

High School YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Being gracious

Your teen can practice being kind and courteous when you have holiday guests or visit others. Encourage him to answer questions pleasantly, then ask them questions. (“I’m taking Spanish and chemistry this year, thanks for asking. How’s your new job going?”) Listening to their answers shows he cares about what they have to say.

Finish college applications

With college application deadlines approaching, now’s the time for your high school senior to finish gathering letters of recommendation, order copies of her transcript, make sure SAT or ACT scores were sent to schools she’s applying to, and put final touches on essays. Have her create a schedule—listing tasks in order by application deadlines.

Parent-teacher conferences

Fall conferences are a great opportunity to meet with teachers to discuss your child’s progress and mention any concerns. Write down questions to ask, consulting your teen for his thoughts. Being involved in your high schooler’s academics will make him feel supported and help him learn better.

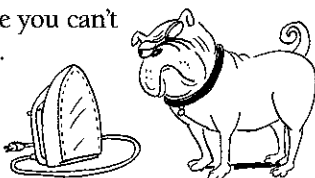
Worth quoting

“It’s okay to make mistakes. Mistakes are our teachers—they help us to learn.” *John Bradshaw*

Just for fun

Q: Why are bulldogs so wrinkled?

A: Because you can’t iron them.



Homework habits

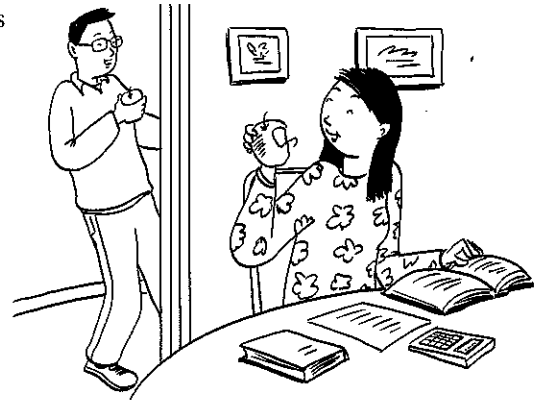
Keeping up with homework does more than raise grades—it has life-long benefits. A strong work ethic will pay off when your teenager is living by herself and holding down a job. These tips will help.

Get organized

Encourage your high schooler to set up a “home office” where she can spread out books and papers and avoid distractions like siblings and television. She should keep supplies and tools (calculator, dictionary) handy, so she doesn’t have to interrupt her flow when she needs something. *Tip:* Remind her that completed assignments should always go straight into her backpack for turning in when they’re due.

Stay alert

People focus better when they’re well rested and well fed. Teach your teen to pay attention to her needs and to recharge with short breaks or healthy snacks. Then, she’ll be less likely to give up or do sloppy work. *Tip:* Suggest that



she look over important assignments with fresh eyes in the morning—she may catch mistakes when she’s refreshed.

Be independent

Rather than always turning to you with a question, your child can make a note and continue working. She might figure out the answer—or where to find it—without your help. In the process, she’ll learn to rely on herself, and she’ll build self-confidence. *Tip:* If she’s still stumped, ask what strategies she has tried, or suggest a new approach (look up a term, revise a theory). 👍

Marijuana: Still not safe for teens

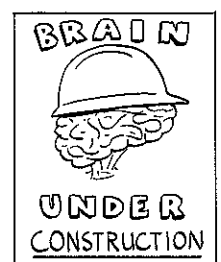
With marijuana now legal for adults in some states, teens may be confused about its dangers. Share these myths and realities with your child.

Myth: “If it’s legal, it can’t be that bad for teenagers.”

Reality: Marijuana is illegal in every state for the under-21 crowd. Point out that it’s especially harmful to your teen’s developing brain. He’s still learning to reason and make good decisions, skills that marijuana can impair for days or even weeks after use.

Myth: “It’s safer if you don’t smoke it.”

Reality: Marijuana edibles, such as brownies and gummy candies, often contain high doses of THC (pot’s main ingredient). Explain that it takes longer to feel THC’s effects when it’s eaten, which can lead to consuming dangerous amounts. *Note:* These products are often packaged to look like popular candy brands, so encourage him to read labels and to decline anything with THC. No label? No thanks! 👍



Responsible me!

One of the best ways to turn your high schooler into a responsible adult is to gradually give him more responsibility—and to expect more from him. Try these ideas.

Plan meals. Meal planning is a skill your teen will need when he moves out. He can start now by being in charge of dinner on occasion. Encourage him to find recipes, shop for ingredients, and cook the meal.

Arrange rides. Let your child arrange rides to work and activities. If you share a family car or he isn't driving yet, he



should figure out his plans or ask you for rides in advance. If he has his own car, have him review the maintenance schedule and keep track of when the oil needs to be changed, the brakes checked, or the tires rotated.

Make appointments.

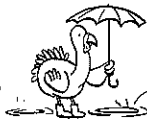
Help your teen learn to manage personal appointments. He can put numbers in his cell phone for his doctor, dentist, and barber. Explain how far in advance he should make routine appointments. If he needs to cancel an appointment, he can be responsible for that, too. 👍

On top of the news

Paying attention to the news will help your teenager better understand the world around her. Use these suggestions to get her interested.

Follow up

Suggest that your teen download a news app to check each morning. She could pick an interesting event to read about again before dinner. While your family eats, discuss how the news changed. This will help her understand that it's important to stay current.



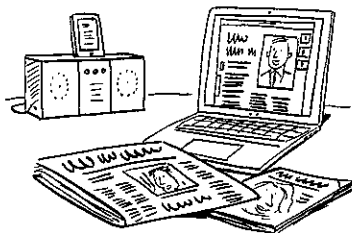
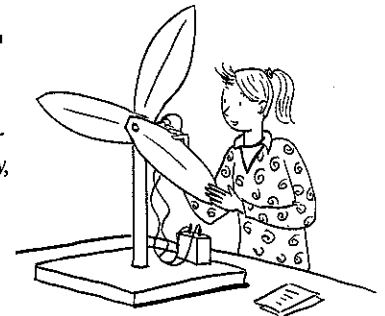
Q & A Eye on a STEM career

Q My daughter is our family's unofficial "tech support" person, always happy to troubleshoot a computer or smartphone. Recently, she mentioned interest in a technology career. What do you suggest?

A Encourage your daughter to talk to her school counselor for advice. The counselor might recommend STEM electives like coding and website development or after-school activities like an engineering or robotics club. He can also steer her toward colleges and majors that match her career goals.

She might look into community events, such as STEM fairs at high schools, colleges, and science centers. And if anyone you know works in a STEM field, she may be able to shadow that person for a day.

Finally, since your daughter likes helping others with technology, suggest that she volunteer at an assisted-living facility or a library. She could show people how to use programs and apps to stay in touch with family or to keep track of finances. 👍



Compare sources

Encourage your high schooler to learn about the same topic from different sources. Read, watch, or listen together, and compare the coverage. She will see how various newspapers, TV channels, online news services, or radio stations can report the same story differently—and that hearing all the viewpoints will help her form her own opinions. 👍

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

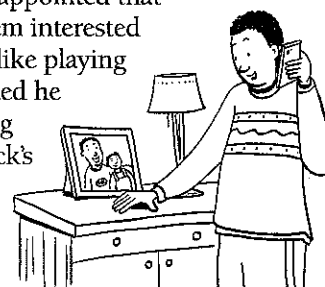
Parent to Parent Siblings with special needs

Our younger son, Jack, was recently diagnosed with autism. In addition to worrying about him, I was concerned about our teenage son, Cooper.

I knew Cooper was disappointed that his little brother didn't seem interested in doing things with him like playing catch. And Cooper admitted he was nervous about inviting friends over because of Jack's tantrums. I mentioned my concerns to Jack's occupational therapist, who recommended a

monthly support group just for siblings of kids with autism.

In the group, Cooper is learning strategies for getting Jack's attention and how to recognize signs that his little brother is getting frustrated. He's also discovering ways to talk to his friends about autism. The other day, I overheard Cooper on the phone, sounding mature as he explained autism to his best friend. I hope he'll feel comfortable inviting him over soon. 👍



High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

Ser atento

Su hijo puede practicar cómo ser amable y cortés cuando ustedes tengan huéspedes para las fiestas o visiten a otras personas. Anímelo a que conteste sus preguntas con agrado y a que les haga él preguntas después. (“Estoy estudiando español y química este año, gracias por tu interés. Y tu nuevo trabajo, ¿qué tal te va?”) Al escuchar sus respuestas les demuestra que le importa lo que le están diciendo.

Terminen las solicitudes para la universidad

Llega la fecha de entrega de las solicitudes de admisión a la universidad y es el momento de que su hija del último año termine la recopilación de cartas de recomendación, pida copias de su historial académico, se cerciore de que sus resultados de SAT o de ACT fueron enviados a las universidades donde solicita la admisión y dé los últimos toques a sus ensayos. Dígale que se haga un horario y que haga una lista de tareas por orden de fecha de entrega.

Reuniones de padres y profesores

Las reuniones del otoño son una gran ocasión para conocer a los profesores y comentar el avance de su hijo y para mencionar cualquier preocupación que pueda tener. Escriba las preguntas que quiere hacer, pidiéndole ideas a su hijo. Al participar en la vida académica de su hijo conseguirá que él se sienta apoyado y así aprenderá mejor.

Vale la pena citar

“No importa cometer errores. Los errores son nuestros maestros, nos ayudan a aprender”. *John Bradshaw*

Simplemente cómico

P: ¿Por qué tiene tantas arrugas un bulldog?

R: Porque no puedes plancharlo.



Buenos hábitos para los deberes

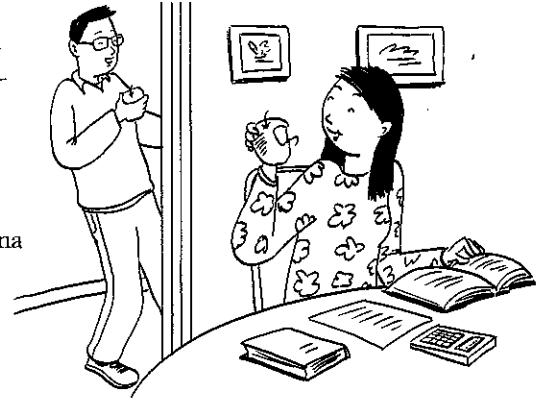
Ir al día con los deberes consigue más que subir las notas: aporta ventajas para toda la vida. Una ética del trabajo sólida rendirá beneficios cuando su hija viva sola y tenga un empleo. Estos consejos le serán útiles.

Organízate

Anime a su hija a montar su “oficina en casa” en un lugar donde pueda extender libros y papeles y evitar distracciones como sus hermanitos y la televisión. Debería tener a mano materiales y herramientas de trabajo (calculadora, diccionario) a fin de no tener que romper el ritmo cuando necesite algo. *Consejo:* Recuérdele que, una vez que termine su tarea, la meta inmediatamente en la cartera a fin de entregarla en su fecha.

Mantente alerta

La gente se concentra mejor cuando está descansada y bien alimentada. Enseñe a su hija a prestar atención a sus necesidades y a reponerse con breves descansos y con tentempiés sanos. Así será menos probable que se rinda o que descuide su trabajo. *Consejo:* Sugíerale que por la mañana repase con ojos renovados sus tareas



importantes a fin de identificar posibles errores cuando haya descansado.

Sé independiente

En lugar de siempre dirigirse a usted con una pregunta, su hija puede apuntarla y seguir trabajando. Podría hallar la respuesta —o averiguar dónde buscarla— sin la ayuda de usted. Mientras tanto aprenderá a depender y a confiar en sí misma. *Consejo:* Si no es capaz de encontrar la respuesta, pregúntele qué estrategias ha utilizado o bien sugíerale otro enfoque (buscar una palabra en el diccionario, revisar una teoría). 👍

Marihuana: Peligrosa para los adolescentes

Con la legalización de la marihuana para los adultos en algunos estados, puede que los adolescentes estén confundidos respecto a sus peligros. Comparta estos mitos y realidades con su hijo.

Mito: “Si es legal, no puede ser mala para los adolescentes”.

Realidad: La marihuana es ilegal en todos los estados para los menores de 21 años. Indíquele a su hijo que es particularmente dañina para su cerebro en desarrollo. Aún está aprendiendo a razonar y a tomar buenas decisiones, habilidades que la marihuana puede socavar durante días o semanas después de su consumo.

Mito: “Es más sana si no la fumas”.

Realidad: La marihuana en comestibles, como las brownies o las gomitas, suelen contener dosis altas de THC (el ingrediente principal de la hierba). Explíquelo que se tarda más en sentir los efectos del THC cuando se come, lo que puede llevar a consumir cantidades peligrosas. *Nota:* Estos productos se suelen envasar de forma parecida a marcas populares de dulces, de modo que insista en que lea las etiquetas y rechace todo lo que contenga THC. ¿Sin etiqueta? ¡No, gracias! 👍



¡Soy responsable!

Una de las mejores formas de transformar a su hijo adolescente en un adulto responsable es darle poco a poco más responsabilidad y a esperarse más de él. Ponga a prueba estas ideas.

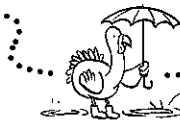
Planear las comidas. La planificación de las comidas es una habilidad que su hijo necesitará cuando salga de casa. Puede empezar ahora encargándose de la cena de vez en cuando. Anímelo a que busque recetas, compre los ingredientes y cocine la cena.

Organizar el transporte. Deje que su hijo organice el transporte a su trabajo y sus actividades. Si su familia comparte auto o si él aún no maneja, debería saber qué planes tiene o pedirle a



usted con tiempo que lo lleve. Si tiene su propio auto, dígale que revise el horario de mantenimiento y que sepa cuándo hay que cambiar el aceite, comprobar los frenos o rotar las llantas.

Pedir citas. Ayude a su hijo a gestionar sus citas personales. Puede poner en su celular los números de teléfono de su médico, dentista y peluquero. Explíquelo con cuánta anticipación debería concertar las citas fijas. Si necesita cancelar un turno, también puede responsabilizarse de eso. 👍



Al corriente de las noticias

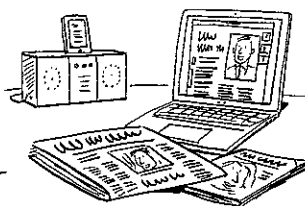
Prestar atención a las noticias ayudará a su hija a entender mejor el mundo que la rodea. Use estas sugerencias para despertar su interés.

Síguelas

Sugírela a su hija que descargue una aplicación de noticias y que les eche un vistazo cada mañana. Podría elegir un acontecimiento interesante y leer más al respecto durante la cena. Mientras comen, comenten cómo ha cambiado la noticia. Así entenderá que es importante estar al corriente.

Compara fuentes

Anime a su hija a que se informe sobre el mismo evento leyendo distintas



fuentes. Lea, vea o escuche con ella las noticias y comparen la cobertura. Verá cómo distintos periódicos, canales de TV, agencias de noticias en la red o emisoras de radio pueden relatar la misma historia de formas distintas y se dará cuenta de que ayudará a formarse su propia opinión. 👍

P & R

Profesiones de STEM como objetivo

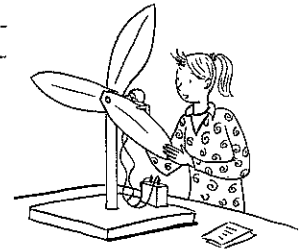
P Mi hija es la encargada no oficial del “servicio técnico” en nuestra familia, le encanta encontrar soluciones a los problemas de la computadora o del celular.

Hace poco mencionó su interés por una profesión relacionada con la tecnología. ¿Qué me sugieren?

R Anime a su hija a que pida consejo a su orientador escolar. El orientador podría recomendarle optativas relacionadas con STEM (siglas en inglés para ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas) como programación y desarrollo de sitios web o actividades extraescolares como un club de ingeniería o de robótica. También podría encaminarla a universidades y especializaciones que se ajusten a sus objetivos profesionales.

Podría buscar eventos en su comunidad, por ejemplo ferias de STEM en los institutos, universidades y centros científicos. Y si usted conoce a alguien con un trabajo relativo a STEM, quizá su hija pueda seguir un día a esa persona.

Finalmente, como a su hija le gusta ayudar con la tecnología, sugírela que haga voluntariado en un centro de residencia asistida o en una biblioteca. Podría enseñar cómo se usan los programas y las aplicaciones para que la gente esté en contacto con su familia o gestione sus finanzas. 👍



De padre a padre

Hermanos con necesidades especiales

A nuestro hijo menor, Jack, le acaban de diagnosticar autismo. Además de inquietarnos por él, me preocupa nuestro hijo adolescente, Cooper.

Sabía que a Cooper le decepcionaba que su hermano no mostrara interés en hacer cosas con él como jugar a la pelota. Y Cooper reconoció que le incomodaba invitar amigos a casa por las pataletas de Jack. Le mencioné mis preocupaciones a la terapeuta ocupacional de Jack, la

cual me recomendó un grupo de apoyo una vez por mes para hermanos de niños con autismo.

En el grupo Cooper está aprendiendo estrategias para conseguir la atención de Jack y para reconocer indicios de que su hermanito se empieza a exasperar.

También está descubriendo maneras de hablar con sus amigos sobre el autismo. El otro día escuché a Cooper hablando por teléfono y explicando con mucha sensatez el autismo a su mejor amigo. Espero que pronto le resulte cómodo invitarlo a casa. 👍



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