

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Homework tip

If your high schooler has trouble getting started on homework, suggest that he visualize how good he'll feel when he finishes. Imagining himself relaxed and enjoying a favorite activity like reading his new graphic novel or playing his guitar might give him the motivation he needs to sit down and begin.

Teaching tolerance

Your teenager will more readily accept people who look, talk, or act differently from her if you set an example. Let her hear you use the correct terms for ethnicities, places of worship, traditional clothing, and disabilities. Not sure what word to use? Ask your child to look online—you'll both learn something.

"Can"-do nutrition

Canned fruits and vegetables are an affordable option for some of the 5–9 produce servings your teenager needs daily. Choose fruits packed in their own juice and veggies with no added salt. Then, have your teen find ways to eat them. He might top his oatmeal with peaches or toss artichoke hearts with his favorite pasta.

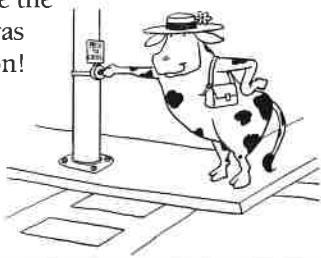
Worth quoting

"Believe you can, and you're halfway there." *Theodore Roosevelt*

Just for fun

Q: Why did the cow cross the road?

A: Because the chicken was on vacation!



Standardized test strategies

By taking practice tests and being strategic on test day, your teen can do her best on standardized tests. Share these ideas.

Find the right pace

Working too fast or too slow may result in careless errors or an unfinished test. Taking practice tests can help your child find the right pace. Have her set a timer for the minutes allowed and mark where she is when it beeps. She should adjust how long she spends on test questions and individual sections until she can comfortably finish on time.

Know test lingo

Encourage your teen to read the directions on practice tests and notice words that appear frequently. On a reading test, for example, she might see *analyze*, *compare and contrast*, *demonstrate*, *argue*, or *interpret*. If she's not sure what a particular question means, she could ask a teacher.



Be strategic

If your high schooler is stumped by a question on test day, she could put a mark by it and move on. Then she can go back to it later. For multiple-choice questions, suggest that she cross out obviously incorrect answers and decide among the most likely ones. *Tip:* Words like *sometimes/always*, *best/correct*, and *none of/all of* in questions often provide clues to the right answer. 👍

Teen-friendly ways to say "I love you"

Knowing he's loved makes all the difference to a high schooler's self-esteem, academic success, and happiness. Try these ideas with yours.

Use secret code. Maybe a childhood favorite "I love you from your nose to your toes" can become "Nose to toes, dude" when you drop off your teen at practice. Or give him a fist bump, then put your hand over your heart.

Make adjustments. Your child may have outgrown snuggle time, but back pats and hugs will let him see how much he means to you.

Show him. Smile as your teenager comes into the room. Give him your full attention when he talks to you, and show up for things that are important to him. 👍



Help wanted: How to find a summer job

A summer job pays off in terms of money for your teen and skills for a future career. Suggest this game plan for finding one.

Start early. Talk about types of jobs your high schooler would want (Retail? Something tied to a future career interest?). Narrow his focus by considering how he'll get to work (Could he walk? Use public transit?) and likely hours (Will he work days or nights? Weekends?).



Write a résumé. Even if your teenager doesn't have work experience, he might list activities and the traits they show. *Examples:* student government (leadership), sports (teamwork), National Honor Society (work ethic). Look for résumé templates online or at the library.

Use all resources. Many jobs are found through word of mouth. So your child should ask everyone—classmates, friends' par-

ents, relatives—to keep an eye out. Also, suggest that he look at online job search sites and in person at stores. The more options, the better! 👍

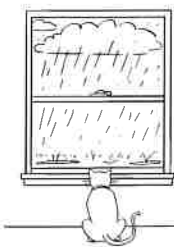
Q & A Signs of teenage depression

Q My daughter is sleeping a lot, avoiding friends, and snapping at everyone. Could it be depression?

A Teenagers are prone to ups and downs. But when the lows are ongoing or severe, it might signal depression, a serious health problem that needs to be addressed. Changes in eating and sleeping habits, social isolation, and extreme irritability can be symptoms.

Start by talking with your daughter. Tell her what you've noticed, and ask her to share what she's going through.

If she won't talk, or if what she says concerns you, seek advice from her pediatrician or school counselor. They can suggest next steps.



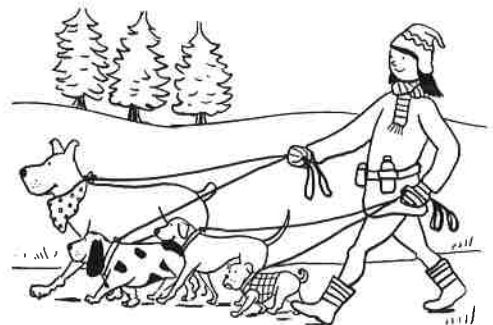
If you suspect your teen has suicidal thoughts, get help immediately and don't leave her alone. The National Suicide Prevention Lifeline (800-273-8255 or suicidepreventionlifeline.org) has advice and resources. 👍

Practical math

"When will I ever use this math?" The next time you hear that, share real-world ways your high schooler could need math in her life.

■ **As an entrepreneur:** Say your teen wants to earn \$500 for a gymnastics summer camp and decides to start an after-school dog-walking business. If she charges \$12.50 per dog and can walk 4 dogs at a time, how many walks will she need to take to make enough money for her camp?

■ **As a savvy consumer:** Say your family needs to choose a new phone plan. Plan A costs \$90 per month plus 20 cents per text. Plan B costs \$110 a month with unlimited texts. How many texts would you send each month for the two plans to cost the same? Which is better if your family averages 75 texts? 👍



Parent to Parent Steps toward independence

My friend told me her son had a bumpy start at college. It wasn't the academics, she said. The problem was that he wasn't comfortable handling everyday tasks like laundry and making appointments. I realized I wasn't doing my son Malcolm any favors by taking charge of everything.

Malcolm and I decided that he'd get himself up for school, make his breakfast, wash his

clothes, and keep track of his schedule. I explained that these weren't "chores," but opportunities to make decisions about when to get up, what to eat, and how to manage his time.

I told my son I'm here to answer questions (like how to use household appliances). We'll add to his list as he gets comfortable with his new independence. 👍



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

Consejos para los deberes

Si a su hijo le cuesta empezar los deberes escolares, sugiérale que visualice lo bien que se sentirá cuando los termine. Imaginarse relajado y disfrutando de su actividad favorita como, por ejemplo, leyendo su nueva novela gráfica o tocando la guitarra, podría darle la motivación que necesita para sentarse y empezar.

Enseñar tolerancia

Su hija aceptará más fácilmente a la gente de aspecto distinto o que no habla o actúa como ella si ustedes le dan ejemplo. Procure que los escuche a ustedes refiriéndose correctamente a orígenes étnicos, lugares de culto, vestimenta tradicional y discapacidades. ¿No saben qué palabra usar? Díganle a su hija que busque en la red. Todos aprenderán algo.

Nutrición enlatada

Las frutas y las verduras en lata son una opción asequible para algunas de las 5-9 porciones de frutas y verduras que su hijo necesita a diario. Elija frutas enlatadas en su propio jugo y verduras sin sal añadida. Luego dígame a su hijo que halle formas de comerlas. Podría añadir duraznos a su avena o mezclar alcachofas con su pasta favorita.

Vale la pena citar

“Créete que eres capaz y habrás recorrido ya medio camino”. *Theodore Roosevelt*

Simplemente cómico

P: ¿Por qué cruzó la vaca la carretera?

R: ¡Porque el pollo estaba de vacaciones!



Estrategias para los test estandarizados

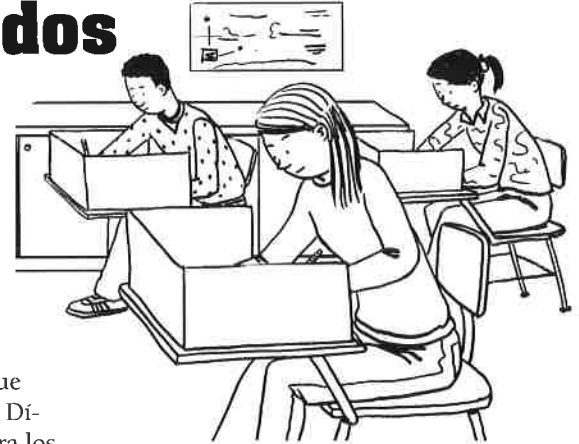
Si su hija hace test de práctica y piensa estratégicamente el día del examen, rendirá al máximo en los test estandarizados. Comparta con ella estas ideas.

Encuentra tu ritmo

Trabajar demasiado deprisa o demasiado despacio puede producir errores o un test inacabado. Tomar test de práctica puede contribuir a que su hija encuentre el ritmo adecuado. Dígame que se ponga un cronómetro para los minutos que le permiten y que señale dónde se encuentra cuando suene. Podría ajustar cuánto tiempo pasa en las preguntas del examen y en las secciones individuales hasta que pueda terminar a tiempo con comodidad.

Conoce la terminología del test

Anime a su hija a que lea las instrucciones en los test de práctica y a que se fije en palabras que aparecen con frecuencia. En un test de lectura, por ejemplo, podría ver *analizar*, *comparar* y *contrastar*, *demostrar*, *razonar* o *interpretar*. Si no está segura de



lo que significa una pregunta en concreto, podría preguntarle a una profesora.

Usa la estrategia

Si a su hija le confunde una pregunta del test, podría poner una señal al lado y seguir adelante. Luego puede volver a ella. Para preguntas de elección múltiple, sugiérale que tache las respuestas que son claramente incorrectas y decida entre las más probables. *Consejo:* Palabras como *a veces/siempre*, *mejor/correcto* y *ninguno/todo* en las preguntas suelen proporcionar pistas para la respuesta correcta. 👍

Formas de decir “te quiero” a prueba de adolescentes

Ser consciente de que lo quieren influye positivamente en la autoestima de un estudiante de secundaria, sus triunfos académicos y su felicidad. Ponga a prueba estas ideas con su hijo.

Usen un código secreto. Tal vez una frase favorita de la infancia como “Te quiero de la nariz a los pies” se puede transformar en “Nariz a pies, amigo” cuando deje a su hijo en el entrenamiento. O bien dele un golpecito con el puño y luego colóquese la mano en el corazón.

Haga ajustes. Puede que su hijo sea ya mayor para acurrucarse junto a usted, pero las palmadas en la espalda y los abrazos le dejan claro lo mucho que él significa para usted.

Enséñeselo. Sonría cuando su hijo entre en la habitación. Préstele toda su atención cuando le hable y asista a actividades que son importantes para él. 👍



Se busca: Cómo encontrar un empleo de verano

Un empleo en el verano le proporciona dinero a su hijo y habilidades para una futura carrera. Sugiera este plan para encontrar uno.

Empieza pronto. Hablen de tipos de trabajos que le podrían gustar a su hijo (¿En el comercio? ¿Algo relacionando con una futura profesión?). Acote sus ideas teniendo en cuenta cómo llegará al trabajo (¿Puede ir andando? ¿Usará transporte público?) y las horas de trabajo (¿Trabjará por el día o por la noche? ¿Los fines de semana?).



Escribe un currículo. Incluso si no tiene experiencia laboral, su hijo podría hacer una lista de actividades y de los rasgos de su personalidad que manifiestan. *Ejemplos:* gobierno estudiantil (liderazgo), deportes (trabajo en equipo), National Honor Society (ética laboral). Busquen formatos de currículos en la red o en la biblioteca.

Usen todos los recursos. Muchos trabajos se encuentran porque alguien los menciona. Así que su hijo debería pedirle a todo el mundo—compañeros, padres de amigos, familiares—que estén atentos. Sugiera también que busque en sitios de búsqueda de empleo en la red y en persona en las tiendas. Cuántas más opciones tenga, mejor. 👍

ría pedirle a todo el mundo—compañeros, padres de amigos, familiares—que estén atentos. Sugiera también que busque en sitios de búsqueda de empleo en la red y en persona en las tiendas. Cuántas más opciones tenga, mejor. 👍

P & R Signos de depresión en la adolescencia

P Mi hija duerme mucho, evita a sus amistades y es impertinente con todo el mundo. ¿Podría estar deprimida?

R Los adolescentes tienden a los altibajos. Pero cuando los bajones son continuos o severos, podrían indicar depresión, un problema de salud serio que debe ser atendido. Los cambios en los hábitos de comidas y de sueño, el aislamiento social y la irritabilidad exagerada podrían ser síntomas.

En primer lugar, hable con su hija. Dígale lo que ha observado y pídale que comparta con usted lo que le pasa. Si no habla, o si lo que dice es

motivo de preocupación, pida consejo a su pediatra o a su orientadora escolar. Pueden sugerirle qué pasos dar a continuación.



Si usted sospecha que su hija tiene pensamientos suicidas, consiga ayuda inmediatamente y no la deje sola. La National Suicide Prevention Lifeline (800-273-8255 o suicidepreventionlifeline.org) dan consejo y cuentan con recursos. 👍

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



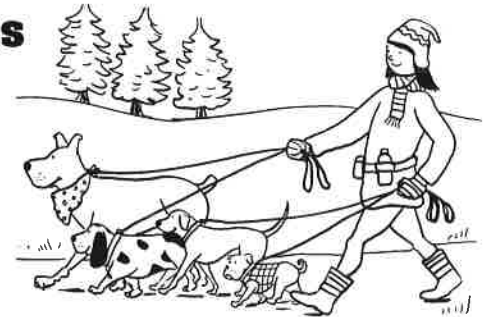
Matemáticas prácticas

“¿Cuándo usaré estas matemáticas?”

La próxima vez que escuche esto, comparta con su hija situaciones de la vida real en las que necesitará las matemáticas.

■ **Como emprendedora:** Digamos que su hija quiere ganar \$500 para un campamento de gimnasia en el verano y decide empezar un negocio de paseo de perros después de clase. Si cobra \$12.50 por perro y puede llevar a 4 perros al mismo tiempo, ¿cuántos paseos tendrá que dar para ganar suficiente dinero para el campamento?

■ **Como consumidora sagaz:** Digamos que su familia necesita un nuevo plan telefónico. El plan A cuesta \$90 por mes, más 20 céntimos por mensaje de texto. El Plan B cuesta \$110 al mes, pero incluye mensajes ilimitados. ¿Cuántos mensajes de texto enviarían al mes para que los dos planes costaran lo mismo? ¿Cuál es mejor si su familia envía un promedio de 75 textos? 👍



De padre a padre Pasos hacia la independencia

Mi amiga me dijo que el comienzo de la universidad para su hijo estuvo lleno de baches. No era lo académico, me dijo. El problema es que no le resultaba cómodo resolver asuntos de todos los días como lavar la ropa o pedir citas. Me cuenta de que no le hacía ningún favor a mi hijo Malcolm al ocuparme yo de todo.

Malcolm y yo decidimos que él mismo debe despertarse para ir al colegio, hacer el desayuno, lavarse la ropa

y controlar su horario. Le expliqué que estas cosas no eran “tareas” sino oportunidades para decidir la hora de levantarse, qué comer y como gestionar su tiempo.

Le dije a mi hijo que estoy a su disposición para contestar preguntas (por ejemplo cómo usar los electrodomésticos). Iremos añadiendo cosas a su lista según se vaya sintiendo cómodo con su nueva independencia. 👍

