejemplo a su conductora principiante estacionando el auto antes de sacar un tentempié del bolso y cerciórese de que ella hace lo mismo.

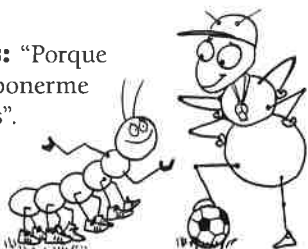
Vale la pena citar

“El para siempre está compuesto de ahora”. *Emily Dickinson*

Simplemente cómico

Entrenador: “¿Por qué llegas tarde al partido?”

Ciempíés: “Porque tenía que ponerme los zapatos”.



Modos de fomentar la empatía a diario

Al regresar del colegio Kevin y Jack se encontraron a su mamá en el sofá, tosiendo y sorbiendo. Kevin se fue a su cuarto a escribir a sus amigos. Jack le preguntó a su madre si necesitaba algo.

Jack mostró empatía, entendió cómo se sentía su mamá y quería ayudarla. He aquí cómo desarrollar la empatía en su hijo.

Hablen de las emociones

Comenten los sentimientos de los demás, buenos o malos. Por ejemplo, si unos vecinos tienen un bebé nuevo dígame lo feliz que se siente esa familia. O si su hijo no quiere ir a la fiesta de cumpleaños de la abuelita, pregúntele: “¿Cómo crees que se sentirá la abuelita si no apareces?” Cuando se imagine la decepción de su abuela, probablemente decida ir.

Empiecen sus declaraciones con “Yo”

Cuando surja un conflicto, dígame a su hijo que se concentre en los sentimientos subyacentes. Si su hermana y él discuten, podrían turnarse usando declaraciones que empiecen con “Yo” para explicar cómo se sienten. (“Yo me siento exasperado cuando



cierras las pestañas que había abierto en la computadora”). Sus hijos aprenderán a ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.

Empaticen con extraños

Los temas de actualidad pueden ayudar a su hijo a ponerse en el lugar de otra persona. Si los tornados destruyen casas en un lugar del país, comenten cómo se sentirían si perdieran su hogar en un instante. Si él se viera en esa situación, ¿qué querría que hicieran los demás? Podría decir que apreciaría que le dieran ropa y luego decidirse a organizar una recogida de ropa para los supervivientes de un tornado. 👍

“Soy parte de la historia”

Enséñele a su hija que está viviendo la historia que estudiarán futuros estudiantes. Se entusiasmará por la historia con estas actividades.

■ **Green una línea del tiempo.** Dígame a su hija que haga una línea del tiempo con los acontecimientos importantes de su vida (“Mi primera palabra”, “Nuestro viaje al Gran Cañón”). A continuación podría investigar acontecimientos históricos que han sucedido durante su vida y añadirlos a su línea del tiempo. ¿Qué sucedía en su vida cuando YouTube debutó en 2005?

■ **Vean historia en acción.** Rete a los miembros de su familia a que nombren eventos contemporáneos que podrían ponerse en un calendario de “Este día en la historia” dentro de 100 años. Tal vez su hija mencione un récord en su deporte favorito o la invención de un nuevo tipo de vehículo. 👍



Presentaciones con estilo

Anime a su hija a que añada nuevas dimensiones a su próxima presentación en clase. Estas ideas le ayudarán a aprender más sobre su tema y a desarrollar destrezas de presentación que usará en la universidad o en su carrera.

Usa una fuente primaria.

Su hija podría grabar la entrevista que le hace a alguien con conocimiento directo de su tema y luego incluir extractos de la grabación o de vídeo en su presentación. Para un trabajo de educación cívica sobre proyectos de servicio en su comunidad,



ayude a representar una escena de una novela durante la presentación para su clase de inglés. También podría enseñar a hacer una viga si da una presentación sobre puentes en ingeniería. 👍

podría entrevistar a un empleado de United Way.

Preguntas al público. Sugiera a su hija que haga interactiva su presentación incluyendo diapositivas con preguntas de elección múltiple. Al mostrarlas apoyará sus ideas de forma interesante. Si su proyecto de ciencias trata de las bacterias, una pregunta podría ser: “¿Cuántas bacterias hay por término medio en un cepillo de dientes?” Puede leer cada posible respuesta y pedir a sus compañeros que levanten la mano por la que creen que es la correcta.

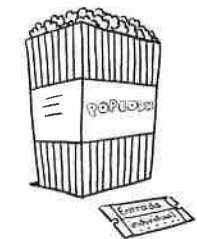
Dale vida. Anime a su hija a que incluya una actuación o una demostración. Podía pedirle a una compañera que le

P & R TV y películas: ¿Qué es lo adecuado?

P Mi hijo de 15 años dice que “todos” sus amigos miran películas con clasificación R y programas de TV-MA. ¿Cómo puedo decidir qué es lo apropiado para él?

R Cada familia y cada niño son distintos. Dígale a su hijo que tendrá en cuenta su madurez y los valores de su familia cuando decida lo que puede ver. Por ejemplo, quizá no le importe que vea películas o programas que tienen algo de lenguaje inapropiado pero no escenas de sexo.

Cuando quiera ver una película o un programa en particular, lean juntos las reseñas para decidir si es apropiado. Al fin y al cabo, pronto tendrá que tomar sus propias decisiones



sobre lo que va a ver, así que comentar ahora sus opciones puede ser útil.

Si le deja que vea una película o un programa más maduro, piense en verlo con él (o usted sola si él va a verlo con sus amigos). Luego coméntenlo para ayudarlo a que lo ponga en perspectiva. 👍

Extiende tus límites

“Aviso: Estás saliendo de tu zona de confort”. Esto es lo que quizá sienta su hijo cuando pruebe algo nuevo. Pero un “buen riesgo” puede desarrollar la confianza en sí mismo y ampliar sus horizontes. Comparta con él estas sugerencias:

- Prueba una nueva actividad deportiva como ráquetbol o da un paso adelante en una de tus aficiones (planea un viaje en canoa, únete a un club de actividades al aire libre).
- Preséntate como candidato en unas elecciones, por ejemplo para representante en el consejo escolar, tesorero del club de robótica o presidente del club 4-H.
- Apúntate a una asignatura optativa inusual para ti, tal vez escritura poética o astronomía.
- Intenta conocer a alguien fuera de tu grupo de amigos. Por ejemplo, invita a un nuevo estudiante a almorzar, o pídele a un compañero del club de ajedrez que vaya a patinar contigo. 👍



De padre a padre

Pasar tiempo con los adolescents

Como muchos adolescentes, mi hija Brenda pasa mucho tiempo en su cuarto. Cuando vi que jugaba a corazones en su computadora, le mencioné que a mi hermano y a mí nos encantaba jugar a ese juego pero con naipes cuando éramos pequeños. Le hablé de las animadas noches de juegos de nuestra familia y ella me dijo que parecían divertidas.

Ese viernes por la noche, nos reunimos alrededor de la mesa a jugar

a corazones. Creo que a Brenda le gustó nuestra partida más que la versión en la red. Mi esposa dijo que de pequeña le encantaba jugar a canasta. No podía recordar todas las normas, así que Brenda las buscó en la red y decidimos jugar la siguiente semana.

Parece mentira que una simple baraja de naipes haya establecido rápidamente en nuestro hogar la tradición de jugar a las cartas los viernes por la noche. A continuación, jugar al rummy. 👍



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