

Enero de 2021

# High School YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



## Notas Breves

### Probabilidades sabrosas

En un plato con 4 galletas rojas, 6 azules y 5 amarillas, ¿cuál es la probabilidad de que alguien agarre al azar una galleta azul o amarilla? Su hija puede sumar todas las galletas ( $4 + 6 + 5 = 15$ ), determinar qué fracción es de color azul o amarillo ( $\frac{11}{15}$ ), y convertir la fracción a un porcentaje:  $11 \div 15 \times 100 = 73.3$  por ciento. ¡Y que lo compruebe con el postre!

### Con la espalda recta

Una buena postura puede mejorar el humor de su hijo y reforzar su memoria y lo que aprende. Recuérdele que se siente con la espalda recta, que eche hacia atrás los hombros y que levante la barbilla. Si tiende a encorvarse sobre la computadora, sugiérale que ajuste la altura de su silla o que coloque la computadora sobre un montón de libros.

### Círculo de padres

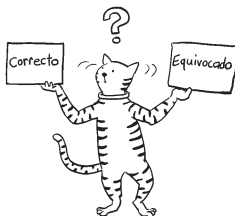
Con todos los cambios de este curso escolar, contar con una red de apoyo de otros padres puede ser un gran alivio. Póngase en contacto con sus vecinos y con los padres de los amigos de su hija para ver quién estaría interesado en realizar videoconferencias con regularidad. Pueden intercambiar ideas y consejos sobre el aprendizaje virtual y otros retos a los que se enfrentan.

### Vale la pena citar

“Si supieran cuántas horas he trabajado para realizarlo, no me llamarían genio”. *Michelangelo*

### Simplemente cómico

**P:** Si me crees correcto, estás equivocado. Pero si me crees equivocado, estás en lo correcto. ¿Qué soy?



**R:** La palabra equivocado.

## Estrategias de estudio que funcionan

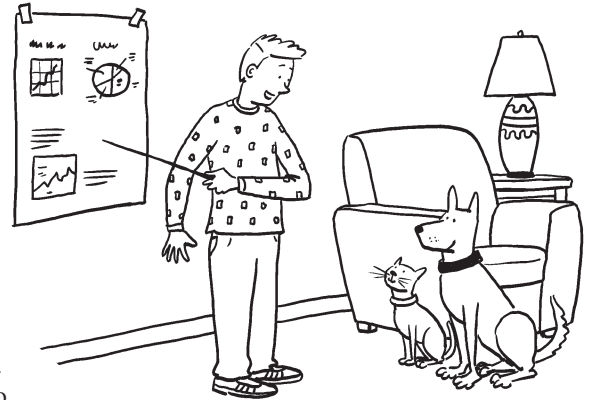
Ayude a su hijo a que aproveche al máximo sus sesiones de estudio —y a que haga lo mejor posible las pruebas y los exámenes— con estas ingeniosas ideas.

### Condensa tus apuntes

Hojear montones de apuntes y de texto resaltado desperdicia el tiempo de su hijo y evita que se concentre en lo que es importante. Anímelo a que, en vez de hacer eso, busque en cada grupo de notas los puntos clave y los convierta en una guía de estudio. *Consejo:* Resumir la información en sus propias palabras, en lugar de copiarla de apuntes o de un libro de texto, le ayudará a entenderla mejor.

### Exprésate

Decir algo en voz alta es una de las mejores formas de recordar algo. Su hijo podría grabarse mientras explica los distintos tipos de enlaces químicos o canta al son de una melodía conocida su resumen de los momentos más relevantes del período de la reconstrucción. Rétele a que



piense en otras ideas ingeniosas para estudiar.

### Haz de profesor

Enseñarle algo a alguien es otro método comprobado de entender un tema. Sugiérole a su hijo que forme un grupo de estudio en el que sus miembros se turnan explicando conceptos. Podría también usar un tablero blanco o una cartulina y hacer como que da clase a alguien (¡los animales de peluche o el perro de su familia pueden servir!) o a usted. Quizá podría escribir el esquema de una novela o demostrar cómo se averigua la pendiente de una recta tangente. 👍

## Toma la iniciativa

Los adolescentes con iniciativa hacen más cosas sin que se les recuerde y hallan sus propios modos de dar más de sí. Comparta con su hija estas ideas para que desarrolle esta cualidad.

**Observar qué hay que hacer.** Anime a su hija a que empiece a hacer algo sin que se le pida o se le mande. Si ella menciona que el cubo de la basura está lleno, dígame: “Gracias. Confío en que te encargues de esto”.

**Ir más allá del “no está mal”.** Sugiérole a su hija que piense en lo que podría hacer para mejorar un poquito una de sus tareas. Tal vez podría encontrar una fuente primaria en la red para su trabajo de historia en vez de usar sólo material de su libro de texto. 👍



# Las redes sociales y la autoestima

Desde contar los “me gusta” hasta comparar vidas, las redes sociales pueden ser causa de que los adolescentes no se sientan a la altura. He aquí cómo ayudar a su hija a usar sus cuentas en red de forma más sana.

**Poner los comentarios en perspectiva.** Escribir algo desagradable sólo para acumular retuits o colgar una foto “más bonita” para conseguir más “me gusta” coloca la opinión de otras personas por encima de la suya. Dígale a su hija que piense en sus seguidores. Si necesita tomar una decisión importante, ¿se fiaría de ellos para pedirles consejo? Si no, ¿por qué se juzga según ellos reaccionen a lo que publica?



**Regreso a la realidad.** Dígale a su hija que a lo largo del día observe cosas cuyas fotos podría publicar (su torta de huevo perfecta) y cosas que no querría que otros vieran (la tostada que se le quemó). Indíquele que los demás también tienen muchos momentos así.

**Paso atrás y evaluación.** Sugírela a su hija que durante una semana se fije en cómo se

siente (feliz, agobiada, enojada, entretenida, celosa) cada vez que acude a las redes sociales. Si no le gustan los resultados, pregúntele qué podría cambiar (apagar las notificaciones, cerrar ciertas cuentas). 👍

## Cada clase cuenta

La asistencia es uno de los indicadores más sólidos del éxito escolar. Cuantas más clases reciba su hijo, mejor irá en los estudios. Haga frente a las excusas con estas ideas.

### “Necesito un día de salud mental”.

Si su hijo dice esto con frecuencia, hablen de lo que está realmente sucediendo. Quizá vaya retrasado en sus tareas o tenga problemas con un compañero. Aborde con él sus preocupaciones. Ayúdalo a hacer un plan para los deberes, por ejemplo, o concierten una cita con su orientador escolar.



### “Las clases en la red no importan”.

¡Claro que importan! En este momento del curso, es posible que su hijo necesite cambiar de ambiente como haría si cambiara de clases en el colegio. Si fuera posible, deje que encuentre otro lugar tranquilo en su casa (el cuarto de estar, la mesa de la cocina) donde podría tomar una o dos clases al día. Debería cerciorarse de que tiene los materiales que necesita cuando cambie de habitación. 👍

## 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

## De padre a padre

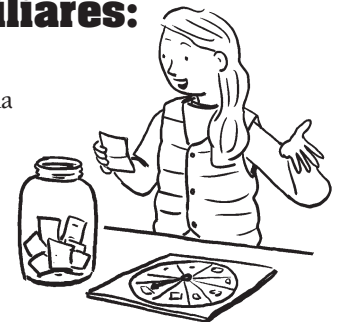
### Las comidas familiares: una prioridad

Al hacerse mayor mi hija Lydia, las cenas en familia se eliminaban a veces a causa de las ocupaciones. Pero cuando leí que cuando los adolescentes comen regularmente con sus familias suelen beber, fumar o usar drogas menos, volví a dar prioridad a las comidas en familia.

Para mantener el interés y para facilitar la planificación, hicimos un “frasco de temas”. Cada uno de nosotros escribió en tiras de papel ideas para cenas interesantes y sacamos una cada semana. Hasta ahora nuestra idea favorita ha sido “cena safari”, con aperitivos en el cuarto de estar, el plato principal a la mesa y el postre en el jardín.

También le pedí a Lydia que pensara en formas de entablar conversación. Cubrió con papel la ruleta de un juego y escribió en ella preguntas como “Si abrieras un restaurante, ¿cómo lo llamarías y qué habría en el menú?” Durante la cena giramos la ruleta y compartimos nuestras respuestas.

No es siempre fácil reunir a todos a la mesa, pero las conversaciones con Lydia son buenas y esto nos ayuda a mantenernos unidos. 👍



## ¡Sí, la gramática sigue siendo importante

**P** Los mensajes de texto y los correos electrónicos de mi hijo están llenos de errores gramaticales. El otro día escribió “Kien me recoje mama”. ¿Cómo puedo convencerlo de que la gramática es importante en cualquier cosa que escribamos?

**R** Quizá haya escuchado que no se puede juzgar un libro por su tapa. Pero la gente lo juzgará a él por cómo se presente por escrito. Y esas personas podrían ser los empleados de la oficina de admisión de la universidad o



posibles empleadores que quizá cuestionen su preparación.

Si su hijo le alega que lo que escribe en internet y los correos electrónicos es informal, indíquele que hay una diferencia entre informal (escribir “Hola” en lugar de “Estimado señor”) y descuidado (“Mi profes dice cosas buenas re a mi”).

La gramática pobre puede además distraer de lo que intenta comunicar. Y a veces puede confundir por completo el mensaje: “¡Vamos a comer abuelito!” en lugar de “¡Vamos a comer, abuelito!” (¡Pobre abuelito!) Rete a su hijo a que piense en otros ejemplos divertidos. 👍