



Crecimiento: Séptimo grado

Esté disponible para ayudar a su hijo que cursa el séptimo grado a lidiar con problemas difíciles.

Intimidación

Si su hijo alguna vez se queja de ser intimidado o acosado, averigüe exactamente qué sucedió y discuta cómo afrontar mejor la situación.

En ocasiones los estudiantes temen decir a sus padres que están siendo intimidados. Si tiene motivos para preocuparse, pregunte a su hijo si alguien le está causando problemas en la escuela o en línea.

Presión por parte de compañeros

En algún momento, es posible que su hijo tenga que hacer una elección respecto a tabaco, alcohol y/o drogas.

Asegúrese de que su hijo sepa la posición de usted respecto a estos temas—y que usted siempre está disponible para brindarle ayuda y apoyo de cualquier manera que pueda.

Pubertad

Es probable que su hijo haya notado cambios físicos en sí mismo y en sus compañeros.

Recalque que cada persona crece a su propio ritmo y que el ritmo de su hijo, sea el que sea, es el adecuado para él.

“El niño suministra la potencia, pero los padres tienen que poner la dirección”. Benjamin Spock



WOODBURN PRESS

InfoGuías sobre cómo apoyar a su hijo

Séptimo grado

woodburnpress.com

Material protegido por derechos de autor

6815-20

Apoye a su hijo

Séptimo grado



Guía de participación para los padres

¡Bienvenido a séptimo grado!

Están sucediendo muchas cosas en séptimo grado. Las clases son más difíciles y se espera que los estudiantes hagan más por sí mismos. Hay más tareas escolares, la escena social es más compleja y los estudiantes están lidiando con cambios en su cuerpo.

Su hijo aprenderá mucho este año, pero el séptimo grado se trata de algo más que de sólo aspectos académicos. En séptimo grado, los estudiantes desarrollan habilidades sociales importantes a medida que continúan en su camino hacia la adolescencia.

En esta guía encontrará información que le dará recursos para ayudar a su hijo a tener un exitoso año de séptimo grado. Esta guía incluye:

- ▶ Consejos para ayudar a su hijo a tener éxito en sus clases.
- ▶ Maneras de alentar el uso seguro y responsable de la tecnología.
- ▶ Consejos para comunicarse eficazmente con su hijo.
- ▶ Consejos para abordar temas difíciles, como la intimidación, la presión por parte de compañeros, y la pubertad.



Éxito en el séptimo grado

Éxito académico

Los estudiantes de séptimo grado se están haciendo cada vez más independientes; sin embargo, todavía necesitan mucha orientación y apoyo. He aquí algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo que cursa el séptimo grado a tener éxito en la escuela.

Mejorar la organización

- ▶ Aliente a su hijo a usar una agenda escolar para registrar tareas, fechas de exámenes y cualquier otra cosa que necesite recordar, adquiera una agenda si su escuela no la proporciona.
- ▶ La mayoría de los estudiantes tiene muchos papeles: tareas, notas, folletos. Anime a su hijo a tener un lugar para cada papel (carpeta, fichero o cuaderno).
- ▶ Haga que su hijo tenga todo listo para el siguiente día antes de acostarse.

Vigile el progreso

- ▶ Asegúrese de que su hijo tenga un buen comienzo en todas sus clases. Además, asegúrese de ver todos los informes intermedios o los de la mitad del semestre y las boletas de calificaciones.
- ▶ Si ve a su hijo luchando en una clase o invirtiendo una cantidad excesiva de tiempo en la tarea, póngase en contacto con el maestro y comente sus preocupaciones.

Preste apoyo

- ▶ Espere que su hijo haga la tarea por sí mismo, pero esté disponible para ayudarlo (por ejemplo, revisar un documento, escuchar un discurso, etc.).
- ▶ Las tareas grandes pueden parecer abrumadoras. Muestre a su estudiante cómo dividir tareas grandes en tareas más pequeñas.
- ▶ ¡Estimule a su hijo y celebre sus éxitos!

Uso de tecnología

He aquí algunos consejos para ayudar a asegurar que su hijo tenga una relación positiva y saludable con la tecnología.

- ▶ Sepa qué dispositivos está usando su hijo y con qué frecuencia los usa. Insista en la transparencia.
- ▶ Comente qué información es apropiada para sitios de redes sociales, y qué información es apropiada para que su hijo vea y comparta en línea.
- ▶ Aproveche los intereses de su estudiante de séptimo grado. Pídale a su hijo que le muestre algunos sitios web populares y que comparta algunos de sus sitios favoritos con usted. Esta es una excelente manera de permanecer conectado y mantenerse al día en tecnología.
- ▶ Si necesita ayuda con controles parentales, comuníquese con su proveedor de teléfono o internet, o busque en línea "controles parentales".
- ▶ Comente la importancia de ser respetuoso y amable con los demás en línea, y asegúrese de que su hijo comprenda que el envío de un mensaje o fotografía no se puede revertir.

Establezca horarios para "desconectar"

Insista en que todos los dispositivos de comunicación se apaguen y coloquen en una cesta durante la comida y otros momentos familiares.

Para asegurarse de que su hijo duerma bien y no esté usando su teléfono a altas horas de la noche, solicite que todos los teléfonos se conecten para recargarlos en una ubicación central (por ejemplo, la recámara de usted) una hora antes de acostarse cada noche.





Crecimiento: Octavo grado

Comunicarse con estudiantes de *middle school* puede ser difícil, pero dado que es tan importante, los padres deben hacer un esfuerzo extra.

El Momento oportuno es importante

Esté disponible para escuchar cuando su hijo quiera hablar. También busque horarios en los que sea más probable que su hijo esté abierto a la conversación (por ejemplo, justo después de llegar a casa desde la escuela, antes de acostarse).

No reaccione de manera exagerada

Los estudiantes de *middle school* a menudo dicen cosas para llamar la atención. En estas situaciones, lo mejor es simplemente escuchar y mantener la calma. (“Entonces, dime por qué quieres teñirte el pelo de verde”). Si usted siempre mantiene una actitud tranquila, es más probable que su hijo se acerque a usted para tratar temas e inquietudes más serios.

Pasen tiempo juntos

Pasen tiempo juntos haciendo algo que ambos disfruten, como cocinar, ir de compras, trabajar en el arreglo de un automóvil, ver un juego o salir a tomar un helado. Estas son excelentes maneras de pasar tiempo de calidad con su hijo, y brindan excelentes oportunidades para conversar.

“Lo más importante en la comunicación es escuchar lo que no se dice”. Peter Drucker

Desarrollo de autoestima

Estas son algunas formas en que puede ayudar a desarrollar la autoestima de su hijo.

- ▶ Tranquilice a su hijo respecto a que los cambios físicos que está experimentando son normales, y ayúdelo a elegir ropa que le quede bien y que esté de moda.
- ▶ Comente el concepto de autoestima y cómo esto no se trata de “ser egocéntrico”, sino de que a la persona le guste ser quien es, y que no sienta la necesidad de tratar de ser como ninguna otra persona.
- ▶ Hablen sobre cómo las imágenes de lo atractivo en los medios a menudo se alteran digitalmente, y cómo en las redes sociales, frecuentemente sólo vemos imágenes de la alegría y la felicidad en la vida de otras personas, no un panorama completo de la vida real.
- ▶ Enseñe a su hijo la importancia de tomarse el tiempo para alejarse del estrés de la vida y hacer algo que le brinde felicidad y tranquilidad: salir a correr, caminar o darse un baño caliente, escuchar música, trabajar en un pasatiempo, etc.
- ▶ Intente entender las preocupaciones e inseguridades de su hijo, incluso si a usted le parecen menores o exageradas.
- ▶ Ayude a su hijo a encontrar algo en lo que sea bueno y que disfrute: un instrumento musical, deportes, arte, etc. Anime a su hijo a perseguir sus intereses y desarrollar sus talentos.

Apoye a su hijo

Octavo grado



Guía de Participación para los Padres

WOODBURN PRESS

Support Your Child Pamphlets

Eighth Grade

woodburnpress.com

Copyrighted Material

6825-23

¡Bienvenido a octavo grado!

Octavo grado es un año muy importante. Los estudiantes tienen clases más difíciles, una vida social en ciernes y, por supuesto, la *high school* está a la vuelta de la esquina. Con todo lo que está sucediendo, los estudiantes de octavo grado necesitan el apoyo y la orientación de sus padres.

Su hijo aprenderá mucho este año, pero el octavo grado se trata de algo más que de sólo aspectos académicos.

En octavo grado, los estudiantes están madurando en los aspectos mental y emocional, y preparándose para la transición a la *high school*.

En esta guía encontrará información que le dará recursos para ayudar a su hijo a tener un exitoso año de octavo grado. Esta guía incluye:

- ▶ Consejos para ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela.
- ▶ Maneras de alentar el uso seguro y responsable de la tecnología.
- ▶ Maneras de reforzar la autoestima de su hijo.
- ▶ Consejos para conectarse y comunicarse con su estudiante de octavo grado.



Éxito en el octavo grado

Éxito académico

He aquí algunas maneras en que puede ayudar a su estudiante de octavo grado a tener éxito en sus clases.

Mejorar la organización

- ▶ Para ayudar a su hijo a estar al tanto de todo lo que tiene que hacer, animelo a usar a diario una agenda escolar, para registrar tareas, exámenes, etc.
- ▶ La mayoría de los estudiantes de octavo grado tiene muchos papeles (tareas, folletos, etc.). Ayude a su hijo a establecer un sistema para organizar sus documentos al usar carpetas y/o cuadernos.

Vigile el progreso

- ▶ Vigile las calificaciones iniciales para asegurarse de que su hijo tenga un buen comienzo en sus clases. Asegúrese de ver todos los de la mitad del semestre y las boletas de calificaciones.
- ▶ Si ve a su hijo luchando en una clase, póngase en contacto con el maestro. Si su hijo está teniendo dificultades con varias clases o con la escuela en general, hable con el consejero de su hijo.

Preste apoyo

- ▶ Es importante que su hijo sea responsable de su propio progreso académico. Espere que su hijo complete las tareas y estudie para exámenes por sí solo, pero esté disponible para ayudar si hay un problema.
- ▶ Para asegurarse de que las cosas vayan bien, hable con su hijo sobre lo que está sucediendo en la escuela y con amigos, y sea un buen oyente. Preste atención no sólo a las palabras que use su hijo, sino también al lenguaje corporal, la actitud y el estado de ánimo de su hijo.
- ▶ Brinde aliento y apoyo, y muestre un interés genuino por lo que su hijo está aprendiendo.

Uso de tecnología

Los jóvenes de hoy a menudo saben más de tecnología que sus padres. Sin embargo, los jóvenes aún necesitan que sus padres les proporcionen estructura y establezcan límites.

Maneras de ayudar en el hogar

- ▶ Comente qué información es apropiada para sitios de redes sociales, y qué información es apropiada para que su hijo vea y comparta en línea.
- ▶ Tenga un diálogo abierto sobre cuánto tiempo puede pasar su hijo usando la tecnología. Esté abierto a sugerencias pero esté consciente de que usted tiene la última palabra.
- ▶ Si no confía plenamente en que su hijo sea franco con usted acerca de sus hábitos en línea, consulte las funciones de control parental en el navegador de su computadora y en el teléfono de su hijo.
- ▶ Comente la importancia de ser respetuoso y amable con los demás en línea, y asegúrese de que su hijo comprenda que el envío de un mensaje o fotografía no se puede revertir.

Establezca horarios para “desconectar”

Insista en que todos los dispositivos de comunicación se apaguen y coloquen en una cesta durante la comida y otros momentos familiares.

Para asegurarse de que su hijo duerma bien y no esté usando su teléfono a altas horas de la noche, solicite que todos los teléfonos se conecten para recargarlos en una ubicación central (por ejemplo, la recámara de usted) una hora antes de acostarse cada noche.





Crecimiento: Noveno grado

Participe y brinde a su estudiante de noveno grado mucho estímulo y apoyo.

Comunicación

Esté disponible para escuchar cuando su hijo quiera hablar, y busque momentos en los que sea más probable que esté abierto a la conversación (cuando está preparando la comida, conduciendo el automóvil, etc.).

Hable con su hijo sobre lo que está sucediendo en la escuela y con amigos. Preste atención no sólo a las palabras que usa su hijo, sino también al lenguaje corporal, la actitud y el estado de ánimo de su hijo.

Intimidación

Si su hijo alguna vez menciona que está siendo intimidado o acosado en la escuela o en línea, averigüe exactamente qué sucedió y hable sobre la mejor forma de afrontar la situación.

Si alguna vez tiene motivos para estar preocupado, pregunte a su hijo si alguien le está causando problemas en la escuela o en línea.

Desarrollo de autoestima

Pase tiempo junto con su hijo, celebre los logros de su hijo y anímelo a dedicar tiempo a sus pasatiempos y a las cosas que le apasionan.

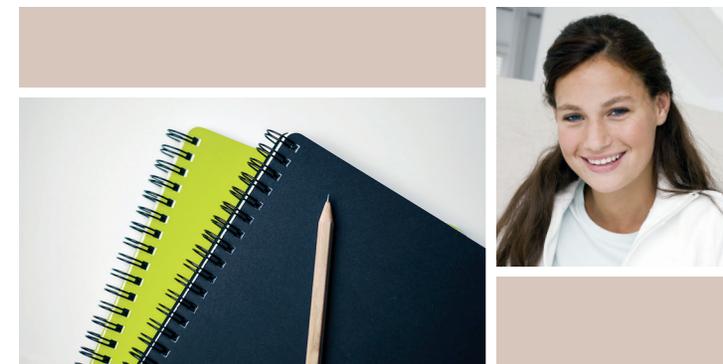
Apoyo del crecimiento social

La *high school* es un momento emocionante. Su estudiante de primer año de *high school* conocerá nuevas personas y tendrá más oportunidades de salir de su zona de confort. He aquí maneras en que puede apoyar a su hijo durante esta época de tremendo crecimiento social.

- ▶ Fomente actividades después de clases. Las actividades extracurriculares son una excelente manera para que los adolescentes conozcan a otros estudiantes con intereses similares. Formar parte de un grupo también da a los estudiantes un sentido de pertenencia.
- ▶ En noveno grado, los amigos a menudo cambian. Anime a su hijo a que conserve a sus "viejos amigos" y trabaje en hacer otros nuevos.
- ▶ Hable con su hijo sobre los peligros del alcohol, las drogas y el tabaquismo. Asegúrese de que su hijo conozca su postura con respecto a estos temas.
- ▶ Establezca reglas y límites. Los estudiantes de noveno grado necesitan saber qué se espera de ellos —y saber que serán responsables de sus acciones y conductas.
- ▶ Dé prioridad al tiempo en familia. Mientras que convivir con sus amigos es muy importante para los estudiantes de *high school*, hacer cosas con la familia les proporciona un muy necesario sentido de seguridad.

Apoye a su hijo

Noveno grado



Guía de participación para los padres

WOODBURN PRESS

Support Your Child Pamphlets

NinthGrade

woodburnpress.com

Copyrighted Material

6835-23

¡Bienvenido a noveno grado!

Comenzar la *high school* es un gran paso. Las *high schools* suelen ser más grandes, los cursos son más difíciles y las calificaciones son más importantes. Los estudiantes también pasan de ser los niños de mayor edad de la escuela a ser los más jóvenes. Con todo lo que está sucediendo, los estudiantes de noveno grado necesitan el apoyo de sus padres.

Su hijo aprenderá mucho este año, pero el noveno grado se trata de algo más que de sólo aspectos académicos. En noveno grado, los estudiantes desarrollan las habilidades académicas y sociales necesarias para tener éxito en la *high school* y más allá.

En esta guía encontrará información que le dará recursos para ayudar a su hijo a tener un exitoso año de noveno grado. Esta guía incluye:

- ▶ Consejos para ayudar a su estudiante de noveno grado a desarrollar habilidades académicas importantes.
- ▶ Maneras de alentar el uso saludable y responsable de la tecnología.
- ▶ Consejos para apoyar el crecimiento social de su hijo.
- ▶ Consejos sobre comunicación, desarrollo de la autoestima e intimidación.



Éxito en el noveno grado

Éxito académico

La mayoría de los estudiantes de noveno grado tiene una cantidad significativa de tareas escolares, y tiene que leer mucho más. Por ende, los buenos hábitos de estudio son muy importantes.

Desarrollo de hábitos para tener éxito

Ayude a su hijo a desarrollar hábitos que lo ayudarán a tener éxito en el noveno grado y más allá.

- ▶ Insista en la asistencia regular.
- ▶ Anime a su hijo a utilizar a diario una agenda escolar para que esté al tanto de tareas y exámenes.
- ▶ Ayude a su estudiante de noveno grado a establecer metas académicas.
- ▶ Ayude a su hijo a desarrollar una buena rutina de tiempo matutino y nocturno.
- ▶ Asegúrese de que su estudiante de noveno grado duerma lo suficiente.

Todo cuenta

Cuando un estudiante ingresa al primer año de *high school*, todo comienza a “contar”. Los cursos, las notas y créditos de ese año pasan a formar parte del expediente permanente del estudiante, y las calificaciones de ese año se utilizan para calcular el promedio de calificaciones de grado (GPA) del estudiante. Asegúrese de que su hijo comprenda la importancia de hacer su mejor esfuerzo este año —desde el primer día.

Vigile el progreso

Es importante que los estudiantes de noveno grado tengan éxito en sus clases y que comiencen bien su carrera de *high school*.

Si su hijo tiene dificultades en una clase o dedica demasiado tiempo a hacer la tarea escolar, póngase en contacto con el maestro y comente sus preocupaciones.

Uso de la tecnología

Los jóvenes de hoy a menudo saben más de tecnología que sus padres. Sin embargo, los jóvenes aún necesitan que sus padres les proporcionen estructura y establezcan límites.

- ▶ Preste atención al uso de la tecnología por parte de su hijo, y tenga conversaciones continuas con su adolescente acerca de lo que es apropiado compartir, y qué contenido es apropiado para ver.
- ▶ Pida a su hijo que le muestre algunos sitios web populares y que comparta algunos de sus sitios favoritos con usted.
- ▶ Busque sitios web que apoyen los intereses y las pasiones de su adolescente, y sitios que lo ayudarán a prepararse para una carrera en un *college*.
- ▶ Recuerde a su hijo que nunca ponga nada en línea que no desee que vea un padre, maestro o funcionario de admisiones de un *college*.
- ▶ Comente la importancia de ser respetuoso y amable con los demás en línea.

Establezca horarios para “desconectar”

Insista en que todos los dispositivos de comunicación se apaguen y coloquen en una cesta durante la comida y otros momentos familiares.

Para asegurarse de que su hijo duerma bien y no esté usando su teléfono a altas horas de la noche, solicite que todos los teléfonos se conecten para recargarlos en una ubicación central (por ejemplo, la recámara de usted) una hora antes de acostarse cada noche.





Fomente la seguridad y la responsabilidad

Es posible que su adolescente y muchos de sus amigos pronto obtengan una licencia de conducir. Es importante comentar la seguridad vial, y la importancia de comportarse de manera responsable.

- ▶ Tenga reglas respecto a las actividades sociales aceptables. Cuando su hijo salga con sus amigos, pídale que se reporte con regularidad.
- ▶ Hable con su hijo sobre los peligros del alcohol, las drogas y el tabaquismo. Asegúrese de que su hijo conozca su postura con respecto a estos temas, y que el consumo de tabaco, alcohol o drogas tendrá consecuencias.
- ▶ Cuando su hijo comience a conducir, proporciónale reglas y pautas de manejo específicas (por ejemplo, un amigo en el automóvil a la vez, no hacer llamadas telefónicas, ni escribir mensajes de texto).
- ▶ Deje en claro que su hijo nunca debe subir a un automóvil si el conductor ha estado bebiendo alcohol, y que usted lo recogerá en cualquier lugar, en cualquier momento, sin sermonearlo.

Los adolescentes necesitan que sus padres establezcan reglas y límites. Saber que tienen un padre que se preocupa lo suficiente como para asegurarse de que "se mantengan en el buen camino" da a los adolescentes un muy necesario sentido de seguridad.

Crecimiento: Décimo grado

Ayude a su hijo a identificar y perseguir sus intereses y pasiones, y a comenzar a planificar y prepararse para el futuro.

Explore carreras

Identificar intereses, habilidades, talentos y valores es una parte importante de averiguar qué sigue, sea que se trate de elegir una trayectoria profesional o un campo de estudio principal de *college*. Hable con su hijo sobre cómo un talento, habilidad o rasgo de personalidad en particular puede ser un activo valioso en el campo profesional adecuado.

Elija una materia que le guste a su hijo, y juntos exploren las carreras relacionadas con esa materia. Para obtener información sobre carreras específicas, visite bls.gov/ooh.

Comente las opciones de educación

Casi todas las carreras actuales requieren educación y/o capacitación más allá de la *high school*.

Ya sea un *college* de cuatro años, un colegio comunitario de dos años, o alguna otra cosa, anime a su estudiante a continuar su educación más allá de la *high school*.

Si bien hay muchos factores que determinan los tipos de oportunidades que un estudiante tendrá en la vida, el factor determinante de mayor importancia es la educación.



WOODBURN PRESS

InfoGuías sobre cómo apoyar a su hijo

Décimo grado

woodburnpress.com

Material protegido por derechos de autor

6845-18

Apoye a su hijo

Décimo grado



Guía de Participación para los Padres

¡Bienvenido a décimo grado!

Después de todo el revuelo de adaptarse a la *high school*, a veces se espera que los estudiantes de décimo grado sólo avancen sin contratiempos. Como padre, es importante que se mantenga involucrado, se asegure de que su hijo esté teniendo éxito en sus clases, y le siga brindando orientación y apoyo.

Su hijo aprenderá mucho este año, pero el décimo grado se trata de algo más que de sólo aspectos académicos. En décimo grado, los estudiantes continúan creciendo y madurando en los aspectos tanto social como físico.

En esta guía encontrará información que le dará recursos para ayudar a su hijo a tener un exitoso segundo año de *high school*. Esta guía incluye:

- ▶ Consejos para ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela.
- ▶ Consejos para alentar el uso seguro y responsable de la tecnología.
- ▶ Maneras de ayudar a su adolescente a mantenerse a salvo a medida que se hace más independiente.
- ▶ Consejos para ayudar a su hijo a planificar y prepararse para el futuro.



Éxito en el décimo grado

Éxito académico

He aquí algunas maneras en que puede ayudar a su estudiante de décimo grado a tener éxito en sus clases.

Ayude a establecer metas académicas

Al comienzo de cada período de calificaciones, ayude a su hijo a establecer algunas metas académicas. Estas podrían ser las calificaciones que su hijo desea obtener en cada clase, o metas como finalizar toda la tarea escolar antes de las 9:00 cada noche.

Haga un plan para *high school*

Haga una lista de los cursos que su estudiante planea tomar cada año. Considere los requisitos de graduación, los cursos recomendados por el *college*, y los intereses de su hijo. Hable con el consejero de su hijo si tiene preguntas.

Vigile el progreso

Asegúrese de que su hijo tenga un buen comienzo en todas sus clases. Vea todos los informes intermedios o los de la mitad del semestre y boletas de calificaciones, y póngase en contacto con el maestro si ve que su hijo está teniendo problemas en una clase. Si su hijo tiene problemas con varias clases o si tiene otras preocupaciones, póngase en contacto con el consejero de su hijo.

Brinde apoyo

Para asegurarse de que su hijo esté teniendo un año exitoso, hable con su hijo sobre lo que está sucediendo en la escuela y sea un buen oyente. Preste atención no sólo a las palabras que usa su hijo, sino también al lenguaje corporal, la actitud y el estado de ánimo de su hijo. Siempre esté disponible para ayudar, o intervenir, si cree que hay un problema.

Uso de la tecnología

Los jóvenes de hoy a menudo saben más de tecnología que sus padres. Sin embargo, los jóvenes aún necesitan que sus padres les proporcionen estructura y establezcan límites.

Maneras de ayudar en el hogar

- ▶ Recuerde a su hijo que sea respetuoso y amable en línea, y que nunca publique nada que no desee que vea un padre, maestro o funcionario de admisiones de un *college*.
- ▶ Tenga conversaciones continuas con su adolescente sobre lo que es apropiado compartir y qué contenido es apropiado para ver.
- ▶ Si su hijo juega videojuegos, sitios como www.commonsemmedia.org pueden ayudarlo a determinar si un juego es apropiado.
- ▶ Si no confía del todo en que su hijo sea franco con usted acerca de sus hábitos en línea, consulte las funciones de control parental en el navegador de su computadora y en el teléfono de su hijo.
- ▶ Los adultos renunciamos al derecho a sermonear si no mostramos el mismo autocontrol que esperamos de nuestros hijos.

Establezca horarios para “desconectar”

Insista en que todos los dispositivos de comunicación se apaguen y coloquen en una cesta durante la comida y otros momentos familiares.

Para asegurarse de que su hijo duerma bien y no esté usando su teléfono a altas horas de la noche, solicite que todos los teléfonos se conecten para recargarlos en una ubicación central una hora antes de acostarse cada noche.





Crecimiento: grado once

A medida que su hijo adolescente se acerca a la graduación, es importante que lo prepare para la vida por su cuenta.

Habilidades para la vida

- ▶ Asegúrese de que su adolescente pueda lavar su ropa, planchar una camisa y coser un botón. Hable sobre el mantenimiento del automóvil, el seguro y cualquier otra cosa que considere que su hijo deba saber conforme se prepara para la vida adulta.
- ▶ Enseñe a su hijo algunos fundamentos de cocina y cómo preparar algunos platos sencillos y saludables.
- ▶ Fomente la resolución de problemas independiente. Poder resolver sus propios problemas ayuda a los adolescentes a adquirir confianza y hacerse más independientes.

Educación financiera

- ▶ Si su hijo adolescente obtiene dinero de usted o de un trabajo de tiempo parcial, ayúdelo a establecer un presupuesto para controlar sus gastos y anímelo a depositar una parte de su dinero en una cuenta de ahorros.
- ▶ Haga que su adolescente lo observe mientras paga las facturas y revisa su estado de cuenta bancario.



WOODBURN PRESS

InfoGuías sobre cómo apoyar a su hijo

Grado once

woodburnpress.com

Material protegido por derechos de autor

6855-18

Apoye a su hijo

Grado once



Guía de participación para los padres

College en el horizonte

Si su estudiante está pensando en ir al *college*, el tercer año de *high school* es el momento de investigar las opciones disponibles, hacer exámenes de admisión, y visitar planteles.

Opciones de college

Saber lo que su estudiante está buscando en un *college* lo ayudará a encontrar una escuela ideal. Al buscar opciones para el *college*, considere lo siguiente: tamaño, ubicación, programas académicos, requisitos de admisión, y costo.

Para ayudar a su hijo a encontrar los *colleges* que cumplen con sus criterios, visite bigfuture.collegeboard.org.

Exámenes en colleges

Todos los estudiantes de tercer año de *high school* que van a ir a un *college* deben hacer el examen ACT y/o SAT en primavera. Para obtener información sobre estas pruebas, visite act.org (ACT) y collegeboard.org (SAT). Para obtener consejos sobre qué examen (o exámenes) debe realizar su hijo, hable con el consejero de su hijo.

Visitas a colleges

Visitar *colleges* es la mejor manera de averiguar si serán una buena opción para su hijo. Visite sitios web de *colleges*, revise sus opciones de visitas, y programe su visita. Trate de programarla cuando haya clases en la escuela.

¡Bienvenido a grado once!

El tercer año de *high school* es un año emocionante y atareado. Los estudiantes están en camino de graduarse, y están empezando a pensar seriamente sobre la vida después de *high school*. Los estudiantes de tercer año de *high school* necesitan que sus padres los ayuden a mantenerse centrados en lo académico y a planificar su futuro.

Su hijo aprenderá mucho este año, pero el grado once se trata de algo más que de sólo aspectos académicos.

Este año, los estudiantes comienzan a tomar decisiones reales para resolver cuál será su vida después de la *high school* —y a trabajar en ello.

En esta guía, encontrará información que le dará recursos para ayudar a su hijo a tener un tercer año de *high school* exitoso. Esta guía incluye:

- ▶ Información sobre cómo puede apoyar y propiciar el éxito académico.
- ▶ Maneras de apoyar a su hijo adolescente a medida que comienza a pensar en una carrera y en un *college*.
- ▶ Consejos para desarrollar habilidades para la vida y educación financiera.



Éxito en el grado once

Éxito académico

He aquí algunas maneras en que puede ayudar a su estudiante de tercer año de *high school* a tener éxito en sus clases.

Vigile el progreso académico

- ▶ Asegúrese de que su hijo adolescente esté en camino de graduarse a tiempo. Si tiene alguna pregunta o inquietud respecto a los requisitos de graduación, hable con el consejero de su hijo.
- ▶ Continuar vigilando su progreso académico.

Ayude con la administración del tiempo

- ▶ Los estudiantes de tercer año de *high school* a menudo tienen que estar al pendiente de muchas cosas. Anime a su hijo a utilizar una agenda estudiantil para registrar tareas, exámenes, etc., y a que use un calendario de pared para dar seguimiento a eventos importantes, compromisos después de clases, y fechas límite de proyectos.
- ▶ Vigile actividades. Asegúrese de que su hijo no esté pasando demasiado tiempo en las redes sociales, reproduciendo videos, etc. Si su adolescente tiene un trabajo, asegúrese de que no trabaje demasiadas horas y de que no trabaje demasiado tarde.
- ▶ Anime a su hijo a reservar tiempo para relajarse, desconectarse periódicamente de la tecnología y dormir lo suficiente.

Brinde apoyo

- ▶ Hable con su hijo sobre lo que está sucediendo en la escuela, y sea un buen oyente. Preste atención no sólo a las palabras que usa su hijo, sino también al lenguaje corporal y el estado de ánimo de su hijo.
- Brinde aliento y apoyo, y haga saber a su hijo que siempre está disponible para ayudarlo.

Planificación del futuro

Ayude a su adolescente a planificar y prepararse para el futuro al explorar las opciones educativas que siguen:

- ▶ Los **colleges de cuatro años** ofrecen muchos campos de estudio principales y programas. Una educación de cuatro años (licenciatura [*bachelor's degree*]) puede abrir puertas y preparar a los estudiantes para una amplia variedad de carreras.
- ▶ Los **colegios comunitarios de dos años** ofrecen programas asequibles de uno y dos años, orientados a carrera. Los estudiantes también pueden transferir créditos de un colegio comunitario a un *college* de cuatro años.
- ▶ Las **escuelas técnicas y de comercio** ofrecen capacitación a corto plazo para muchas carreras. Esas escuelas pueden ser costosas, y no todas tienen buena reputación.
- ▶ El **ejército** ofrece a los solicitantes calificados capacitación laboral gratuita en más de 2,000 especialidades laborales.
- ▶ En los **programas para aprendices** (*apprenticeships*) se ofrece capacitación en oficios calificados por medio de instrucción en salón de clases y capacitación en el trabajo.

Si bien hay muchos factores que determinan los tipos de oportunidades que un estudiante tendrá en la vida, el principal factor determinante es la educación.

Si su hijo está buscando información para ayudarlo a elegir una carrera o un campo de estudio principal de *college*, uno de los mejores recursos es el *Occupational Outlook Handbook* (Manual de Perspectivas Ocupacionales). www.bls.gov/ooh





Crecimiento: Grado doce

Su estudiante de último año puede ser independiente y autosuficiente; sin embargo, él continúa necesitando su apoyo y orientación.

Manejo del estrés

El último año puede ser estresante. No minimice los estreses sino fomente la perspectiva. Reconozca que es estresante tratar de resolver qué va a hacer después de la *high school* —o no ingresar al *college* de su primera elección.

No disminuya los estreses, sino recuerde a su hijo que las decepciones y la incertidumbre nos ayudan a crecer. Asimismo, deje en claro que si bien usted no siempre puede “arreglar” las cosas para su hijo, siempre estará allí para escuchar y ayudar de cualquier manera que pueda.

Cambio de roles

A medida que se acerca la graduación, es probable que vea que su papel como padre comienza a cambiar. Continuará siendo la principal influencia en la vida de su hijo, pero pasará a ser más un mentor y asesor.

Usted y su hijo también comenzarán a desarrollar una nueva relación adulta, una relación basada en el respeto mutuo, los intereses compartidos y los lazos de familia.



WOODBURN PRESS

InfoGuías sobre cómo apoyar a su hijo

Grado doce

woodburnpress.com

Material protegido por derechos de autor

6865-18

Preparación para el College

Use esta información para ayudar a asegurar que su estudiante de último año que asistirá a un college haga todo lo que necesita hacer.

Pruebas en colleges

Si su estudiante de último año no ha realizado la ACT o SAT, o quiere mejorar sus calificaciones, debe registrarse para la ACT o SAT lo antes posible. act.org (ACT) collegeboard.org (SAT)

Solicitudes para el ingreso a un college

- ▶ Asegúrese de que su hijo solicite su ingreso a una “escuela de seguridad” (una que sea segura que lo acepte).
- ▶ Tenga en cuenta las fechas límite.
- ▶ Haga copias de todas las solicitudes y anote las fechas en que se enviaron.

Pago por el college

- ▶ Complete la FAFSA (Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes). ¡Esto es muy importante! Para obtener información, visite www.fafsa.gov.
- ▶ Tenga una conversación honesta con su hijo sobre los costos del *college*, y sobre cómo se pagará su educación.
- ▶ Si tiene preguntas sobre cómo pagar el *college*, hable con el consejero de su hijo.

Apoye a su hijo

Grado doce



Guía de participación para los padres

¡Bienvenido a grado doce!

El último año es muy atareado para los estudiantes, y para los padres también. Mientras tiene puesta la mirada en la graduación, anime a su hijo adolescente a mantenerse centrado y a hacer un buen final de cursos, y ayúdelo a planificar y prepararse para el futuro.

Su hijo aprenderá mucho este año, pero el último año se trata de algo más que de sólo aspectos académicos. Este año, los estudiantes comienzan a tomar decisiones importantes respecto a su futuro.

En esta guía, encontrará información que le dará recursos para ayudar a su hijo a tener un exitoso último año. Esta guía incluye:

- ▶ Consejos para ayudar a su estudiante de último año a mantenerse enfocado en el éxito académico.
- ▶ Información para ayudarlo a apoyar a su hijo adolescente a medida que toma decisiones importantes sobre su carrera en el *college*.
- ▶ Consejos sobre cómo ayudar a su hijo a manejar el estrés.



Éxito en el grado doce

Centrarse en el éxito

He aquí algunas maneras en que puede ayudar a su estudiante de último año a mantenerse centrado en los aspectos académicos.

Combata la “senioritis”

El último año a veces puede percibirse como una línea de llegada, y puede ser fácil que los estudiantes caigan en malos hábitos académicos, aflojen el paso, o que simplemente deje de parecer que les importan sus estudios. Este fenómeno a menudo se llama “senioritis.”

Recuerde a su hijo que las calificaciones en el último año afectarán su GPA (promedio de calificaciones), y que aparecerán en su expediente permanente. Además, si su hijo está pensando en asistir al *college*, recuérdale que en esos planteles a menudo se toman en cuenta las calificaciones en el último año al tomar decisiones respecto a admisión.

Vigile el progreso

Verifique reiteradas veces que su estudiante esté en camino de graduarse. Si tiene preguntas o preocupaciones, hable con el consejero escolar de su hijo.

Asegúrese de ver todos los informes intermedios o de la mitad del semestre y las boletas de calificaciones para asegurarse de que su hijo se está manteniendo centrado en los aspectos académicos y teniendo éxito en todas sus clases.

Brinde apoyo

Hable regularmente con su hijo sobre lo que está sucediendo en la escuela, y sea un buen oyente. Preste atención no sólo a las palabras que usa su hijo, sino también al lenguaje corporal, la actitud y el estado de ánimo de su hijo.

Brinde estímulo y apoyo, y haga saber a su hijo que usted siempre está disponible para ayudarlo.

Ayude a planificar para el futuro

Muchos estudiantes de último año aún están luchando con la determinación de qué hacer después de la graduación. Si su estudiante es uno de ellos, ayúdelo a considerar sus opciones y hacer un plan.

Examine intereses

Identificar intereses, habilidades, talentos y valores es una parte importante de averiguar qué sigue, ya sea que se trate de elegir una trayectoria profesional o un campo de estudio principal de *college*.

¿A su hijo le gustan las actividades prácticas, las actividades de escritorio, o es más una “persona con don de gentes”? ¿Qué talentos tiene su hijo adolescente?

Considere las opciones de educación

Si bien hay muchos factores que determinan las oportunidades que tendrá un alumno en la vida, el principal factor determinante es la educación. Aliente a su hijo a continuar su educación después de la *high school*.

Si su hijo no está seguro de asistir a un *college* de cuatro años, un colegio comunitario de dos años es un lugar menos costoso para explorar intereses educativos y de carrera.

Si su estudiante no está seguro de qué hacer después de la *high school*, anímelo a investigar opciones de carrera y educación en línea en www.mappingyourfuture.org, act.org y collegeboard.org. Anime a su hijo a que también pida asesoramiento a su consejero escolar.

