

# High School **YEARS**

Working Together for Lifelong Success



## Short Clips

### Cutting caffeine

Soda, coffee, energy drinks, chocolate... caffeine can add up. And the boost it provides usually wears off quickly, leaving your teen tired and edgy in class. Suggest that she track her caffeine intake for a few days. Then, discuss ways to cut back. At a coffee shop, for instance, she could order hot cider or herbal tea.

### Find the elements

Here's a way to make the periodic table spring to life for your teenager. Challenge family members to a contest: Who can collect the most items around the house that contain different chemical elements? *Examples:* a helium balloon, an iron-rich cereal, a banana for potassium. Give the winner a trophy made from aluminum foil!

### Dropout prevention

Earning a high school diploma takes family support. Together, investigate careers, and discuss the education required for each. Let your teenager know that high school graduates earn twice as much as those who drop out. Finally, if he mentions quitting, schedule a meeting with his school counselor right away.

### Worth quoting

"Nothing great was ever achieved without enthusiasm." Ralph Waldo Emerson

### Just for fun

**Q:** What falls in the winter but never gets hurt?

**A:** Snow.



## Test success from start to finish

Help your teen do his best on tests by sharing these checklists for each stage of the process.

### Before: Plan ahead

- Find out what the exam will cover, and create a study guide.
- Plan regular study sessions.
- Pack supplies (extra pencils, calculator, scrap paper).
- Get at least 8–10 hours of sleep, and eat a healthy breakfast with whole grains, fiber, and protein.

### During: Manage time well

- Get out everything you need before the test starts.
- Read instructions carefully.
- Scan the test to see how many questions are in each section. Give yourself enough time to finish each section.
- Answer easier questions first. Circle questions you don't know, skip them, and go back to them later.

### At the end: Check your work

- Be sure you have answered every question and that every answer is in the right spot.
- Reread short-answer responses and essays to make sure you've answered the questions completely and that your writing flows well.
- Proofread for spelling, grammar, and punctuation errors.
- Double-check math calculations. 👍



## College-entrance exams

Encourage your high schooler to get ready for college applications by planning ahead for entrance exams. Here's how:

■ Most colleges accept either the ACT or the SAT. Your child should research whether schools she's interested in have a preference. If they don't, she could talk to her counselor about which test might match her strengths.

■ Suggest that your teen take the PSAT or the PreACT—or both—in 10th grade. These are good practice for the SAT or ACT. *Note:* If she retakes the PSAT in 11th grade, her score could qualify her for a National Merit Scholarship.

*Tip:* Have your teenager ask the counselor if she's eligible for a fee waiver (if a free test is not offered). Also, she could find out about free or low-cost test-prep classes. 👍



# Building trust

It's easy to focus on how you need to be able to trust your high schooler. But it's important that *she* trusts *you*, too. Consider these strategies.

**Respect her wishes.** If your teen confides in you, be sure to keep the information to yourself. Knowing she can count on you will make her more comfortable coming to you with any problems or concerns in the future.

**Be dependable.** Do what you say you'll do. If she's relying on you for a ride home after school, be there when you said



you would. If you promise to attend her school play, write it on your calendar so you don't forget and make other plans. Modeling dependability will encourage her to keep her word as well.

**Keep boundaries.**

While you need to keep her healthy and safe, you don't need to know every detail of her life. Talk about how you'll respect her privacy. For instance, you might look over her social media profiles to make sure she's not putting herself at risk, but you won't read her journal. 👍

# Directions, please

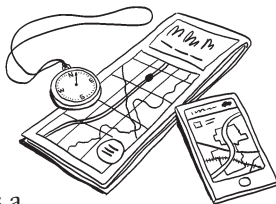
Whether your teen walks, drives, or rides the bus, he needs to know where he's going. Try these tips for helping him develop a good sense of direction.

**Understand directions.** Remind him that the sun rises in the east and sets in the west, and help him think about the sun in relation to where he is. Also, have him pay attention when the GPS says "Go south" or "Head north" and see which way he's headed.

**Know your location.** When you're driving, help him notice the turns you make. ("From Poplar, we turned right on Elm and right on Pine. So to go home, which way should we turn on Elm and then on Poplar?") He'll learn to turn the opposite direction on the way back.

**Read maps.**

Give your teen practice using road maps by asking him to plot routes for trips. If he uses a website like Google Maps, he could print out the map and use it to give you directions as you drive. 👍



**Q**

## The lowdown on vaping

**Q** I know vaping has gotten popular with teens, and I'm worried my son might try it. What should I do?

**A** Start by talking to your son about your concerns. You might ask whether any of his friends vape and what he knows about e-cigarettes.

Then, explain that most vaping liquids contain nicotine, which is highly addictive and especially harmful to teens' developing brains. Also, just because there's no tobacco involved doesn't mean vaping is safe for the lungs. Experts say more research is needed on the long-term effects of vaping.

Finally, be aware of signs that your son could be vaping. Many vaping liquids come in fruity flavors that parents may smell. Also, the sleek, colorful designs of e-cigs make them easy to disguise. Some e-cigarettes resemble flash drives or pens, for instance. 👍



**Parent to Parent**

## Be professional on the job

As the manager of a fast-food restaurant, my friend Cathy hires a lot of teenage workers. I thought it would be a good idea for my daughter, Jill, to talk to her about being a good employee since she just landed her first part-time job.

Cathy told Jill that employers want people who are responsible, ethical, and team-oriented. She also

discussed examples of professional behavior, such as being prompt, wearing clean clothes or uniform, showing respect for all employees and customers, and finishing tasks on time. And she explained that Jill shouldn't use her phone at work without permission.

Hopefully Jill will use the tips from Cathy to be successful in her new job—and that success will lead to future jobs. 👍



**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



### Reducir la cafeína

Los refrescos, el café, las bebidas energéticas, el chocolate... la cafeína se acumula. Y el estímulo que produce se suele agotar en seguida, dejando a su hija cansada y excitable en clase. Sugíerale que durante unos cuantos días anote la cafeína que consume. A continuación, comenten modos de reducirla. En la cafetería, por ejemplo, podría pedir sidra caliente o una infusión de hierbas.

### Encuentra los elementos

He aquí una manera de que la tabla periódica cobre vida para su hijo. Desafíe a los miembros de su familia a un concurso: ¿Quién puede recoger más objetos en su casa que contengan distintos elementos químicos? *Ejemplos:* un balón de helio, un cereal con hierro, una banana para el potasio. ¡Dele al ganador un trofeo hecho con papel de aluminio!

### Prevenir el abandono escolar

El apoyo familiar es necesario para conseguir el diploma de secundaria. Investiguen juntos varias carreras y comenten qué educación se necesita para cada una. Explíquelo a su hijo que los graduados de secundaria ganan el doble que los que abandonaron los estudios. Finalmente, si menciona que va a dejar los estudios, pida cita inmediatamente con su orientador escolar.

### Vale la pena citar

“Nada extraordinario se consiguió sin entusiasmo”. *Ralph Waldo Emerson*

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué cae en invierno, pero nunca se hace daño?

**R:** La nieve.



## Éxito en los exámenes desde el comienzo al fin

Ayude a su hijo a rendir al máximo en los exámenes compartiendo con él estas listas para cada paso del proceso.

### Antes: Planea de antemano

- Averigua qué abarcará el examen y hazte una guía de estudio.
- Planea sesiones de estudio con regularidad.
- Prepara tus materiales (lápices extra, calculadora, papel para borrador).
- Duerme por lo menos de 8 a 10 horas y come un desayuno sano de cereales integrales, fibra y proteína.



### Durante: Administra bien el tiempo

- Sacar todo lo que necesitas antes de que empiece el examen.
- Leer las instrucciones con cuidado.
- Echa un vistazo al texto para ver cuántas preguntas hay en cada sección. Date tiempo suficiente para terminar cada sección.
- Contesta primero las preguntas más fáciles. Pon un círculo alrededor de las que no sabes, sáltatelas, y vuelve a ellas más tarde.

### Al final: Revisa tu trabajo

- Cerciórate de que has contestado cada pregunta y de que cada respuesta está en el lugar correcto.
- Relee las contestaciones de respuesta breve y las redacciones para asegurarte de que has contestado las preguntas por completo y de que tu escritura es fluida.
- Corrige los errores de ortografía, gramática y puntuación.
- Vuelve a comprobar los cálculos matemáticos. 👍

## Exámenes de ingreso a la universidad

Anime a su hija a que se prepare para las solicitudes de admisión a la universidad planeando de antemano para los exámenes de ingreso. He aquí cómo:

■ La mayoría de los exámenes admiten el ACT o el SAT. Su hija debería averiguar si las universidades que le interesan tienen preferencia por uno en concreto. Si no, podría hablar con su orientador escolar para ver qué examen se ajusta mejor a sus habilidades.

■ Sugíerale a su hija que tome el PSAT o el PreACT — o ambos — en el grado 10. Son buena práctica para el SAT o el ACT. *Nota:* Si vuelve a tomar el PSAT en el grado 11, su nota podría cumplir los requisitos para la National Merit Scholarship.

*Consejo:* Dígale a su hija que pregunte a su orientador si tiene derecho a exención de pago (si no se ofrece gratuitamente el examen). Podría también preguntar por clases de preparación gratuitas o a bajo costo. 👍



# Cimentar la confianza

Es fácil concentrarse en la necesidad de confiar en su hija. Pero es igualmente importante que *ella* confíe en *usted*. Tengan en cuenta estas estrategias.

**Respete sus deseos.** Si su hija le hace una confidencia, no divulgue esa información. Saber que puede contar con usted hará que se sienta más cómoda acudiendo a usted en el futuro con problemas o preocupaciones.

**Sea de fiar.** Haga lo que dice que hará. Si su hija depende de usted para el transporte a casa



después de la escuela, esté donde dijo que estaría. Si promete asistir a la obra de teatro, escríbalo en el calendario para que no se le olvide y para no hacer otros planes. Dar ejemplo de fiabilidad animará a su hija a guardar su palabra también.

**Respete las distancias.** Aunque usted tiene que proteger la salud y la seguridad de su hija, no es necesario

saber cada detalle de su vida. Explíquelo cómo respetará su privacidad. Por ejemplo, podría echar un vistazo a sus perfiles en los medios de comunicación social para cerciorarse de que no se está poniendo en peligro, pero no leerá su diario. 👍



# Direcciones, por favor

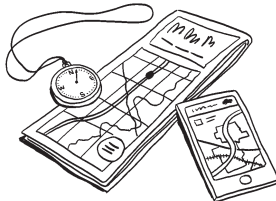
Cuando su hijo camina, maneja o monta en autobús, tiene que saber dónde va. Estos consejos le ayudarán a desarrollar un buen sentido de la orientación.

**Entender direcciones.** Recuérdele que el sol sale por el este y se pone por el oeste y recuérdelo que piense en el sol en relación a donde él se encuentra. Dígale también que preste atención cuando el GPS diga “Diríjase al sur” o “Vaya en dirección norte” y se fije en el camino que sigue.

**Reconocer la ubicación.** Cuando usted maneje, ayude a su hijo a fijarse en los giros que hacen. (“Desde Poplar giramos a la derecha en Elm y a la derecha en Pine. Así que, para ir a casa, ¿cómo deberíamos girar en Elm y luego en Poplar?”) Aprenderá a girar en dirección contraria en el camino de vuelta.

**Leer mapas.**

Practique con su hijo la lectura de mapas de carretera pidiéndole que planee la ruta para sus viajes. Si usa un sitio como Google Maps podría imprimir el mapa y usarlo para darle a usted direcciones mientras conduce. 👍



**P & R**

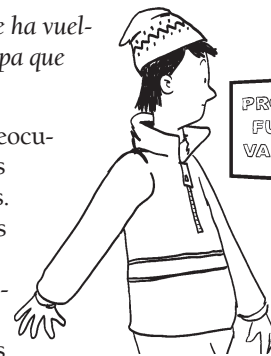
## Todo sobre los cigarrillos electrónicos

**P** Sé que el uso de cigarrillos electrónicos se ha vuelto popular entre los adolescentes y me preocupa que mi hijo lo use. ¿Qué debería hacer?

**R** En primer lugar, hable con su hijo sobre su preocupación. Podría preguntarle si alguno de sus amigos vaporea y qué sabe él de los cigarrillos electrónicos.

Explíquelo luego que la mayoría de los líquidos de los vaporizadores contienen nicotina que es muy adictiva y especialmente dañina para los cerebros en desarrollo de los adolescentes. Y que no haya tabaco en ellos no significa que los cigarrillos electrónicos no sean peligrosos para los pulmones. Los expertos afirman que se necesitan más estudios para conocer los efectos que vaporear produce a largo plazo.

Finalmente, preste atención a indicios de que su hijo fume cigarrillos electrónicos. Muchos líquidos para vaporizadores se venden en sabores afrutados que los padres pueden oler. Así mismo, los cigarrillos electrónicos son fáciles de esconder por sus diseños atractivos y vistosos. Algunos cigarrillos electrónicos se parecen a una memoria USB o a una pluma, por ejemplo. 👍



**De padre a padre**

## Profesionales en el trabajo

Como encargada de un restaurante de comida rápida, mi amiga Cathy contrata a muchos trabajadores adolescentes. Pensé que sería buena idea que mi hija Jill hablara con ella sobre las características de un buen empleado, dado que acaba de conseguir su primer empleo a tiempo parcial.

Cathy le dijo a Jill que los empleadores quieren gente que sea responsable, ética y

capaz de trabajar en equipo. También comentó ejemplos de comportamiento profesional, como ser puntual, llevar ropas o uniformes limpios, demostrar respeto hacia todos los empleados y clientes y terminar las obligaciones a tiempo. Y explicó que Jill no debería usar el teléfono en el trabajo sin permiso.

Espero que Jill use los consejos de Cathy para triunfar en su nuevo trabajo y que su triunfo la lleve a futuros empleos. 👍



**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 • rfcustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com  
ISSN 1540-5613