

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Seeds of success

Motivate your high schooler to do her best by showing her that her education is important to you. How? You plant the seeds for your high schooler's success every time you ask how her algebra test went, sit nearby while she does science homework, or tell her you're proud of her work on a history project.

Test accommodations

If your child has an Individualized Education Program (IEP), review it together before he takes standardized tests. Make sure he understands any testing accommodations he's entitled to. That way, he'll be ready to speak up for himself on test day.

The power of forgiveness

Letting go of anger doesn't always come easily for teens (or parents). But holding on to resentment toward someone can hurt your child more than the other person. Encourage her to imagine a grudge as a heavy rock—would it be easier to go about her day while holding the rock or after setting it down?

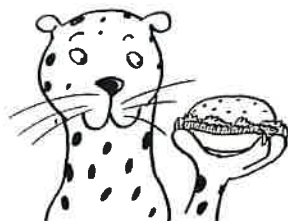
Worth quoting

"Don't let yesterday take up too much of today." Will Rogers

Just for fun

Q: What do you get when you cross a cheetah and a burger?

A: Fast food.



Time-management tips for teens

Schoolwork, activities, social obligations ... your high schooler has a lot to juggle each day! Help him learn to make the best use of his time with these strategies.

Spend time to save time

Encourage your high schooler to review his calendar each weekend and make a list for the upcoming week. He might sort items by category: "Urgent" (studying for a test), "Important" (starting a research paper), and "Optional" (playing video games). Then, have him fit his list into his weekly calendar alongside commitments like homework, chores, and practices.

Identify time-wasters

Talk to your teen about how everyone has a limited "basket" of minutes each day. Then, ask him to think about how many minutes he wastes on things (searching for papers, mindlessly scrolling through social media). How could he reclaim that time? Maybe he will



color-code folders and close browser tabs he's not using for schoolwork. *Tip:* Remind him that some "saved" minutes can go toward fun activities!

Use tools

Share tools that help you manage your time. You could show your high schooler how you fill in your calendar or set phone alerts for important obligations. Suggest this idea, too, called "time boxing": If there's something he's been putting off, set a timer (15 minutes), and commit to working on it until the buzzer sounds. Knowing he can stop after a certain point will help him get started. 👍

Alternatives to nagging

Having to remind your teenager three or four (or 10!) times to do something can be frustrating. Try these ways to get results *without* nagging.

Put it in writing. Sometimes a brief, friendly text message or a note on the refrigerator ("Please send a thank-you note to Grandma for her gift") is the simplest way to remind your teen about a task.

Watch your words. Asking "Did you email your question to your teacher yet?" can put your high schooler on the defensive. Instead, try a question that suggests you trusted her to handle it: "What did your teacher think about your idea for the project?" 👍



Make a college action plan

If your high schooler is considering college, it's not too soon—or too late—to make a plan to reach her goals. Consider these steps.

Find the best fit. If your child is just starting to look at colleges, encourage her to make a checklist of what's important to her (majors, size, location). She can research colleges at the library, at college fairs, and online (try collegescorecard.ed.gov).

Get the latest information. The pandemic brought a number of changes. For example, some universities are offering virtual tours or aren't requiring ACT or SAT scores for now. The school counselor can help your teen find



up-to-date information on admission requirements and procedures.

Figure out finances.

Look for ways to make college more affordable. Your teen could start at a community college, for instance, or attend a local university to save on housing costs. She can also apply for scholarships and financial

aid. *Note:* Have your family's finances changed? If your child already received a financial-aid award letter, contact the college with your updated information. 👍



Parent to Parent Talking about alcohol

During a walk recently, my daughter Sandra mentioned that her friend Teresa had snuck hard seltzers into her backpack for them to drink after practice. I knew that if I freaked out, Sandra would clam up. So I chose my words carefully.

First, I asked how she reacted. She said she used an excuse we'd role-played: "My parents would ground me if they found out!" Then I asked if she was tempted to drink. When she answered, "Maybe, because everyone does," I pointed out that lots of kids don't—and it's not weird to say no. I also



told her I was proud of her choice. Sandra nodded, then mentioned a new movie she wanted to see. I let the subject go, but I feel better knowing she had opened the door to talking with me about tough topics. 👍

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 • rfeecustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5605

Q & A A respectful household

Q My son is usually well mannered with others, but at home he can be downright rude. How can I help him be more respectful toward our family?

A Teens are often more polite with people they're not close to. That might be because they know family will love them no matter what! That doesn't excuse rudeness, though.

Rather than calling out your son, try sitting down as a family to talk about what each person thinks it means to be respectful. Your teen might say that entering his room without knocking is disrespectful toward him. But he may not realize he's being rude if he doesn't respond when you ask him to walk the dog (even if he does it anyway).

Using those insights, encourage family members to try to show more respect. Hopefully, as everyone gives more, everyone will receive more, too. 👍



Use the scientific method

Thinking like a scientist can help your high schooler in science class—and in everyday life. Encourage him to conduct a real-life experiment with this idea.

1. Observe and question. Your teen can start with something interesting he notices ("I focus better during study sessions when music is playing") and ask a question ("Does the type of music matter?").

2. Do research. He might read studies about what kind of music helps people concentrate (say, instrumental vs. music with lyrics).

3. Pose a hypothesis. Your child's hypothesis could be, "If I listen to instrumental music, I'll focus better than if I listen to music with lyrics."

4. Perform an experiment. Maybe he'll study to instrumental music on some days and to music with lyrics on others. He could make a tally mark each time he gets distracted. After a week or so, he may notice that he makes fewer tally marks while listening to one type of music than the other. 👍



High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Semillas del éxito

Motive a su hija a que se esfuerce al máximo demostrándole que su educación es importante para usted. ¿Cómo? Usted planta las semillas para el éxito de su hija cada vez que le pregunta cómo le fue en el examen de álgebra, se sienta junto a ella cuando hace la tarea de ciencias o le dice que está orgullosa de su trabajo en un proyecto de historia.

Adaptaciones para los test

Si su hijo tiene un Programa de Educación Individualizada (IEP), revísenlo juntos antes de que tome los test estandarizados. Cerciérese de que entienda las adaptaciones para los test a las que tiene derecho. Así estará listo para hablar por sí mismo el día del test.

El poder del perdón

Librarse del enojo no siempre les resulta fácil a los adolescentes (o a los padres). Pero persistir en el rencor hacia alguien puede dañar a su hija más que a la otra persona. Animela a que visualice un resentimiento como una roca pesada: ¿es más fácil vivir su vida mientras lleva la roca o después de posarla en el suelo?

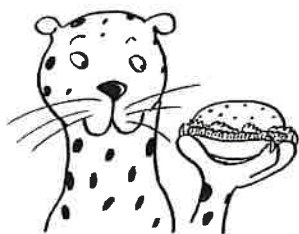
Vale la pena citar

“No dejes que ayer le quite demasiado a hoy”. Will Rogers

Simplemente cómico

P: ¿Qué tienes cuando cruzas un guepardo y una hamburguesa?

R: Comida rápida.



Consejos para la administración del tiempo

El trabajo escolar, las actividades, las obligaciones sociales ... ¡su hijo tiene que ocuparse de mucho cada día! Ayúdelo a que aproveche el tiempo de la mejor forma posible con estas estrategias.

Gasta tiempo para ahorrar tiempo

Anime a su hijo a que revise su calendario cada fin de semana y a que haga una lista para la semana que viene. Podría organizar las cosas por categorías: “Urgente” (estudiar para un examen), “Importante” (empezar un trabajo de investigación) y “Opcional” (jugar videojuegos). A continuación, que encaje su lista en su calendario semanal junto con obligaciones como deberes escolares, tareas de casa y entrenamientos.

Identifica las pérdidas de tiempo

Comente a su hijo que todo el mundo tiene una “cesta” limitada de minutos cada día. Luego dígame que piense en cuántos minutos desperdicia en cosas (buscar papeles, mirar mecánicamente en las redes sociales). ¿Cómo puede recuperar ese tiempo? Quizá pueda codificar carpetas por color y cerrar las pestañas del buscador



que no está usando para el trabajo escolar. *Consejo:* ¡Recuérdale que algunos minutos “ahorrados” los puede emplear en actividades divertidas!

Usa herramientas

Comparta con su hijo herramientas que le ayudan a usted a gestionar su tiempo. Podría enseñarle cómo completa su calendario o pone alertas en el teléfono para obligaciones importantes. Sugíerale también esta idea llamada “embalar el tiempo”: Si hay algo que ha estado posponiendo, que ponga un cronómetro (15 minutos) y que se comprometa a trabajar en ello hasta que suene la alarma. Saber que puede parar en un momento dado le ayudará a empezar. 👍

Alternativas a las regañinas

Tener que recordar a su hija tres o cuatro veces (¡o 10!) que haga algo puede ser desalentador. Ponga a prueba estas ideas para conseguir resultados *sin* regañinas constantes.

Póngalo por escrito. A veces un mensaje de texto breve y amable o una nota en la nevera (“Por favor, envía una nota a la abuelita agradeciéndole el regalo”) es la manera más fácil de recordarle una tarea a su hija.

Atención a sus palabras. Preguntarle a su hija “¿Le has mandado ya la pregunta a tu profesora?” puede ponerla a la defensiva. Pruebe, en cambio, con una pregunta que sugiera que usted confía en que lo haga: “¿Qué pensó tu profesora de tu idea para el proyecto?” 👍



Plan de acción para la universidad

Si su hija piensa ir a la universidad, no es demasiado pronto—o demasiado tarde—para hacer un plan para alcanzar sus objetivos. Tengan en cuenta estos pasos.



Encontrar la mejor opción.

Si su hija está empezando a considerar universidades, anímela a que haga una lista de lo que le resulta importante (especialidades, tamaño, situación). Puede investigar las universidades en la biblioteca, en ferias universitarias y en la red (prueben en collegescorecard.ed.gov).

Conseguir la información más reciente. La pandemia ha producido una serie de cambios. Por ejemplo, algunas universidades ofrecen visitas virtuales o no piden de momento los resultados de ACT o SAT. La orientadora escolar puede ayudar a su hija a encontrar información al día sobre los requisitos y los procedimientos de admisión.

Comprender el aspecto económico.

Busquen formas de que la universidad resulte más asequible. Su hija podría empezar en un colegio comunitario, por ejemplo, o asistir a una universidad local para ahorrar gastos de alojamiento. También puede solicitar becas y ayuda económica. *Nota:* ¿Han cambiado las finanzas de su familia? Si ya le han concedido a su hija ayuda económica, comuniquen la universidad la información actualizada. 👍

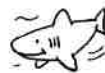
De padre a padre

Hablar del alcohol

Durante un paseo reciente, mi hija Sandra mencionó que su amiga Teresa había escondido refrescos alcohólicos en su mochila para que los bebieran después del entrenamiento. Yo sabía que si me enojaba, Sandra dejaría de hablar. Así que elegí mis palabras con cuidado.

En primer lugar le pregunté cómo había reaccionado. Me dijo que usó una excusa que habíamos ensayado: “¡Mis padres me castigarán sin salir si se enteran!” Luego le pregunté si había sentido la tentación de beber. Cuando me contestó “Quizá, porque todo el mundo lo hace”, le indiqué que muchos niños no lo hacen, y que no es raro decir que no. También le dije que estaba orgulloso de su decisión.

Sandra asintió y mencionó una película nueva que quería ver. Yo dejé de hablar del tema, pero me siento mejor sabiendo que ella me ha abierto la puerta para hablar conmigo de temas difíciles. 👍



P R & P

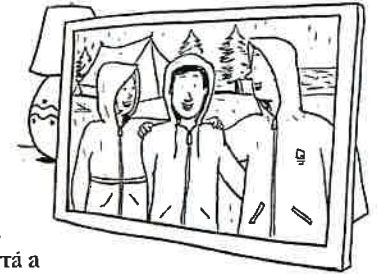
Un hogar respetuoso

P Mi hijo suele ser bien educado con los demás, pero en casa puede ser francamente grosero. ¿Cómo puedo ayudarlo a que sea más respetuoso con nuestra familia?

R Los adolescentes suelen ser más correctos con gente con la que no tienen mucha amistad. ¡Quizá sea porque saben que la familia los querrá a pesar de todo! Esto, sin embargo, no excusa los malos modales.

En lugar de reprender a su hijo, procuren sentarse en familia para comentar lo que para cada uno de ustedes es ser respetuoso. Su hijo podría decir que entrar en su habitación sin llamar le falta a él al respeto. Pero quizá no se dé cuenta de que está siendo maleducado si no responde cuando usted le pide que saque al perro (hasta cuando termina haciéndolo).

Aprovechando esos conocimientos, anime a los miembros de su familia a que muestren más respeto. Con suerte, según todos den más, todos también recibirán más. 👍



Usen el método científico

Pensar como un científico puede ayudar a su hijo en la clase de ciencias y en la vida cotidiana. Animelo a que haga un experimento en la vida real con esta idea.

1. Observar y preguntar. Su hijo puede empezar con algo en lo que se fije (“Me concentro mejor durante las sesiones de estudio cuando pongo música”) y plantear una pregunta (“¿Importa el tipo de música?”).

2. Investigar. Podría leer estudios sobre el tipo de música que ayuda a que la gente se concentre (por ejemplo, instrumental en lugar de vocal).

3. Plantear una hipótesis. La hipótesis de su hijo podría ser “Si escucho música instrumental, me concentraré mejor que si escucho música vocal”.

4. Realizar el experimento. Puede estudiar unos días con música instrumental y otros con música vocal. Podría escribir una rayita cada vez que se distrae. Al

cabo de una semana, puede concluir que hace menos rayitas mientras escucha a un tipo de música u otro. 👍



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
800-394-3052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5613