

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Discuss grades often

Make a point of regularly talking with your high schooler about his grades. That way, you won't be surprised when report cards come out. You can ask if he's struggling with any courses and discuss how he could get help. Be sure to praise good or improved grades, too.

DID YOU KNOW?

Only about one-third of teens hold a job today, compared with just over half in 1979. Having a job will teach your child responsibility, and it will look great on college and future job applications. For her to stand out from the crowd when looking for work, suggest that she create a resume, practice interview skills, and dress neatly for the in-person meeting.

Handling my IEP

If your teen has an Individualized Education Program, he can take more responsibility for it as he gets older. Encourage him to review his IEP with his school counselor. They can talk over changes that would help him, such as more time on tests or using speech-to-text software. Letting him advocate for his own needs prepares your teen to speak up in the future.

Worth quoting

"I have decided to be happy because it is good for my health." *Voltaire*

Just for fun

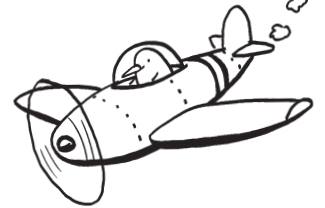
Q: What do lazy dogs do for fun?

A: Chase parked cars.



The language of respect

Build a family culture of respect by using a kind tone with your teenager and encouraging her to do the same. You can tell her, "It's not just *what* you say but also *how* you say it." Consider these suggestions.



Expect certain behavior

Hold your high schooler accountable for her words and actions. If she says or does something disrespectful, let her know that it is not acceptable—and that you won't respond or do what she (unkindly) asked.

Try this: "What you just said was disrespectful. I'll listen when you speak nicely."

Offer guidance thoughtfully

When your teenager reaches out to you for advice, respond respectfully. Taking her questions or concerns seriously will help her feel comfortable coming to you in the future without fear of being criticized or judged.

Try this: "I'm here to help any way I can. And if I don't know how, we can find the answer together."

Build consensus

Do you or your teen sometimes act like there's only one right way (your way)? You can model respectful behavior by showing that you value her point of view even if you disagree with it. Then, remind her to respect your opinion, too.

Try this: "I respect what you have to say. Please explain what you're thinking." 👍

Boost vocabulary

There's a word for that! When your high schooler has a strong vocabulary, he will write and speak with more confidence. Share these vocabulary-building tips.

■ **Review daily.** He might spend 15 minutes a day studying vocabulary from his classes. To cement the meanings in his mind, he could think of synonyms (words with similar meanings) and antonyms (words with opposite meanings) for each one.

■ **Read widely.** The more your teen reads, the more he's exposed to unfamiliar words. Keep magazines, newspapers, novels, and nonfiction books around the house and in the car for easy access.

■ **Practice context.** Using new words in a sentence helps boost understanding. Encourage your teenager to use the words during dinner conversation—and to explain what they mean if they're new to you. 👍



Homework success

Your teen can improve his homework routine with these three strategies.

1. Plan it out. Scheduling is an important first step. When will he complete homework? Have your teenager write on a calendar all his regular activities (drama club, tennis team practice) and commitments (babysitting a sibling). If there is not a free block of time every day for homework, he'll need to cut back. *Note:* Suggest that he review his schedule regularly and make adjustments if he's having trouble finishing his assignments.



2. Take a bite-sized approach. Does your high schooler know where to begin with long-term projects? He could hone his planning skills by breaking up bigger projects into smaller parts. With a long essay, for example, he can tackle each task (create an outline, do research) on a different day.

3. Get a support system. If your teen lines up help ahead of time, he'll avoid a last-minute panic the night before an assignment is due. He should have at least one "homework buddy" from each class to reach out to. And remind him that his teachers are happy to answer questions. Many are available before and after classes or at lunchtime. 👍



Q & A Dangers of opioids

Q A student at my daughter's high school almost died of an opioid overdose. Luckily, he received the antidote naloxone in time. But with so many kids trying opioids, I'm worried. What can I do?

A You've already taken an important first step by being aware of this problem.



Using the student's overdose as a teachable moment, talk with your daughter about the dangers of drug use—especially the addictive and deadly nature of opioids. If you have any reason to suspect your teenager is using drugs, seek professional help at once.

Explain to your teen that even though naloxone can reverse the effects of an opioid overdose, that doesn't make it okay—or safe—to use opioids. The antidote doesn't cure a person's addiction or prevent future overdoses. Also, naloxone must be given right away by someone who knows how to use it. 👍

Pursuing a high-tech career

If your high schooler loves technology, she might consider making it into a future career. These resources can help her get started.

School clubs

Encourage her to join an after-school STEM club. She'll meet like-minded students and be able to work on activities like creating a video game or learning how to use 3-D printers. Your teen's school might offer a coding club, robotics team, or computer science club.



Groups

Several nonprofits help young people learn about STEM careers through summer programs, online learning, contests, scholarships, and internships. Four to check out: girlswhocode.com, code.org, iridescentlearning.org, and techprep.fb.com.

DIY learning

Your teen can teach herself tech skills with free online resources. For example, she could create a website using WordPress, learn to code on Codecademy, or build an app with MIT App Inventor. 👍

Parent to Parent Follow the news

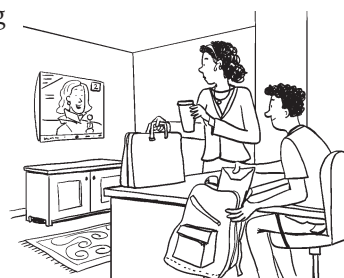
My son, Juan, didn't pay attention to the news at all. I wanted him to know what was going on in the world, so I tried a few simple things.

For starters, we now listen to the TV news while we're getting ready for school and work, and I'll put on news radio when we're in the car together.

We make it a family habit to discuss current events at dinner, too. This has presented some good

opportunities to talk about telling fact from fiction. When Juan brought up a funny-but-false online meme, we discussed how important it is to get information from credible sources.

Then on Sundays, we read the newspaper together and share our favorite articles. Juan is getting a much clearer view of the news now—and we're getting a chance to talk more about what's going on. 👍



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

Comenten las notas con frecuencia

Procure comentar las notas de su hijo con él con regularidad. Así no habrá sorpresas cuando lleguen las tarjetas de la evaluación. Puede preguntarle si alguna clase le cuesta trabajo y discutir con él cómo puede obtener ayuda. No se olvide de felicitarlo por las buenas notas y también por las que ha mejorado.

¿SABÍA USTED?

Sólo un tercio de adolescentes tiene un empleo hoy día, comparado con la mitad que lo tenían en 1979. Tener un trabajo enseñará a su hija responsabilidad y causará buena impresión en futuras solicitudes de admisión a la universidad y de empleo. Para que destaque de la mayoría cuando busque trabajo, sugiérale a su hija que cree un curriculum, que practique cómo hacer una entrevista de trabajo y que se vista bien cuando tenga la reunión en persona.

Cómo gestionar mi IEP

Si su hijo tiene un Programa de Educación Individualizada (o IEP) puede responsabilizarse más de él conforme se va haciendo mayor. Anímelo a que repase su IEP con su orientador escolar. Pueden comentar cambios que le ayudarían, como disponer de más tiempo en los exámenes o usar software de conversión de voz a texto. Al permitir que su hijo defienda sus propias necesidades, lo está preparando para que se haga oír en el futuro.

Vale la pena citar

“He decidido ser feliz porque es bueno para mi salud”. *Voltaire*

Simplemente cómico

P: ¿Cómo se divierten los perros perezosos?

R: Persiguen autos aparcados.



La lengua del respeto

Desarrolle en su familia una cultura de respeto usando un tono de voz amable con su hija y animándola a que haga lo mismo. Puede decirle: “No es sólo *lo que dices*, sino *cómo lo dices*”. Tenga en cuenta estas sugerencias.

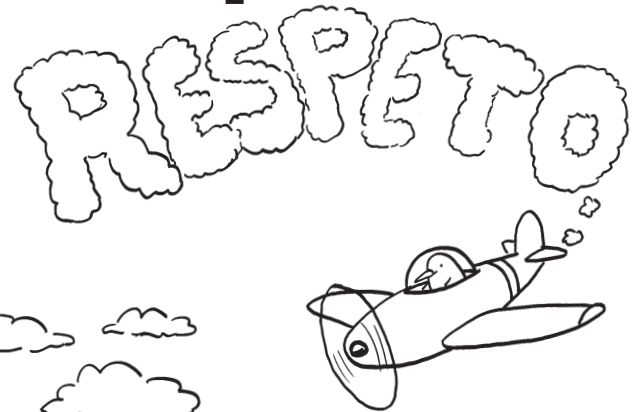
Dé por sentados ciertos comportamientos

Haga responsable a su hija de sus palabras y de sus actos. Si dice o hace algo irrespetuoso, déjele claro que no es aceptable y que usted no responderá o hará lo que le pidió irrespetuosamente.

Ponga esto a prueba: “Lo que acabas de decir es irrespetuoso. Te escucharé cuando hables con amabilidad”.

Ofrezca orientación con consideración

Cuando su hija le pida consejo, contéstele con respeto. Tomarse sus preguntas o preocupaciones con seriedad, contribuirá a que se sienta cómoda acudiendo a usted en el futuro sin miedo de que la critique o la juzgue.



Ponga esto a prueba: “Estoy aquí para ayudarte en lo que pueda. Y si no sé cómo hacerlo, podemos buscar juntas la respuesta”.

Cree consenso

¿Se comportan usted y su hija a veces como si sólo hubiera una forma correcta de hacer las cosas (la de cada una de ustedes)? Usted puede dar ejemplo de comportamiento respetuoso demostrándole que valora su punto de vista aunque no esté de acuerdo con él. Luego recuérdelo que respete también ella la opinión de usted.

Ponga esto a prueba: “Respeto lo que dices. Por favor, explícame lo que estás pensando”. 👍

Reforzar el vocabulario

¡Hay una palabra para eso! Cuando su hijo tiene un vocabulario extenso, escribirá y hablará con más confianza. Comparta con él estos consejos para reforzar el vocabulario.

■ **Repasar a diario.** Su hijo podría pasar 15 minutos al día estudiando el vocabulario de sus clases. Para cimentar en su mente los significados, podría pensar en sinónimos (palabras con significados semejantes) y antónimos (palabras con significados opuestos) para cada uno.

■ **Leer mucho.** Cuanto más lea su hijo, más palabras desconocidas encontrará. Tenga en casa y en el auto revistas, periódicos, novelas y libros de prosa informativa para que su hijo acceda con facilidad a esos materiales.

■ **Practicar el contexto.** Usar palabras nuevas en una frase refuerza la comprensión. Anime a su hijo a usar las palabras en frases durante la cena y a explicar lo que significan si son nuevas para usted. 👍



Éxito con los deberes

Su hijo puede mejorar sus hábitos de trabajo cuando haga los deberes siguiendo estas tres estrategias.

1. Planea. Hacer un horario es un importante primer paso. ¿Cuándo terminará sus deberes? Dígale a su hijo que escriba en un calendario todas sus actividades regulares (club de drama, entrenamiento con el equipo de tenis) y sus obligaciones (cuidar a un hermanito). Si no tiene un bloque de tiempo libre cada día para los deberes, tendrá que eliminar algo. *Nota:* Sugíerale que repase su horario con regularidad y que ajuste lo necesario si le cuesta terminar sus tareas.



2. Divide en trocitos las tareas. ¿Sabe su hijo dónde empezar con proyectos de larga duración? Podría pulir sus destrezas de planificación dividiendo los proyectos más largos en partes más pequeñas. Cuando escriba una redacción larga, por ejemplo, podría hacer cada una de las tareas necesarias (crear un esquema, investigar) en un día distinto.

3. Diseña un sistema de apoyo. Si su hijo organiza la ayuda de antemano, evitará el pánico de última hora la noche anterior a la entrega del trabajo. En cada clase debería tener por lo menos un “compañero para los deberes” al que pueda acudir. Y recuérdle que sus profesores están encantados de contestar sus preguntas. Muchos están disponibles antes y después de clase o a la hora del almuerzo. 👍



P & R Peligros de los opioides

P Una estudiante del instituto de mi hija casi se muere por una sobredosis de opioides. Por suerte le dieron a tiempo el antídoto naloxona. Pero como hay tantos niños experimentando con opioides, estoy preocupada. ¿Qué puedo hacer?

R Al ser consciente de este problema ya ha dado un paso importante.



Use la sobredosis por opioides de la estudiante como una oportunidad para aprender y hable con su hija de los peligros del uso de drogas, especialmente de los opioides que provocan dependencia e incluso la muerte. Si tiene algún motivo para sospechar que su hija usa drogas, busque inmediatamente ayuda profesional.

Explíquele a su hija que aunque la naloxona pueda revertir los efectos de una sobredosis de opioides, esto no significa que esté bien — o sea seguro — usar opioides. El antídoto no cura la dependencia de una persona ni previene futuras sobredosis. Además la naloxona debe ser administrada inmediatamente por alguien que sepa cómo usarla. 👍

Carreras en tecnología de punta

Si a su hija le gusta la tecnología podría considerar convertir su afición en una futura carrera. Estos recursos pueden ponerla en marcha.

Clubs escolares

Animela a que se apunte a un club de STEM que se reúna después de clase. Conocerá a estudiantes con aficiones semejantes y podrá realizar actividades como crear un videojuego o aprender a usar impresoras en 3-D. El colegio de su hija podría tener también un club de programación, un equipo de robótica o un club de informática.



Grupos

Algunas organizaciones sin afán de lucro introducen a los jóvenes en las carreras de STEM con programas estivales, aprendizaje en la red, concursos, becas y prácticas. Pueden consultar estos cuatro: girlswhocode.com, code.org, iridescentlearning.org y techprep.fb.com.

Aprendizaje individual

Su hija puede enseñarse a sí misma destrezas tecnológicas con recursos de la red. Por ejemplo, podría crear una página web usando WordPress, aprender a programar en Codecademy o diseñar una aplicación con MIT App Inventor. 👍

De padre a padre Sigue las noticias

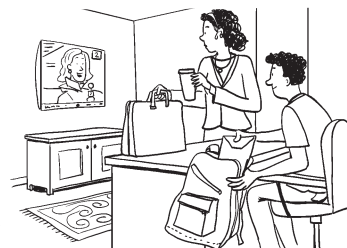
Mi hijo Juan no prestaba atención alguna a las noticias. Yo quería que supiera lo que pasaba en el mundo así que experimenté con unas cuantas sencillas cosas.

En primer lugar, ahora escuchamos las noticias de TV mientras nos preparamos para el colegio y el trabajo y pongo las noticias de la radio cuando vamos en el auto.

Además nos hemos acostumbrado a comentar en familia los temas de actualidad durante la cena. Esto nos ha ofrecido excelentes oportunidades de comentar

cómo distinguir los hechos de la ficción. Cuando Juan mencionó un meme divertido pero falso que había visto en la red, discutimos lo importante que es conseguir información de fuentes verosímiles.

Luego, los domingos, leemos el periódico juntos y compartimos nuestros artículos favoritos. Ahora Juan tiene una idea más clara de las noticias y todos tenemos la ocasión de hablar más sobre lo que está sucediendo. 👍



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