

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Querida profesora

Dar las gracias con sinceridad es una forma agradable de demostrar que se aprecia a los profesores. Anime a su hija a que les escriba notas diciendo lo que aprendió y por qué disfrutó de sus clases. Podría incluir una golosina con deseos para un verano “dulce” o un libro con una nota que diga: “¡Usted es la mejor de mi libro!”

### Donar sangre

Una pinta de sangre donada puede salvar hasta tres vidas y durante el verano hay escasez de donaciones. Los estudiantes de secundaria pueden donar sangre al cumplir los 17 años, aunque en algunos estados es a los 16 con permiso de los padres y si cumplen ciertos requisitos de peso. Para más detalles, diga a su hijo que se entere en [redcrossblood.org/donating-blood](http://redcrossblood.org/donating-blood) o que llame a (800) RED-CROSS.

### Tiempo para las solicitudes de admisión

Los expertos dicen que el verano anterior al último año de secundaria es el mejor momento para empezar el proceso de la solicitud de ingreso a la universidad. Es preciso que su hijo se entere de lo que le requieren en los colegios universitarios que le interesan. A continuación podría hacer una carpeta para cada uno y colocar una lista de cosas que tiene que hacer con su fecha tope. Finalmente puede empezar a completar las solicitudes, escribir redacciones y contactar a las personas que le escribirán recomendaciones.

### Vale la pena citar

“El triunfo es conseguir lo que quieres. La felicidad es querer lo que tienes”.  
Dale Carnegie

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué hizo el pájaro un nido en el auto?

**R:** Sabía que se iban a mudar.



## Piensa por ti mismo

Es normal que los adolescentes quieran hacer lo que hace la mayoría. Pero cuando su hijo piensa por sí mismo se sentirá más él, y probablemente más satisfecho con sus decisiones. Con estos consejos lo ayudará a pensar con independencia y a protegerse.



### Examinate

Antes de que su hijo tome una decisión, anímelo a que “examine” lo cómodo que se siente en una situación. Digamos que sus amigos quieren ir a ver una película que está triunfando este verano, pero las películas violentas le dan pesadillas. Recuérdale que es él quien tiene que vivir con las consecuencias. Confiar en sus instintos le servirá de guía para elegir lo que es bueno para él.

### Sopesa los pros y los contras

Explíquelo a su hijo que contrastar los dos lados de un asunto es buena idea. Si su amigo quiere que se cambie de equipo de béisbol para poder estar en el mismo, podría hacer una lista de pros y contras y comentarlos con usted. Esto le ayudará a aclarar la

respuesta. Además sabrá que está basando su decisión en lo que quiere hacer él.

### Reflexiona sobre los resultados

Es necesario que su hijo sepa que las cosas pueden salir bien aunque vaya a contracorriente del grupo. Dígame que considere la peor situación si, por ejemplo, no asiste a una fiesta en la que cree que se consumirá alcohol. ¿Le dejarán sus amigos? Si es así, ¿son esos amigos que vale la pena tener? *Idea:* Comparta con él ejemplos de su propia vida. Tal vez usted no quiso formar parte de un comité a pesar de la presión de sus vecinos pero han continuado siendo amigos. 👍

## Planes para el fin de curso

Durante las últimas semanas del curso escolar su hija tendrá que preparar exámenes y entregar proyectos y trabajos de final de curso. Comparta con ella estas estrategias para controlar los días que le esperan.

**Hacer un horario.** Cuando sepa qué tiene que hacer dígame que planee su calendario. Podría entrevistar a alguien el martes para su proyecto final y repasar los apuntes de francés el miércoles. Repartir el trabajo que debe hacer le evitará quemarse las pestañas en el último momento o perder sueño para cumplir con las fechas de entrega.

**Ganar la batalla a las distracciones digitales.** Las redes sociales como Instagram o Twitter pueden fácilmente quitar tiempo a las tareas escolares. Sugírela a su hija que desactive sus cuentas temporalmente hasta que hayan pasado sus exámenes y proyectos. Podría también usar un sitio web como [focalfilter.com](http://focalfilter.com) para bloquear sitios web en su computadora, su tableta o su teléfono. 👍



# Leer y escribir en verano

Quizá haya oído que los estudiantes pierden destrezas académicas en verano si no siguen aprendiendo. Esto es verdad y es particularmente relevante para los estudiantes de secundaria que necesitan integrarse inmediatamente en cursos exigentes. Ponga a prueba estas actividades veraniegas para mantener en forma la mente de su hija.

## Léelo

Su hija puede *ganar* conocimientos si visita con regularidad la biblioteca. Si tiene un trabajo de verano, sugiérale que vaya semanalmente aunque sea sólo un ratito después del trabajo. Podría echar un vistazo a los libros de la lista de lecturas de su



colegio, a libros de autores que le gustan o a prosa informativa sobre sus aficiones. Otra buena manera de integrar la biblioteca en sus costumbres es apuntarse a un club de lectura para adolescentes.

## Escribelo

Cuanto más escriba su hija, mejor lo hará. Anímela a

que publique en la red reseñas de sus experiencias en la heladería, el dentista o el restaurante. Pídale que se convierta en la reportera familiar y escriba un blog sobre sus aventuras (como una acampada de fin de semana). Podría también enviar relatos o poemas a concursos. Sugíérale que pida ideas a su profesora de artes del lenguaje antes de que termine el curso o que visite sitios como [teenink.com](http://teenink.com). 👍



## Funda un club

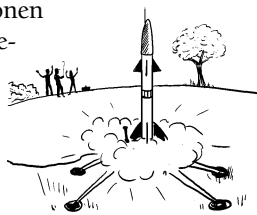
Este verano su hijo puede socializar y desarrollar sus destrezas de organización y de liderazgo. ¿Cómo? Fundando un club con sus amigos. He aquí algunas ideas.

■ **Deportivo.** Sus amigos y él podrían encontrarse en una de sus casas para levantar pesas, hacer ejercicios de acondicionamiento o correr.

■ **Inversión.** Los miembros pueden invertir dinero de juguete en la bolsa y luego seguir el mercado de divisas y comparar resultados.

■ **Juegos.** Jueguen a lo que jueguen, su hijo y sus amigos puede formar un grupo alrededor de esos juegos. Quizá puedan reunirse para juegos de rol o para un juego de mesa como *Settlers of Catan*.

■ **Maquetas de cohetes.** Los aficionados podrían juntar el dinero del que disponen para comprar materiales y construir juntos los cohetes. *Nota:* Para lanzarlos pueden unirse a un lanzamiento patrocinado por un club local o enterarse de cuál es la normativa de su localidad y buscar un espacio abierto al aire libre. 👍



## De padre a padre

### Quando se pierde a un compañero

Mi hijo Shane se sorprendió y se disgustó mucho cuando un compañero de 16 años se suicidó. No lo conocía bien pero le entristeció que alguien de su edad acabara con su propia vida. Yo quería ayudar a Shane a sobrellevar la pena, pero no estaba segura de cómo hacerlo. Así que agradecí el consejo que envió su escuela.

El director envió un correo electrónico diciendo que habían llamado a consejeros especializados. Animé a Shane a que hablara con ellos, conmigo, con sus amigos o con alguien en quien confiara. El director sugirió también que explicáramos a nuestros hijos que cada persona sufre de una manera distinta y con diversos sentimientos, incluyendo el enojo y la culpa. Se lo expliqué a Shane para que comprendiera que sus sentimientos son normales.

También le comenté a Shane una técnica que recomendó un vecino. Se trataba de escribir una carta al estudiante que había muerto y luego romperla. Así podía expresar sus sentimientos en privado. Mientras tanto procuro estar a su disposición para que sepa que no está solo. 👍



## PER ¿Qué hacen los ingenieros?

**P** Le sugerí a mi hija Alexandra que explorara carreras de ingeniería porque siempre le ha atraído la ciencia. Me preguntó qué hacen los ingenieros y realmente no sabía qué contestar. ¡Ayúdenme!

**R** En general, los ingenieros usan las ciencias y las matemáticas para encontrar la solución a un problema. Pero hay muchas carreras de ingeniería que se especializan en diferentes áreas.

Por ejemplo, los ingenieros civiles diseñan carreteras y puentes y los ingenieros agrícolas crean biocombustibles y descubren nuevos métodos de producir alimentos.

Los ingenieros también pueden trabajar en industrias específicas como en la fabricación de automóviles o la energía solar.

Estos ejemplos son sólo una muestra. Para una lista de especialidades, junto con los salarios medios y la educación que necesitará, dígame que vaya a [bls.gov/ooh/architecture-and-engineering/home.htm](http://bls.gov/ooh/architecture-and-engineering/home.htm).

Anime a su hija a que hable con gente (por ejemplo, los padres de sus amigos) que trabajan en campos de ingeniería. Estudiar física y cálculo le ayudará a decidir si la ingeniería es la carrera para ella: necesitará ir bien en ambas para que la acepten en un programa de ingeniería. 👍



## 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  
540-636-4280 • [rfeustomer@wolterskluwer.com](mailto:rfeustomer@wolterskluwer.com)  
[www.rfeonline.com](http://www.rfeonline.com)  
ISSN 1540-5613