

Marzo de 2021

# 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. Anímela 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 guapardo y una hamburguesa?

**R:** Comida rápida.



## Consejos para la administración del tiempo

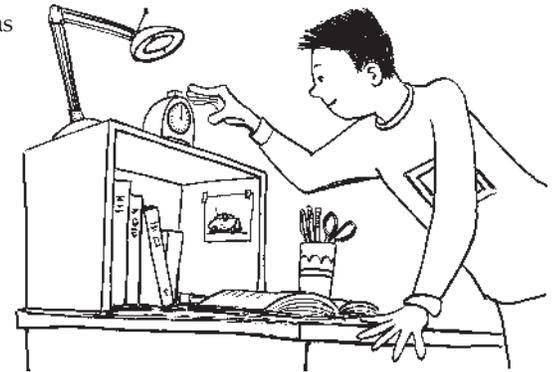
El trabajo escolar, las actividades, las obligaciones sociales ... ¡su hijo tiene que ocuparse de mucho cada día! Ayúdelo a que aproveche el tiempo de la mejor forma posible con estas estrategias.

### 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, animela 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](http://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

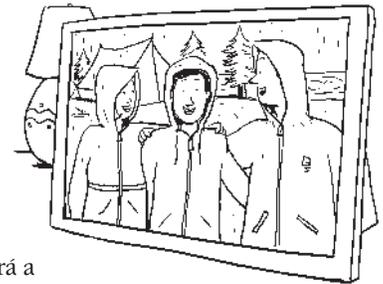
### Un hogar respetuoso

**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  
800-394-5052 • [rfeustomer@wolterskluwer.com](mailto:rfeustomer@wolterskluwer.com)  
[www.rfeonline.com](http://www.rfeonline.com)  
ISSN 1540-5613