








Nota: Rellenen el mes y las fechas y coloquen este calendario en su nevera. A continuación, animen a sus hijos a que hagan una actividad al día.

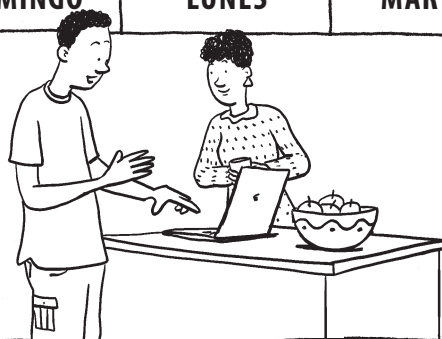

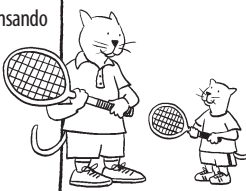


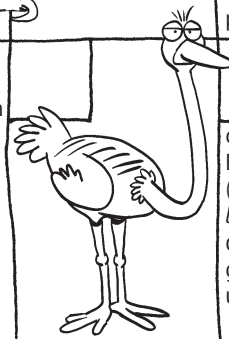


High School Years Calendario diario

MES						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			<p>Anima a todos en tu familia a que lean más celebrando una noche de lectura con regularidad. Cada persona elige un libro y se reúnen en el cuarto de estar. Compartan pasajes que les parezcan bien escritos o que les hagan reír.</p>	<p>Reúnete con tu familia para formular ideas. Podrían planear una salida el fin de semana o decidir cómo organizar el garaje. Básense en las opiniones de todos para formular ideas aún mejores.</p>	<p>Lanza un par de dados turnándote con alguien. Después del primer lanzamiento vaticina si tu segundo lanzamiento será más alto o más bajo. Si aciertas, suma el segundo número a tu tanteo. Si no, suma 0. Gana el primer jugador que llegue a 100.</p>	<p>Documenta durante un día a tu familia. Podrías hacer un vídeo o fotos de todos disfrutando de las comidas, haciendo tareas y pasando el rato. Por la noche comparte con todos el vídeo o las diapositivas.</p>
<p>Consigue una copia de la tabla periódica y sal a la caza de elementos. <i>Ejemplos:</i> helio en un globo, papel de aluminio, sodio en el salero.</p>	<p>Escribe un breve "cuento de Twitter". No puede tener más de 280 caracteres (contando los espacios) y debe incluir un comienzo, una parte central y un final. <i>Idea:</i> Inspírate buscando "ficción en Twitter" en la red.</p>		<p>Celebra una "feria de ciencias" en la cocina. Tu familia podría explorar los polímeros haciendo masa viscosa o usando la física para lanzar esponjitas dulces al otro lado de la mesa.</p>	<p>Demuestra empatía haciendo una tarea para alguien de tu familia que esté ocupado. Podrías decirle a uno de tus padres: "Sé que tienes mucho que hacer. Voy a doblar tu ropa".</p>		<p>¿Es divertido aprender otro idioma? Escribe nombres de objetos en papelitos adhesivos y pégalos a los objetos. Luego tu familia puede usar las palabras en la conversación.</p>
<p>Planea con anticipación tu seguridad en las fiestas. Piensa qué vas a decir si te ofrecen alcohol y decide a quién llamarás y escribirás un mensaje cuando te sientas en peligro o necesites que te lleven a casa.</p>	<p>Todo tiene una historia, desde los dibujos animados al plástico de burbujas. Investiga los orígenes de un producto que has usado hoy leyendo al respecto en libros de la biblioteca o en la red.</p>	<p>Crea una hoja de datos para comparar los precios de cosas que quieres o necesitas. Adquirirás conocimientos básicos de finanzas—y desarrollarás responsabilidad en el consumo—buscando las mejores ofertas.</p>		<p>Nunca es demasiado temprano para informarte sobre becas para la universidad. Pregunta a tu orientadora escolar por fuentes fiables y empieza una lista de becas que se ajustan a tu perfil.</p>	<p>Elige un país y síguelo en las noticias. No sólo estarás al día de lo que pasa, sino que además descubrirás información sobre cultura, geografía y gobierno.</p>	<p>Funda un club de libros con tus amistades. Decidan por votación qué libro quieren leer y coméntenlo cada mes. Piensa en preguntas que animen a todos a hablar.</p>
<p>Busca videos de STEM en la red. Elige un proyecto como construir un deslizador o lanzar un cohete de paja. Luego ponlo a prueba y vuelve a diseñarlo para que el deslizador se deslice a más distancia o el cohete suba más alto.</p>		<p>¡Celebra cada día el Día de la Tierra! Recoge basura, desplázate en bici o a pie en lugar de en auto y lee las etiquetas para hallar productos respetuosos con el medio ambiente.</p>	<p>Empieza un "diario de listas", esto es, un cuaderno de listas con puntos. <i>Ideas:</i> libros favoritos, estados o países que has visitado, ideas para actividades al aire libre, animales que has visto en persona.</p>	<p>"Aficiónate" a las palabras. Amplía tu vocabulario buscando en la red palabras y definiciones nuevas añadidas al diccionario. Incorporaciones recientes en inglés: <i>unicorn</i> (no el animal mágico), <i>pickleball</i>, <i>cryptocurrency</i>.</p>	<p>Paga por alguien. Pon un cuarto de dólar extra en el parquímetro o paga el peaje de otra persona. Te satisfará hacer una buena acción sin esperar nada a cambio.</p>	
<p>Busca geometría en tu deporte favorito. Por ejemplo, en el fútbol ¿cómo influye el ángulo de un disparo en la probabilidad de marcar gol? Experimenta para comprobarlo.</p>	<p>Trabaja en equipo para cocinar la cena. Planea el menú y encarga un trabajo a cada miembro de tu familia. Para una laaña, las tareas podrían incluir cocer la pasta, preparar la mezcla de queso y sofreír la carne.</p>	<p>Elige una historia o un poema que hayas escrito y del que te enorgullezcas. Busca en la red "concursos de escritura para adolescentes" y presenta tu trabajo a alguno.</p>	<p>Aprende destrezas "de mayor" ofreciéndote a hacer reparaciones en tu familia. Tú eres responsable de reparar cosas o de montar objetos que requieran ensamblaje.</p>			

High School Years

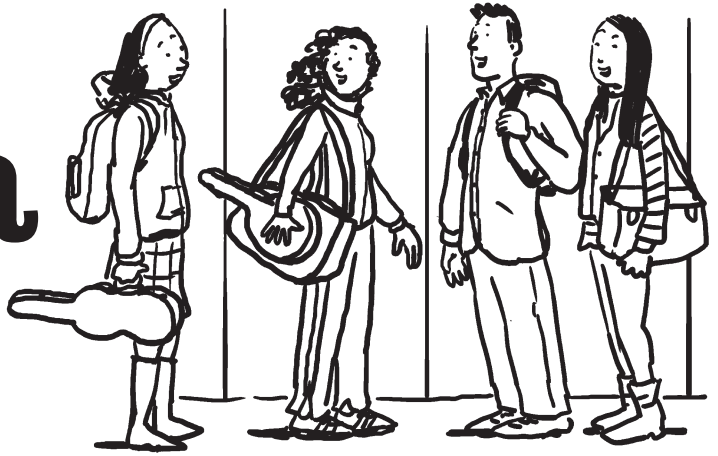
Nota: Rellenen el mes y las fechas y coloquen este calendario en su nevera. A continuación, animen a sus hijos a que hagan una actividad al día.

High School Years Calendario diario

MES						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			<p>Usa una página web o una aplicación gratuita para aprender a programar. Desarrolla un programa informático sencillo y compártelo con tu familia.</p>	<p>Escribe una carta al editor sobre un tema que te interese. Por ejemplo, quizá pienses que tu ciudad debería reciclar vidrio. Incluye datos que apoyen tu opinión.</p>	<p>Practica la expresión oral ante un público con una sesión poética en familia. Cada persona puede memorizar un poema y recitarlo. Haz contacto visual con la audiencia y exprésate bien.</p>	<p>Reta a tu familia a que sean "exploradores del carácter". Vean una película juntos e identifiquen ejemplos de rasgos como la generosidad, el valor, la honradez y el respeto.</p>
<p>who whom</p> 	<p>¿Who o whom? En inglés, usa <i>who</i> si la frase es lógica al sustituirlo con <i>he, she</i> o <i>they</i>. Si tienes que decir <i>him, her</i> o <i>them</i>, usa <i>whom</i>.</p>	<p>Desarrolla destrezas de liderazgo y explora posibles profesiones. Por ejemplo, si estás pensando en hacerte profesora o entrenadora, enseña a leer o a jugar al tenis a un hermanito.</p> 		<p>Elige una novela de un género que no lees normalmente. Por ejemplo, si sueles leer ficción realista, lee ciencia ficción.</p>	<p>Reparte 4 naipes a cada persona (as = 1, figuras = 10). Cada jugador escribe un problema de matemáticas usando los números de sus naipes (2 x 9 + 4 + 1 = 23). Gana el jugador cuya respuesta más se acerque a 25 (sin sobrepasarlo).</p>	<p>Haz una lista de cosas que diría alguien que tiene deportividad mientras practica un deporte o juega un juego de mesa. <i>Ejemplos:</i> "¡Fantástico!" "Bonito lanzamiento." "Buen partido".</p>
<p>Usa lana y cartón para hacer letras rodeadas de lana que deletreen tu nombre, una frase hecha o tu equipo favorito. Decora una pared de tu dormitorio con tu arte. (Busca "letras con lana" en la red si necesitas ideas.)</p>	<p>Organiza una clase nocturna para tu familia. Cada persona enseña algo a los demás, por ejemplo unos pasos de baile, el alfabeto del lenguaje de señas o cómo regatear con un balón de baloncesto.</p> 		<p>Diseña una estación de recarga para los teléfonos de tu familia. Podrías decorar una caja o una cesta y colocarla cerca de un enchufe. Cada persona puede silenciar y cargar su teléfono durante la cena.</p>	<p>Cuando estudies, separa tu material en categorías y codifícalo con colores. Para el vocabulario de francés podrías escribir el vocabulario de los alimentos en amarillo, términos de la naturaleza en verde y medios de transporte en azul.</p>	<p>Escribe una reseña de tu libro favorito y publícala en un sitio de lectura para adolescentes o en goodreads.com. Incluye detalles que ayuden a los demás a decidir si quieren leerlo.</p> 	<p>¡Desayuna comidas típicas del almuerzo!</p> <p><i>Ejemplos:</i> sándwich de queso con rodajas de manzana, wrap integral con pavo y verduras crudas.</p>
<p>Lee letras de canciones en la red y busca recursos poéticos (metáforas, personificación) que has estudiado en la clase de inglés. Luego intenta escribir tus propias letras.</p>	<p>Visita un distrito histórico cercano a ti. Lee los indicadores históricos y las placas de los edificios para informarte sobre la historia local. Comparte lo que aprendas con un familiar que vive en otra ciudad.</p>	<p>¡Carrera de relevos! Dale a cada equipo un abrigo, gorro, guantes y bufanda. En la carrera cada participante se pone y se quita la ropa. Gana el primer equipo que termine.</p> 		<p>Refuerza tus destrezas de pensamiento con un Pictionary casero. Escribe palabras al azar (<i>avestruz, bigotes, trombón</i>), cada una en una tira de papel. Juega con alguien y, por turnos, elijan una tira y dibujen las pistas.</p>	<p>Piensa con tu familia en libros que se puedan convertir en películas. Defiendan sus nominaciones explicando por qué los personajes, el escenario y el argumento funcionarían bien en la gran pantalla.</p>	<p>Crea nuevos emojis. Haz una clave que enseñe lo que significa cada uno y escribe una carta a alguien que incorpore tus nuevos inventos.</p>
<p>Pon una meta con tu familia y ayúdense mutuamente a alcanzarla. <i>Ejemplos:</i> Desperdiciar menos comida. Pasar más tiempo al aire libre. Reúnanse con regularidad para comentar sus avances.</p> 		<p>Busca ocasiones de ser amable. Desliza una nota agradable bajo la puerta de tu hermanita. Haz un marcapáginas o una pulsera para uno de tus padres. Ofrecete para cocinar la cena esta noche.</p>	<p>Haz un boceto de un aparato que use una acción en cadena. Por ejemplo, diseña un despertador que deje caer una piedra en una palanca que lance un martillo sobre una campana.</p>	<p>Sal de marcha con tu familia y haz fotos en la naturaleza. Luego saca una guía de campo de la biblioteca y busca las plantas, animales e insectos que has fotografiado para aprender nombres e información sobre ellos.</p>		

High School Years

Apoyo en la secundaria



Los años de estudio en la secundaria son un tiempo lleno de emociones en el que su hijo hace frente a responsabilidades mayores y se convierte en un joven adulto. Pero estos años traen también preocupaciones como manejar autos con seguridad y evitar comportamientos arriesgados. He aquí formas de ofrecer apoyo y ayuda a sus hijos para que prosperen durante su adolescencia.

Controlar el trabajo escolar

Su hija puede hacer frente a clases más complejas con estos consejos.

● **Ponte metas.** Anime a su hija a que escriba sus metas, así como las formas de alcanzarlas. Tal vez quiera subir su nota de geometría una letra o mejorar sus destrezas de presentación oral. Podría estudiar con una compañera que va bien en geometría o presentar los proyectos de grupo. Recuérdle sus metas a lo largo del año preguntándole por sus avances.

● **Usa el tiempo con inteligencia.** Buenas destrezas de administración del tiempo pueden mantener a su hija en control de la creciente cantidad de deberes. Sugírela que “camine” mentalmente por su semana y que visualice dónde encajan mejor los deberes. A continuación debería colocarlo en su horario y seguirlo. *Consejo:* Dígale que eche un vistazo a su agenda al comienzo de cada semana para que pueda planear el estudio para pruebas, exámenes y proyectos.

● **Busca apoyo.** Un estudiante que triunfa sabe cuándo pedir ayuda. Su hija debería cerciorarse de que tiene a mano la información para contactar con algún compañero y de que sabe a qué hora están disponibles los profesores para responder a sus preguntas. Explíquele que usted también desea ayudarla. Por ejemplo podría preguntarle los términos de ciencias o leer un borrador de un trabajo para la clase de inglés.

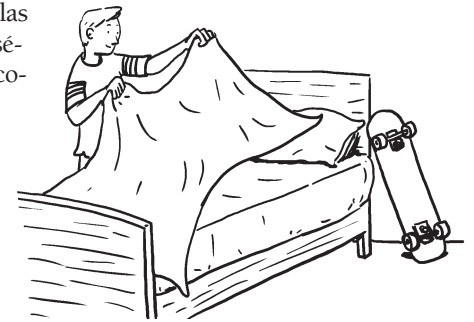


Hacer frente a responsabilidades

Con la adolescencia llegan nuevas oportunidades y nuevas obligaciones. He aquí sugerencias para que su hijo se ajuste a sus responsabilidades en casa, en el empleo y en el auto.

● **Traspasar responsabilidades.** Poco a poco encargue a su hijo que se ocupe de más necesidades suyas. Si usted le lava la ropa normalmente o cambia las sábanas de su cama, enséñele cómo hacerlo y encomiéndele el trabajo.

Podría ponerse una alarma en el teléfono para hacerlo semanalmente (digamos que cada domingo por la noche). A continuación añada trabajos de uno en uno para que se vaya acostumbrando a ellos.



● **Trabajar con sagacidad.** Si usted y su hijo deciden que va a buscar un trabajo, comenten cuántas horas le permite trabajar. Debe explicar con claridad a sus empleadores cuál es su disponibilidad. (“Puedo trabajar 10 horas a la semana.”) Cuando lo contraten, evalúen cómo van las cosas al cabo de un mes. ¿Termina su tarea a tiempo? ¿Le queda tiempo para sus actividades extraescolares?

● **Manejar poco a poco.** Ponga límites cuando su hijo saque la licencia para que adquiera experiencia con seguridad. Al principio podría permitirle que conduzca sólo a la escuela o al trabajo. Explíquele sus normas sobre el uso del cinturón de seguridad en todo momento y que nunca puede enviar mensajes de texto mientras maneja (y eso incluye cuando se detenga en un semáforo). *Idea:* Considere que le firme un contrato con esas normas: si no las obedece, no le permita manejar.

continúa



Comentar los peligros

La investigación demuestra que a los adolescentes les importa lo que sus padres piensen sobre comportamientos arriesgados como la bebida, las drogas y el sexo. Ponga a prueba estas ideas para hablar con su hijo.

- **Conversen con regularidad.** Repetir el mismo mensaje lo fijará en la mente de su hijo y mantendrá la puerta abierta para futuras conversaciones. Pregúntele de vez en cuando si conoce a alguien que ha probado las drogas o el alcohol, o mencione un embarazo adolescente del que ha oído hablar usted. A continuación comparta con él sus creencias y explíquele lo que podría suceder. Por ejemplo, podrían arrestarlo por beber o podría contraer una enfermedad de transmisión sexual. Explíquele que quiere que él acuda a usted, o a un adulto de quien usted se fie, con preguntas.

- **Practiquen las respuestas.** Los estudiantes de secundaria a veces eligen llevados por sus impulsos o sus emociones. Ayude a su hijo a decidir mejor animándole a que piense de antemano. Representen qué haría si un amigo le pide que le ayude a copiar o le ofrece drogas, por ejemplo. Podría decirle: “No, eso es una mala idea”. También podría sugerirle que cambien de actividad. (“Vamos a levantar pesas”.)

- **Aprovechen la presión positiva de los compañeros.** Estar con compañeros de aficiones sanas puede evitarle problemas a su hijo. Podría apuntarse a programas de recreo en un centro comunitario o unirse a las actividades para jóvenes en su lugar de culto. Piensen juntos en formas seguras y divertidas de que él y sus amigos pasen tiempo juntos. Por ejemplo, podrían hacer videos de música o usar circuitos de obstáculos al aire libre.

Superar el estrés

El estrés es parte de la vida, pero una que su hija puede aprender a controlar con la ayuda de usted. Considere estas ideas.

- **Identifiquen las fuentes.** Si su hija se siente tensa, hablen de lo que puede ser la causa y ayúdela a que piense en formas de hacerle



frente. Si le abruma un proyecto, podría escribir una lista de lo que tiene que hacer y concentrarse sólo en un paso a la vez.

- **Promueva formas sanas de sobrellevarlo.** Su hija hará frente a los desafíos mejor si aprende a relajarse. Comparta con ella las formas en las que usted se libra del estrés los días ajetreados (hacer ejercicios de estiramiento, leer una revista) y animela a que piense en actividades relajantes que podría realizar. Podría tomar una infusión de hierbas mientras escucha música, por ejemplo.

- **Atención a problemas mayores.** Es normal que los adolescentes tengan cambios de humor. Pero si la melancolía o la irritabilidad de su hija dura más de dos semanas, quizá sufra de depresión o de ansiedad. Llévela al médico si se da cuenta de que se aísla de amigos o actividades, se queja de problemas físicos como dolores de cabeza o de estómago, o se siente cansada o triste.

Hacer frente al acoso

El acoso escolar es un problema para demasiados adolescentes. Lo bueno es que su hijo puede ser parte de la solución. Comparta con él estos consejos.

- **Pon un estándar.** Que su hijo sepa que usted se espera que él sea amable con los demás. Explíquele que si no está seguro de si un comentario hará daño a alguien, no debería decirlo. Sugírale que se pregunte: “¿Haría esto si me estuvieran viendo mis abuelos o el director?”

- **Sagacidad en el ciberespacio.** Si su hijo envía mensajes de texto o usa los medios sociales, dígame que sea respetuoso en sus mensajes y comunicaciones. Animelo a que se comunique sólo con personas que también lo sean. Explíquele que si alguien le envía mensajes hirientes o desagradables, no debería responder pues eso podría aumentar el problema. Debería por el contrario bloquear a quien los envía y hablar con usted.



- **Actuar.** Su hijo puede ayudar a detener el acoso si cuenta lo que ocurre. Debería decirle a un profesor o a otro adulto si observa acoso o si lo acosan a él. Una forma de responder al acoso es permanecer tranquilo y alejarse. También podría hablar con alguien que ha sido acosado para mostrar su inquietud y ofrecerle amistad.

High School Years