

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Motivate with magazines

Looking for a surefire way to boost your high schooler's enthusiasm for reading? He could look for magazines that match his interests, such as animation, soccer, cooking, sports cars, or music. Consider getting him a subscription, or he might borrow magazines from the library or read them online.

Earning trust

If you discover that your teen told you a "white lie," try this idea to show her how important it is to tell the truth. Ask her to name a friend she can always trust. Why does she feel that way? Point out that trust is earned—and even a tiny lie can make you question whether she might tell bigger ones.

DID YOU KNOW?

The cost of taking the SAT or ACT doesn't have to stand in your child's way of going to college. Both test makers are increasingly partnering with states and school districts to offer these tests for free to students in need. Have your teenager contact his school counselor to see if he qualifies for a fee waiver, or offer to find out for him.

Worth quoting

"Patience attracts happiness; it brings near that which is far." *Swahili proverb*

Just for fun

Q: What is a snowman's favorite cereal?

A: Snow Flakes.



Usher in a fresh start

January is the perfect time to reevaluate school habits. Encourage your teen to draw up resolutions that will help her succeed in 2018—and beyond. Share these suggestions.

Resolution: Do my best work.

How to keep it: Write down steps to take, and post them by your desk. For example, "I will review all my work carefully to verify facts, double-check math answers, and proofread for spelling and punctuation." When you hear yourself thinking, "I'm sure it's fine. I don't need to look at it again," read the statement out loud.

Resolution: Take careful notes.

How to keep it: When taking notes in class, write neatly and leave plenty of room to add details and answer questions later. Look over your notes every day to cement the information in your mind.

Resolution: Back up computer work.

How to keep it: Computers crash, and networks sometimes go down. When



working on the computer, hit "save" every few paragraphs, and regularly copy your files onto a flash drive or back them up in the cloud.

Resolution: Stay on top of my schedule.

How to keep it: Maintain a calendar that includes school assignments, job shifts, and social events. Seeing a day, week, and month at a glance will help you manage your time better. Plan study time and extracurricular obligations first, then work your social life around them. 👍

A supportive home environment

When your teenager was younger, he probably couldn't wait to tell you what happened in school. Although that may have changed, your interest and involvement in his education are still important. Consider these ideas.

■ **Create a check-in time.** During the morning commute to school or at dinner, chat about his classes and after-school activities. Get him talking with an open-ended question, such as "What made you laugh today?"

■ **Attend school events.** Show your high schooler that curriculum nights, parent information programs, or college fairs are as vital as any family appointment. Hang school notices on a bulletin board or the refrigerator as reminders. 👍



Q & A

The opioid epidemic and teenagers

You may have heard news reports about the opioid epidemic and wondered whether it could affect your teenager. Here are answers to questions about opioids, which include heroin and prescription pain relievers like OxyContin, Vicodin, and codeine.

Q: How can I talk to my teen about opioids?

A: Explain the dangers, including the serious consequences like addiction and even fatal overdose. When you hear sobering statistics in the news, such as the number of overdoses in your state, share them with your high schooler.



Q: What if a doctor prescribes an opioid for one of us?

A: Keep all medications locked up between doses. Also, promptly dispose of any leftovers. That will keep them away from teens who are tempted to explore medicine cabinets or face peer pressure from friends to do so.

Q: What are the signs of opioid use, and what should I do if I think my child has tried these drugs?

A: Signs of opioid use include shifts in relationships with family and friends, not caring about one's appearance, changes in sleep habits, and poor concentration. If you suspect or discover your teen is using drugs, contact his pediatrician immediately. 👍

Thoughtful course planning

Four years of math? Or three, with a computer course senior year? Whether your teen goes to college or directly to work after high school graduation, course selection matters.

■ Some colleges require more math, science, or foreign language classes than



your child needs to graduate from high school. Suggest that she check websites for the requirements at schools she may be interested in.

■ Honors and Advanced Placement classes show readiness for college. Also, encourage your teenager to choose interesting, higher-level electives like environmental science or psychology.

■ Vocational courses teach skills that meet employers' needs. The school career center can help your teen identify interests and pick classes. 👍



How to increase confidence

Feeling confident can pave the way for your high schooler's future success, both in and out of the classroom. Try these tips to boost her self-esteem.

Stay upbeat. Encourage your teen with positive statements like "I know you'll rock your presentation today!" Also, share what gives you confidence. "I was a little nervous about my presentation at work, but I felt good because I had backed up my points with solid information."

Give her responsibility. Put your teenager in charge of home projects like replacing a water filter or a printer cartridge. Accomplishing tasks successfully, and seeing family members benefit from her efforts, will boost her confidence.

Focus on what your teen can do. Shine the spotlight on what your child is good at. Say she has a knack for explaining complicated ideas in simple language. Ask her to help her younger brother with his fractions homework or to teach the whole family how to play a challenging board game. 👍



Parent to Parent

Learning a language—together

My son Parker is taking German this year. I took it in high school, too, but I don't remember much. I thought I could motivate Parker by learning some words and phrases alongside him.

I've been encouraging him to text me in German occasionally, and I use a German-English dictionary to

reply to him. Before we went to the grocery store together, I asked him to translate the list into German, and we had fun using it to shop.

Finally, I suggested that we download one of his favorite childhood movies in German. Since Parker remembered much of the story, this was a great way for both of us to pick up new vocabulary. 👍



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

Motiven con revistas

¿Quiere un método infalible para despertar en su hijo el entusiasmo por la lectura? Podría buscar revistas que se relacionen con sus intereses como la animación, el fútbol, la cocina, los autos deportivos o la música. Consígale una suscripción o sugiérale que saque revistas de la biblioteca o que las lea en la red.

Ganarse la confianza

Si descubre que su hija le contó una "mentirijilla", ponga a prueba esta idea para demostrarle lo importante que es decir la verdad. Pregúntele el nombre de una amiga en quien siempre pueda confiar. ¿Por qué siente de esa manera? Indíquele que la confianza se gana y que hasta una mentira pequeña puede hacer que usted sospeche que quizá las pueda contar más grandes.

¿SABÍA USTED?

El precio de los SAT o ACT no debe interferir en el camino de su hijo a la universidad. Las compañías propietarias de ambos exámenes se alían cada vez más con los estados y los distritos escolares para ofrecer gratis estos exámenes a los estudiantes necesitados. Dígame a su hijo que se ponga en contacto con su orientador escolar para ver si cumple los requisitos para una dispensa de pago o bien entérese en su nombre.

Vale la pena citar

"La paciencia atrae la felicidad; acerca lo que está lejos". Proverbio swahili

Simplemente cómico

P: ¿Cuál es el cereal favorito de un muñeco de nieve?

R: Los copos de nieve.



Un nuevo comienzo

Enero es el mes perfecto para reevaluar los hábitos escolares. Anime a su hija a que escriba propósitos que la ayuden a triunfar en el 2018 y también en el futuro. Comparta con ellas estas sugerencias.

Propósito: Esforzarme al máximo.

Cómo cumplirlo: Escribe los pasos que has de dar y colócalos junto a tu mesa de trabajo. Por ejemplo: "Revisaré todo mi trabajo con cuidado para verificar datos, repasar las respuestas de matemáticas y corregir la ortografía y la puntuación". Cuando pienses "Estoy segura de que está bien. No necesito verlo otra vez", lee tu frase en voz alta.

Propósito: Tomar buenos apuntes.

Cómo cumplirlo: Cuando tomes notas en clase, escribe con esmero y deja bien de espacio para añadir detalles y responder preguntas más tarde. Repasa tus apuntes cada día para afianzar en tu mente la información.

Propósito: Hacer una copia de seguridad en la computadora.

Cómo cumplirlo: Las computadoras fallan y la red a veces deja de funcionar. Cuando trabajes con la computadora, guarda tu



trabajo al cabo de unos cuantos párrafos y copia con regularidad tus archivos en una memoria externa o guárdalos en la nube.

Propósito: Atenerme a mi horario.

Cómo cumplirlo: Lleva una agenda que incluya tus tareas escolares, turnos de trabajo y eventos sociales. Ver el día, la semana y el mes de un vistazo te ayudará a gestionar mejor tu tiempo. Planea primero tu horario de estudio y las obligaciones extraescolares y luego encaja tu vida social en torno a todo eso. 👍

Un ambiente propicio en el hogar

Cuando era más pequeño su hijo tenía siempre muchas ganas de contarle a usted lo que ocurría en el colegio. Aunque quizá eso ya haya cambiado, es importante que usted siga interesándose e implicándose en su educación. Tenga en cuenta estas ideas.

■ **Toma de contacto.** Cuando vayan al colegio por la mañana o durante la cena, hablen de las clases y de las actividades extraescolares.

Consiga que su hijo hable haciéndole preguntas abiertas como "¿Qué te hizo reír hoy?"

■ **Asista a eventos escolares.** Demuéstrele a su hijo que las noches sobre el currículum, los programas de información para padres o las ferias universitarias son tan vitales como cualquier otra cita familiar. Coloque los anuncios del instituto en un tablón de anuncios o en la nevera para recordarlos. 👍



PAR La epidemia de opioides y los adolescentes

Puede que haya escuchado reportajes de noticias sobre la epidemia de opioides y se haya preguntado si podría afectarle a su hijo. He aquí respuestas a algunas preguntas sobre opioides entre los que se encuentran la heroína y algunos analgésicos que se compran con receta médica como OxyContin, Vicodin y codeína.

P: ¿Cómo puedo hablar con mi hijo sobre los opioides?

R: Explique los riesgos, incluyendo consecuencias serias como la adicción e incluso la sobredosis mortal. Cuando escuche datos estadísticos alarmantes en las noticias, por ejemplo el número de sobredosis en su estado, comparta la información con su hijo.



P: ¿Y si un médico receta un opioide a uno de nosotros?

R: Guarde todos sus medicamentos bajo llave. Disponga inmediatamente de lo que sobre. Así los tendrá fuera del alcance de los adolescentes que pueden sentir la tentación de explorar los armarios o que se enfrentan a la presión de los compañeros para hacerlo.

P: ¿Cuáles son los síntomas del uso de opioides y qué debería hacer si creo que mi hijo ha probado una de estas drogas?

R: Entre las señales del uso de opioides se encuentra el cambio de tipo de relación con la familia y los amigos, el descuido en la apariencia personal, los cambios en hábitos de sueño y la falta de concentración. Si usted sospecha o descubre que su hijo está usando drogas, contacte inmediatamente con su pediatra. 👍

Planes de estudios bien pensados

¿Cuatro años de matemáticas? ¿O tres, con un curso sobre computadoras en el año senior? Tanto si su hija va a la universidad o se incorpora directamente al mundo laboral después de graduarse de secundaria, es importante que elija bien sus clases.

■ Algunas universidades exigen más clases de matemáticas, ciencias o idioma extranjero de las



que su hija necesita para graduarse de secundaria. Sugírela que consulte los sitios web de las universidades en las que está interesada para enterarse de los requisitos.

■ Los cursos de Honores o de Advanced Placement demuestran una buena preparación para la universidad. Anime a su hija a que elija optativas interesantes y de nivel alto como ciencias del medio ambiente o psicología.

■ Las asignaturas vocacionales enseñan destrezas que cubren las necesidades de muchas empresas. El centro vocacional del instituto puede ayudar a su hija a identificar sus intereses y a elegir clases. 👍



Cómo aumentar la confianza

Sentir confianza en uno mismo puede abrir el camino para futuros éxitos de su hija dentro y fuera del aula. Ponga a prueba estos consejos para reforzar su autoestima.

Mantengan el buen humor. Anime a su hija con frases positivas como “¡Sé que vas a bordar hoy tu presentación!” Comparta con ella también lo que le da confianza a usted. “Estaba un poco nerviosa antes de mi presentación en el trabajo, pero quedé satisfecha porque había apoyado mis puntos con información sólida”.

Dele responsabilidad. Encargue a su hija de proyectos domésticos como cambiar el filtro del agua o el cartucho de la tinta. Completar con éxito las tareas y ver cómo la familia se beneficia de sus esfuerzos reforzará su confianza.

Concéntrese en lo que puede hacer su hija. Dé relevancia a lo que su hija hace bien. Digamos que se le da bien explicar ideas complejas en lenguaje sencillo. Pídale que ayude a su hermanito con los deberes de fracciones o que explique a toda la familia cómo se juega a un juego de mesa complicado. 👍



De padre a padre Aprender juntos otro idioma

Mi hijo Parker está estudiando alemán este año. Yo lo estudié en la secundaria, pero no me acuerdo de mucho.

Pensé que si aprendía algunas palabras y frases con él podría motivar a Parker.

Le he pedido que me envíe mensajes de texto en alemán de vez en cuando y yo uso un

diccionario de alemán para contestarle. Antes de ir a la tienda juntos le pedí que tradujera la lista al alemán y nos hemos divertido comprando.

Finalmente le sugerí que descargáramos en alemán una de las películas favoritas de su infancia. Como Parker se acordaba bastante bien de la historia, los dos disfrutamos aprendiendo nuevo vocabulario. 👍



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