

# High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



## Short Clips

### School spirit as a family

Cheering for the same sports team can bring families closer. The same holds true when it comes to rooting for your teen and her school. Whether you attend the high school football game or go to her poetry reading, build family bonds by showing your interest.

### Know your teen's teachers

September ushers in a chance to meet your child's new teachers. Use open house or back-to-school night to introduce yourself. Find out how you might help the school, perhaps by donating supplies or chaperoning a class field trip.

### Have a phone-free day

To cut down on screen time, try going phone-free for an entire day this weekend. Plan activities, such as taking a family hike followed by a board-game night—with devices silenced and put away. Consider making this a new weekly or monthly tradition!

### Worth quoting

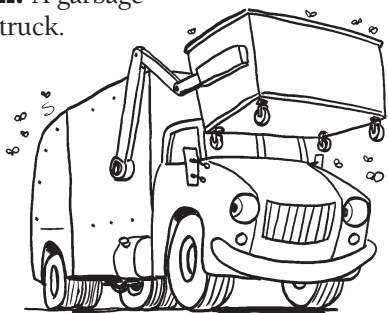
"Success is the sum of small efforts repeated day in and day out."

Robert Collier

### Just for fun

**Q:** What has four wheels and flies?

**A:** A garbage truck.



## Expect the best

What's one of the best ways to help your teen succeed in school? Expect a lot from him! If you make your expectations clear from the start, he will work harder to meet them. Try these strategies.

### Be clear

Think about what you want your teenager to accomplish this year. For example, you probably expect him to attend school every day, complete all assignments, and do his best. Be sure to set expectations that are high—but doable for him. (Anticipating all As, for instance, could set him up for failure.) Then, clearly communicate your expectations to him.

### Mention regularly

Weave your expectations into daily conversations. *Example:* "Do you want to watch a movie when you finish studying?" rather than "Do you want to watch a movie?" Also, don't give in if he begs for "exceptions" like staying home from school to catch up on sleep. You might respond, "You can sleep in this weekend,



but you have to go to school every day unless you're sick."

### Follow through

Support your teen in ways that will help him meet your expectations. Say he has a big project due Monday. Ask about his weekend plans, and mention that you know he needs time to work. Then, before he leaves for a talent show or a party, check on his progress. Discuss whether his plan for finishing the project is viable. Finally, when your teen meets your expectations, let him know you've noticed. 👍

## Get smart with time management

Projects, tests, practices, and a part-time job...your high schooler's life can get busy. Here's how to help her take control of her time and feel less stressed.

■ **Pick—and use—a planner.** She might try both a paper planner and an online tool. Which one does she remember to fill in and consult more consistently? After a week she could evaluate and then stick with her preferred format.

■ **Avoid time wasters.** Encourage your high schooler to be aware of activities that take up time but don't have any real benefits. For instance, if she gets addicted to popular phone games, she may decide to play for a certain period of time and set an alarm to remind herself to stop. 👍



# Open the lines of communication

As your teen spends more time with friends and grows more independent, the two of you might not talk as much as you used to. Consider these suggestions to keep the conversation flowing.

**Plan one-on-one time.** Your high schooler may be more likely to open up if her siblings aren't around. You could walk around the block together or invite her along when you run errands.



**Chat casually.** Get in the habit of talking to your teen about everyday things like current events or weekend plans. If she's comfortable chatting with you about ordinary topics, perhaps she'll feel more comfortable bringing up bigger issues like dating or a test she's nervous about.

**Pay attention.** It's easy to get distracted with making dinner, texting a friend, or writing your to-do list. When your high schooler *does* talk to you, focus on her. If you can't stop what you're doing right away, tell her when you can. ("As soon as the chicken is in the oven, let's chat.") 👍

## Build a digital portfolio



An online collection of your teen's work can be a great showcase when he looks for jobs, seeks internships, or applies to college. Share these tips:

■ Suggest that your child gather work samples related to his goals. If he hopes to go to art school, he could



include his sketches or paintings. If he wants to be a journalist, he might save his articles from the school newspaper. Not sure what he wants to do? He can collect work like a history paper or geometry proof he's proud of.

■ Have your high schooler choose a portfolio tool. Some students upload their work into a Google Drive or Dropbox folder. Other options include starting a blog or creating a website.

■ Your teenager's portfolio is a work in progress. Encourage him to review it regularly to add, revise, or remove items—with an eye toward the future employer or college admissions officer who will see it. 👍

### 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

## Q&A Raise a responsible teen

**Q** Our son can be so irresponsible! For example, he'll bring our car home with the fuel light on or forget to tell me when his plans change. What should I do?

**A** Teenagers don't always stop to think about the consequences of their actions. Help your son by explaining how his behavior affects you.

You might say, "I was almost late for work because I had to stop for gas." Then, talk about what he could do differently in the future, like keeping an eye on how much gas is left and refilling it when it hits the quarter-tank mark.

Finally, let your teen know what the consequences will be if he's irresponsible. Maybe he has to come straight home from school for a certain number of days if he doesn't notify you of his plans. 👍



## Parent to Parent

### Choosing an activity

When my daughter, Jennifer, couldn't decide on an extracurricular activity for this school year, her counselor suggested that she join a club that might help with a career. Activities like these let her meet students with similar interests and learn skills for the future, the counselor explained.

Since Jennifer thinks she'd like to major in business in college, she opted for

the Future Business Leaders of America. She went to the first meeting last week and was excited to hear about an upcoming marketing campaign competition.

Even if Jennifer changes her mind about her major, she'll still get a lot out of the club. For example, they're planning field trips to see different types of businesses, and she'll get to meet business leaders in our town. 👍



# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Espíritu escolar en familia

Animar al mismo equipo deportivo puede unir a las familias. Igual sucede al apoyar a su hija y a su escuela. Tanto si acuden al partido de fútbol americano en su instituto o asisten a una lectura de poesía en la que ella participe, refuercen los vínculos familiares mostrando su interés.

### Conozcan a los profesores de sus hijos

Septiembre ofrece la oportunidad de conocer a los nuevos profesores de sus hijos. Usen el día de puertas abiertas o la noche de vuelta al colegio para presentarse. Averigüen cómo pueden ayudar al colegio, por ejemplo donando materiales o acompañando en las excursiones.

### Día sin teléfono

Para reducir el tiempo frente a la pantalla, procuren pasar un día entero este fin de semana sin el teléfono. Planeen actividades como hacer una marcha en familia y a continuación una noche de juegos de mesa, con los aparatos electrónicos silenciados y guardados. ¡Consideren la posibilidad de convertir esto en una nueva tradición semanal o mensual!

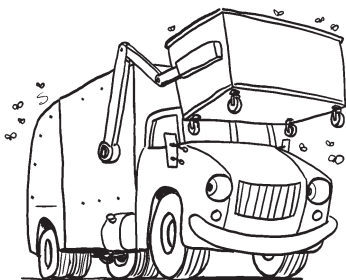
### Vale la pena citar

“El triunfo es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día”. *Robert Collier*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué tiene cuatro ruedas y zumba?

**R:** Un camión de la basura.



## Esperar lo mejor

¿Cuál es una de las mejores formas de ayudar a su hijo a triunfar en sus estudios? ¡Esperarse mucho de él! Si ustedes explican con claridad sus expectativas desde el principio, su hijo trabajará duro para cumplirlas. Pongan a prueba estas estrategias.

### Sean claros

Decidan qué quieren que logre su hijo este curso. Por ejemplo, probablemente ustedes se esperan que asista a clase cada día, que complete todas sus tareas y que se esfuerce al máximo. Procuren que sus expectativas sean altas, pero factibles. (Presuponer que saque A en todo, por ejemplo, podría condenarlo al fracaso.) A continuación, comuníquenle claramente sus expectativas.

### Menciónenselo con regularidad

Incluyan sus expectativas en las conversaciones diarias. *Ejemplo:* “¿Quieres ver una película cuando termines de estudiar?” en lugar de “¿Quieres ver una película?” No se rindan cuando les suplique que hagan una “excepción” como no ir a clase para recuperar el sueño atrasado. Podrían contestarle: “Puedes levantarte más tarde el fin de semana, pero tienes que ir a clase todos los días a menos que estés enfermo”.



### Síganlo hasta el final

Apoyen a su hijo en modos que le ayuden a alcanzar sus expectativas. Digamos que tiene que entregar un proyecto importante el lunes. Pregúntenle sobre sus planes para el fin de semana y menciónenle que saben que necesita tiempo para trabajar. Luego, antes de que se vaya a un concurso de talentos o a una fiesta, pregúntenle por sus avances. Discutan si es viable su plan para terminar el proyecto. Finalmente, cuando su hijo cumpla las expectativas de ustedes, déjenle claro que se han dado cuenta. 👍

## Administren el tiempo con inteligencia

Proyectos, exámenes, entrenamientos y un empleo a tiempo parcial... la vida de su hija puede ser ajetreada. He aquí cómo echarle una mano para que controle su tiempo y se sienta menos estresada.

■ **Elijan—y usen—una agenda.** Su hija podría probar con una agenda de papel y con otra electrónica. ¿En cuál escribe y cuál consulta más sistemáticamente? Al cabo de una semana puede evaluar y luego ceñirse a su formato preferido.

■ **Eviten las pérdidas de tiempo.** Anime a su hija a que sea consciente de las actividades que le llevan tiempo y no le aportan beneficios reales. Por ejemplo, si se vuelve adicta a un popular juego para el teléfono, podría decidir que juega durante cierto tiempo y poner una alarma que le recuerde que debe parar. 👍





# Abran las líneas de comunicación

Su hija pasa más tiempo con sus amistades y se hace más independiente y quizá ustedes dos no hablan tanto como solían. Tenga en cuenta estas sugerencias para que la conversación no se interrumpa.

**Tiempo cara a cara.** Su hija se abrirá más a usted si sus hermanos no están presentes. Podría dar un paseo con ella alrededor del bloque o invitarla a que se una a usted cuando haga recados.



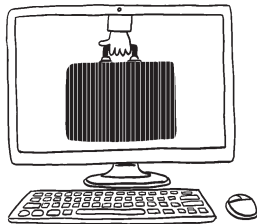
**Hablen de manera informal.** Acostúmbrese a hablar con su hija sobre cosas de todos los días como temas de actualidad o planes para el fin de semana. Si se siente cómoda hablando con usted sobre temas normales y corrientes, quizá se sentirá más cómoda mencionando otro tipo de temas, por ejemplo que sale con alguien o un examen que le produce ansiedad.

**Preste atención.** Es fácil distraerse haciendo la cena, enviando un texto a un amigo o escribiendo la lista de cosas que hay que hacer. Cuando su hija hable con usted, concéntrese en ella. Si no puede dejar inmediatamente lo que está haciendo, dígame cuándo va a estar libre. (“En cuanto meta el pollo en el horno, hablamos”). 👍

## Una carpeta digital

Una colección en la red del trabajo de su hijo puede ser muy útil cuando busque empleo, solicite unas prácticas o pida la admisión en la universidad. Comparta con él estos consejos:

■ Sugíerale a su hijo que reúna ejemplos de su trabajo relacionados con sus objetivos. Si desea estudiar arte, podría incluir sus dibujos o pinturas. Si quiere ser periodista podría guardar sus artículos del periódico escolar. ¿No está seguro de lo que quiere hacer? Puede reunir cosas como un trabajo de historia o una prueba geométrica de la que se siente orgulloso.



■ Dígame a su hijo que elija la herramienta que quiera para realizar su carpeta digital. Algunos estudiantes suben su trabajo a Google Drive o a un archivo de Drop-box. Otras opciones son escribir un blog o crear un sitio web.

■ La carpeta de su hijo es un proyecto en desarrollo. Anímelo a que lo repase con frecuencia, y que revise o quite cosas teniendo en cuenta al futuro empleador o empleado de la oficina de admisiones que lo verá. 👍



**P**  
**A**  
**R**

## Educar a adolescentes responsables

**P** ¡Nuestro hijo puede ser tan irresponsable! Por ejemplo, nos devuelve el auto sin una gota de gasolina o se le olvida decirme que sus planes han cambiado. ¿Qué debo hacer?

**R** A veces los adolescentes no piensan en las consecuencias de sus actos. Ayude a su hijo explicando cómo su comportamiento los afecta a ustedes.

Podría decirle: “Casi llego tarde al trabajo porque tuve que parar a poner gasolina”. Luego hablen de qué podría hacer en el futuro, por ejemplo prestar atención a la gasolina que queda y repostar cuando le quede sólo un cuarto en el depósito.

Finalmente, dígame a su hijo cuáles serán las consecuencias por su irresponsabilidad. Tal vez tenga que ir directamente de la escuela a casa unos cuantos días si no le informa de su cambio de planes. 👍



**De padre a padre**

## Elegir una actividad

Cuando mi hija Jennifer no podía decidir qué actividad extracurricular quería hacer este curso, su orientadora le aconsejó que se apuntara a un club que la ayudara con su futura carrera profesional. Este tipo de actividades la ponen en contacto con estudiantes con intereses parecidos a los suyos y le enseñan habilidades para el futuro, le explicó la orientadora.



Como Jennifer cree que en la universidad le gustaría especializarse en negocios, se decidió por Future Business Leaders of America. La semana pasada fue a la primera reunión y le entusiasmó enterarse de una inminente competición de mercadotecnia.

Aunque Jennifer cambie de idea respecto a su especialización, sacará mucho provecho del club. Por ejemplo, están preparando excursiones para ver distintos tipos de negocios lo que le permitirá conocer a líderes empresariales de nuestra ciudad. 👍

### 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