

High School 1 YEARS

Working Together for Lifelong Success



Short Clips

Off to work

Now is a good time for your teen to look for a summer job—before the rest of the crowd does! She will increase her chances of finding a job by applying at many places and checking back a week or two later. *Note:* Some states require work permits for minors. Her school counselor can provide information.

IEP meetings

If your high schooler has an IEP, he can participate in his annual meeting more effectively by planning ahead. Together, talk about which accommodations he would like to continue, stop, or add. Suggest that he consider which ones he used—or didn't use—and what would help him succeed (oral instructions, extended time for tests).

Building trust

Your teenager will be more likely to open up to you if she trusts you not to share details with others. Earn that trust by keeping her stories to yourself unless she says otherwise. *Tip:* If she tells you something about a friend that concerns you (drug use, for example), make sure she knows it's important to tell someone who can help.

Worth quoting

"There is no exercise better for the heart than reaching down and lifting people up." *John Holmes*

Just for fun

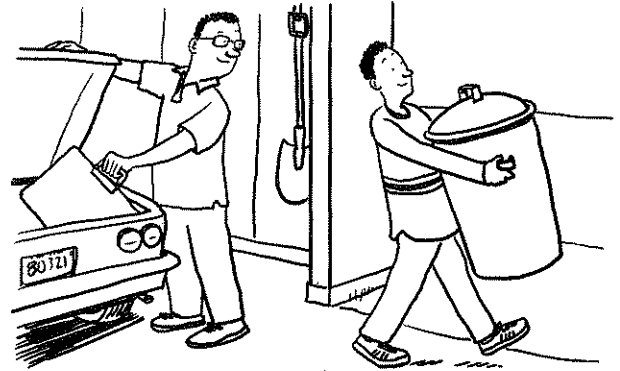
Q: Two people are born at the same moment, but they have different birthdays. How could this be?

A: They were born in different time zones!



"I'm on it!"

When something needs to be done, does your high schooler pitch in without being asked? If he does, he's showing initiative, and that can help him succeed in school, in extracurricular activities, and on the job. Foster initiative with these tips.



Spark a habit

Help your teen get used to taking that initiative through simple household duties. For example, let him know you expect him to take out the trash or to feed the goldfish without being reminded. Likewise, he should show initiative with schoolwork by plunging right in when work is assigned.

Act first

Encourage him to be "proactive," not "reactive." In other words, help him see the importance of making the first move. He might ask a boss if he can tackle extra duties or tell the club adviser that he will make phone calls for the fund-raiser.

Look back, then ahead

If your teen fails to show initiative, discuss how things turned out. Say he had a

rough start to track season this year because he put off preseason training. Talk about what he could do differently next year (put workouts on a calendar now for next winter, arrange to train with a friend).

Spotlight the behavior

Point out times when you jump right in and what happens as a result. For instance, mention how your manager praised you for offering to head a task force at work. If you're changing the porch lightbulb at home, say, "I'm doing this right away so no one trips in the dark." Be sure to recognize when your teen shows initiative, too. ("Your coach really appreciated it when you volunteered to set up for practice.")

Outsmart spring fever

Warm weather can distract students from homework. Share these tips to help your teen stay focused.

Change the atmosphere. New surroundings might give her a jolt of energy. Suggest that she trade her usual study spot for someplace fresh like a public library, a local community center or YMCA, a coffee shop, a picnic table at the park, or a blanket spread out in your backyard.

Use group energy. Being around others who are also working may help your high schooler stay on task. She could attend an after-school homework club, form study groups for specific classes, or invite a classmate over to do homework together.



(Pre-)write for success

Your high schooler can write stronger papers by beginning before she puts a paragraph together. How? Pre-writing—or planning, researching, and brainstorming—will help her identify the most interesting or useful material. Here are three strategies.

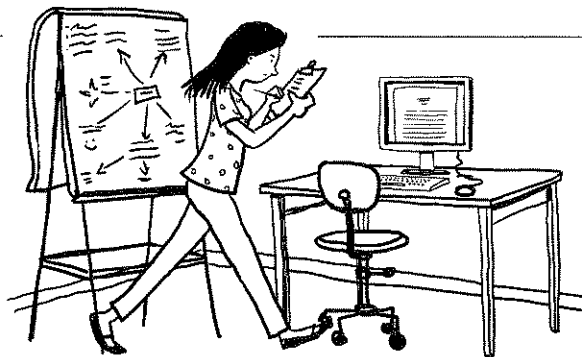
1. Play journalist. Have her narrow her focus by asking what reporters ask: who, what, when, where, why, and how. If she's researching alternative energy sources, she might ask, "Who is developing them?" "What can they be used for?" and "Why are they important?" Or she could pretend

someone is interviewing her about the topic. What would that person want to know?

2. Make a mind map. To create a visual outline, your teen should put her topic in the center of a blank page. Then, she could brainstorm and write related topics and

subtopics around it, drawing arrows to connect each one to the topic it came from.

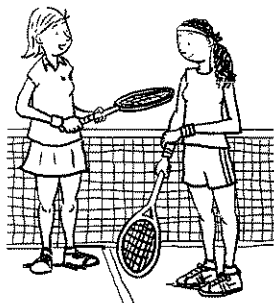
3. Do a "free write." After she finishes her research, your child might write for 10 minutes about whatever comes to mind on her topic. If stray thoughts crop up, she can include them and continue. When time is up, have her read what she wrote and pull out usable ideas. 👍



Q & A Break-up blues

Q My daughter's boyfriend has broken up with her. How should I help her get through this?

A This can be a hard time for any teenager. Since your daughter might be down on herself, encourage her to spend time with people who make her feel valued and loved. She could invite a cousin for ice cream or hang out with a close friend.



Also, suggest that she do physical activities she enjoys, such as playing tennis or taking walks. Exercising actually releases hormones that will lift her mood.

You could show support and help cheer her up by doing something together that she likes or by making her favorite meal. If possible, stick around more in case she needs you. Let her know you sympathize with how she's feeling, but be sure to give her time and space to heal. 👍

A clearer picture of the past

Help your high schooler see that history is more than a subject in school. He'll understand the personal impact of history with ideas like these.



Where were you when...?

Adults will often remember where they were when major news events occurred. Your teen could ask neighbors or relatives what they recall from the day in 1969 when Neil Armstrong walked on the moon or in 1963 when John F. Kennedy was assassinated. Hearing their accounts can make a strong impression and add to what he's learning in school.

Match the dates

Have your child make a time line with years that people in your family tree were born or married. Then, he could look up and add events that coincided with those dates. For instance, a grandparent may have been born during World War II. Your teen could ask how that event influenced his grandfather's life. Maybe his father was away at war or his mom worked in a factory. 👍

Parent to Parent

Boost your online reputation

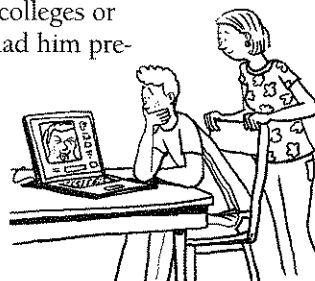
I was concerned about my son David's "online reputation," and I wanted him to be concerned, too!

So I suggested that he Google himself. He saw his Facebook profile pictures come right up—and they weren't necessarily ones he would want colleges or employers to see. Then, I had him pretend he was on a college admissions committee and open his Facebook page. He realized some pictures his friends had posted didn't make him look too good. The

answer, he realized, is to ask friends to remove the photos and not to "tag" him in the future without asking.

Then, we talked about ways he could put himself in a positive light online. He might put up how-to videos, for instance, or send tweets commenting on current events or showing his knowledge of sports or other hobbies.

I think David is beginning to understand that his online reputation can help or hurt him—and it's up to him to manage it. 👍



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
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5605

High School 1 YEARS

Colaborar para el éxito durante toda la vida



Notas Breves

A trabajar

Ahora es el momento adecuado para que su hija adolescente busque un empleo para el verano ¡antes de que lo haga todo el mundo! Aumentará sus probabilidades de encontrar trabajo si lo solicita en muchos sitios y si vuelve a preguntar al cabo de una o dos semanas. *Nota:* Algunos estados requieren permisos de trabajo para los menores de edad. El orientador escolar puede informarles.

Reuniones para los IEP

Si su hijo tiene un IEP puede participar más eficazmente en la reunión anual si planea con tiempo. Hable con él de las adaptaciones curriculares que le gustaría conservar, dejar o añadir. Sugíerale que considere cuáles ha usado—o no usado—y qué le ayudaría a rendir más (instrucciones verbales, más tiempo para los exámenes).

Fortalecer la confianza

Su hija probablemente se abrirá más a usted si confía en que usted no hará partícipes a los demás de lo que ella le cuente. Gánese esa confianza guardándose para usted sus confidencias a menos que ella le autorice para lo contrario. *Consejo:* Si le cuenta algo sobre un amigo que le incumba a usted (el uso de drogas, por ejemplo), asegúrese de que sepa que es importante comunicárselo a alguien que pueda ayudar.

Vale la pena citar

“No hay mejor ejercicio para el corazón que agacharse y levantar a la gente”.
John Holmes

Simplemente cómico

P: Dos personas nacen en el mismo momento pero sus cumpleaños son distintos. ¿Cómo es posible?

R: ¡Nacieron en zonas horarias distintas!



“¡Estoy en ello!”

Cuando hay que hacer algo, ¿colabora su hijo sin que se lo pidan? Si lo hace está demostrando iniciativa y ello le ayudará a triunfar en la escuela, en las actividades extraescolares y en su empleo. Fomente la iniciativa con estos consejos.

Generar costumbres

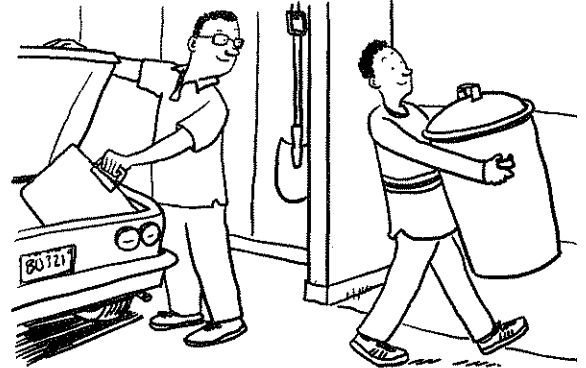
Ayude a su hijo a que tome iniciativa mediante sencillas tareas en casa. Por ejemplo, déjele claro que usted da por sentado que sacará la basura o dará de comer a los peces de colores sin que se lo recuerden. Así mismo debería mostrar iniciativa con el trabajo del colegio empezándolo en el momento en que se lo manden.

Ponerse en acción

Anímelo a ser “proactivo” en lugar de “reactivo”. En otras palabras, ayúdelo a que vea la importancia de dar el primer paso. Podría preguntarle a su jefe si puede hacer tareas extra o decirle al asesor del club que él se encargará de las llamadas telefónicas para la colecta de fondos.

Mirar hacia atrás, luego al frente

Si su hijo no muestra iniciativa, comente con él qué resultados obtuvo. Digamos que la temporada de atletismo no empezó



bien porque demoró los entrenamientos de la pretemporada. Comenten qué cambios podría introducir el próximo año (poner los entrenamientos ahora en el calendario para el próximo invierno, quedar con un amigo para entrenar).

Destacar el comportamiento

Comente con su hijo las ocasiones en que usted se lanza a hacer algo y qué ocurre después. Por ejemplo, mencione cómo su jefe le alabó por ofrecerse a encabezar una comisión en su trabajo. Si está cambiando la lámpara del porche en su hogar, diga: “Estoy haciendo esto ahora mismo para que nadie tropiece en la oscuridad”. Asegúrese de reconocer las ocasiones en que su hijo demuestra iniciativa también. (“Tu entrenador te agradeció que te ofrecieras voluntario a preparar el entrenamiento”). 👍

Esquivar la fiebre primaveral

Las temperaturas cálidas pueden distraer de sus estudios a los jóvenes. Comparta con su hija estos consejos para ayudarla a mantenerse concentrada.

Cambiar el ambiente. Un entorno nuevo puede darle una inyección de energía. Sugíerale que cambie su lugar habitual de estudio por algo distinto como una biblioteca pública, un centro comunitario o YMCA, una cafetería, una mesa en el parque o una manta extendida en su jardín.

Aprovechar la energía de un grupo. Estar con otras personas que también trabajan puede ayudar a su hija a seguir con su tarea. Podría formar parte de un club después de clase, formar grupos de estudio para clases específicas o invitar a su casa a una compañera para hacer los deberes juntas. 👍



(Pre)escribir para triunfar

Su hija puede escribir mejores trabajos empezando antes de escribir un solo párrafo. ¿Cómo? Pre escribir—o planificar, investigar y pensar—le ayudará a identificar el material más interesante o más útil. He aquí tres estrategias.

1. Haz de periodista. Dígale a su hija que delimite su enfoque haciéndose las preguntas que hacen los periodistas: quién, qué, cuándo, dónde, por qué y cómo. Si está investigando las fuentes de energía alternativa, podría preguntar: “¿Quién las está desarrollando?” “¿Para qué se pueden usar?” y “¿Por qué



son importantes?” También podría imaginar que alguien la está entrevistando a ella sobre el tema. ¿Qué querría saber esa persona?

2. Haz un mapa mental. Para crear un esquema visual su hija debería poner su tema en el centro de un folio en blanco. A continuación puede pensar y escribir alrededor

temas y subtemas relacionados, dibujando flechas para conectar cada uno al tema del que procede.

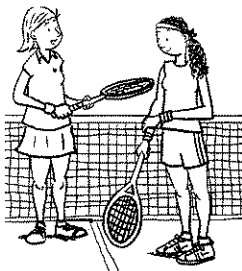
3. Escribir “con libertad”. Cuando termine de investigar, su hija puede escribir 10 minutos sobre lo que se le ocurra sobre ese tema. Si le surgen ideas sin relación puede incluirlas y seguir adelante. Cuando se le acabe el tiempo dígale que lea lo que ha escrito y seleccione las ideas que puede utilizar. 👍



P & R La melancolía de la ruptura

P El novio de mi hija ha roto con ella. ¿Cómo podría ayudarle a superarlo?

R Esto puede ser difícil para cualquier adolescente. Es posible que su hija se sienta mal consigo misma, así que anímela a que pase tiempo con gente que hace que se sienta valorada y querida. Podría invitar a una prima a helado o salir con una buena amiga.



Sugíerale también que realice actividades físicas que le gusten como jugar al tenis o dar paseos. El ejercicio físico además estimula la producción de hormonas que mejorarán su humor.

También podría mostrarle apoyo e intentar alegrarla haciendo con ella algo que le guste o cocinando su plato favorito. Si fuera posible, quédese en casa por si la necesitara. Déjele claro que se compadece de ella, pero procure darle tiempo y espacio para que se recupere. 👍

Una imagen más clara del pasado

Ayude a su hijo a que vea que la historia es algo más que una asignatura en el colegio. Entenderá el impacto personal de la historia con ideas como las siguientes.

¿Dónde estabas cuando...?

Los adultos suelen recordar dónde estaban cuando ocurrió un acontecimiento importante. Su hijo podría preguntar a sus vecinos o familiares qué recuerdan del día en 1969 cuando Neil Armstrong caminó en la luna o en 1963 cuando John F. Kennedy fue asesinado. Escuchar sus narraciones le causará una fuerte impresión y se integrará con lo que está aprendiendo en el colegio.



Empareja las fechas

Dígale a su hijo que haga un cuadro cronológico con los años en que las personas del árbol genealógico familiar nacieron o se casaron. A continuación podría buscar y añadir en él acontecimientos que coincidan con esas fechas. Por ejemplo, quizá un abuelo nació durante la Segunda Guerra Mundial. Su hijo podría preguntar cómo influyó ese acontecimiento en la vida de su abuelo. Quizá su padre tuvo que ir a la guerra o su mamá trabajó en una fábrica. 👍

De padre a padre

Refuerza tu reputación en la red

Me preocupaba la “reputación en la red” de mi hijo David y quería que también le preocupara a él!

Así que le sugerí que se buscara en Google. Vio que salían inmediatamente las fotos de su perfil en Facebook y que no eran las que le gustaría que vieran una universidad o el jefe de un trabajo. A continuación le dije que imaginara que estaba en el comité de admisiones de una universidad y que abriera su página de Facebook. Se dio cuenta de que las fotos que habían colgado algunos de sus amigos no daban una buena impresión de él. Se dio cuenta

de que la respuesta al asunto era pedirles a sus amigos que quitaran las fotos y que en el futuro no lo “etiquetaran” sin pedirle permiso.

A continuación hablamos de formas en las que puede ofrecer una imagen positiva de sí mismo en la red. Podría colgar vídeos de instrucciones, por ejemplo, o enviar tweets comentando noticias del momento o que muestren sus conocimientos de deportes u otras aficiones.

Creo que David empieza a entender que su reputación en la red puede ayudarlo o dañarlo, y que es él quien tiene que controlar ese asunto. 👍



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
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5613

Home & School

Working Together for School Success

CONNECTION®

April 2014

Fenton High School
To Educate and Inspire



SHORT NOTES

Daily math

Use the calendar to give your youngster extra practice with math facts. Each day at breakfast, take turns making up problems that have the date as the answer. Facts for April 10, for example, could include $6 + 4$, $40 - 30$, 5×2 , and $100 \div 10$.

Volunteer for spring events

Helping your child's teachers shows your youngster how important school is to you. Ask his classroom teacher if she needs volunteers for a class party or another end-of-year event. Or you may be able to assist the PE instructor with Field Day or the music teacher with a spring concert.

Whisper magic

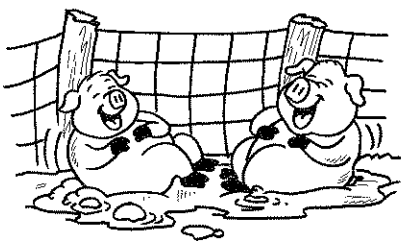
Having trouble getting your child to listen? Here's an idea teachers often use in the classroom: Instead of raising your voice, talk softly—or even whisper. Chances are your youngster will stop what she's doing to hear what you're saying.

Worth quoting

"Smile, and others will smile back."
Jean Baudrillard

JUST FOR FUN

There are two pigs in a pen. The first pig says, "Oink." The second pig says, "That's what I was going to say!"



Succeed with school projects

Whether your child is making a poster about plants or writing a report on Thomas Jefferson, a school project is a great learning opportunity! Share these tips to help him get the most out of his next big assignment.

Start early

If your youngster begins an assignment the day it's given, he will have time to experiment with different approaches to see which works best. He'll also feel more relaxed if he doesn't leave the project until the last minute, so his ideas may flow more freely. And he will be less likely to take shortcuts or make mistakes.

Try something different

Encourage your child to make the project his own—while still meeting his teacher's guidelines. For example, after finding the required information about plants, he might search for little-known details to make his paper more interesting. Or if he's supposed to give a history

presentation, he could ask if he's allowed to dress up like a historical figure. He'll discover more about the person's life as he researches what to wear.

Polish it

When your youngster finishes his project, suggest that he set it aside for a day—a fresh eye will help him see where it might need improvement. As he reads it over, he may realize that a part doesn't make sense because he forgot to define an important word or to explain what happened during a key event. ♥



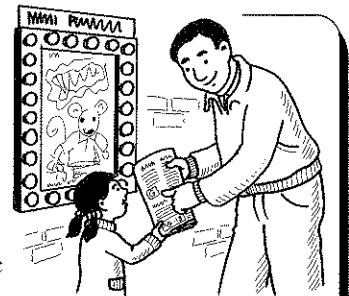
Choosing appropriate shows

Your youngster wants to go to a movie or watch a TV show—how can you make sure it's appropriate for her?

First, find out what it's rated and why it received that rating. You could read reviews online (try *common sense media.org*) or in the newspaper.

Also, think about your child's personality and maturity level. For example, not all 7-year-olds will be ready to watch a show that's rated "Y7" (for kids age 7 and older). If your youngster is especially sensitive or easily frightened, a scary movie might not be right for her.

Tip: Watch together so you can explain anything that's confusing or upsetting. ♥



Nonfiction read-alouds

A nonfiction book about frogs or Antarctica makes a great bedtime story. Consider these read-aloud ideas to expose your youngster to more “real” books:

- At the library, help your youngster find nonfiction books that are in line with her tastes or reading style. For example, if she likes fictional dogs (Clifford, Biscuit), you could read aloud from a guide to different dog breeds. Or if she enjoys comic strips, she might like an illustrated encyclopedia or trivia book.
- Pair nonfiction and fiction. Try reading a story set in another country and then a nonfiction book about the



discover that they add information to the main text—and to her enjoyment of nonfiction.♥

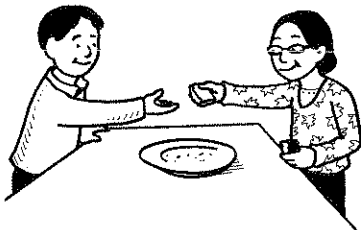
customs or geography of that place. Or follow up a sports novel with a biography of a famous athlete.

- Many nonfiction books have colorful diagrams or boxes with interesting facts. Point out features like these, and encourage your child to explore them. She'll



Resolving conflicts

Conflict is a normal part of life—and something your child should know how to handle so she has good relationships. Here are two strategies.



State the problem. Saying what's wrong is a first step toward fixing a conflict. Perhaps your youngster is upset because her friend always picks what to play. She could tell her, “It would be more fun if we took turns deciding.”

Discuss conflicts calmly. Do family members often argue about taking the last serving of a favorite snack or borrowing each other's video games? Bring up the issue when everyone is in a good mood, since problems are harder to solve when people are angry or tired. Then, brainstorm solutions, and try to compromise.♥

Q & A

Steps to independence

Q: My son is the same age as my sister's son, but his cousin seems more independent. How can I help my child do more for himself?

A: Show your youngster that independence is fun. Have him make phone calls—he might order your family's pizza for dinner or check to see whether a store has an item he wants. Or let him stay at a safe place without you, like a friend's birthday party or a supervised community center event.

Also, show him that it's okay to make mistakes or to do things his own way. If he spills milk, quietly suggest that he get a paper towel. If he loads the dishwasher differently than you do, consider letting it go. Or say, “I wonder how more dishes would fit,” and leave it to him to decide how to rearrange them.

Finally, if he says he can't do something, ask, “What part *can* you do?” He might not be able to wrap a gift by himself, but he could fold up the ends or put on the tape, for instance.♥



ACTIVITY CORNER

A homemade card game

If your youngster wants a new card game to play, suggest that he invent his own! He'll use his imagination and practice logical thinking.

Materials: index cards, paper, pencil, crayons

1. Pick a theme. Encourage him to create a game about a favorite topic, such as medieval times or gymnastics.

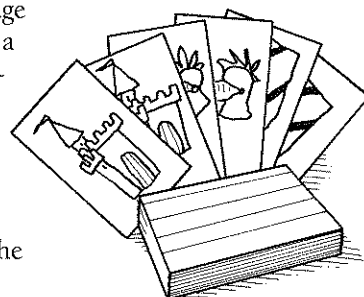
2. Determine the object. Maybe players win by collecting the most matching cards or earning the most points.

3. Design the cards. Your youngster can decide how many cards to make and what to draw on each one (*examples:* castle, knight, dragon; or trampoline, vault, high bar).

4. Write the rules. He should explain how to set up the game and what you do on each turn.

5. Play the game.

Follow the instructions exactly. Your child may discover that he needs to change or add steps to make the game work.♥



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
540-636-4280 • rfcustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

ISSN 1540-5621

Home & School CONNECTION[®]

Trabajando juntos para el éxito escolar

Abril de 2014

Fenton High School
To Educate and Inspire



NOTAS BREVES

Matemáticas a diario

Use el calendario para que su hija practique un poco más las operaciones matemáticas. Durante el desayuno de cada día tórnense poniéndose problemas cuya respuesta sea la fecha. Entre las operaciones para el 10 de abril, por ejemplo, podrían incluir $6 + 4$, $40 - 30$, 5×2 , and $100 \div 10$.

Voluntariado para eventos primaverales

Cuando usted ayuda a los maestros de su hijo le está demostrando a él lo importante que para usted es su escuela. Pregúntele a su maestra si necesita voluntarios para una fiesta en el aula o para cualquier otro evento de fin de curso. Quizá pueda también ayudar al maestro de gimnasia con el Día de Campo o al de música con un concierto en la primavera.

Susurros mágicos

¿Le cuesta que su hija le escuche? He aquí una idea que los maestros suelen usar en el aula: En lugar de levantar la voz, hable en voz baja e incluso susurrar. Lo más probable es que su hija deje lo que está haciendo para oír lo que usted dice.

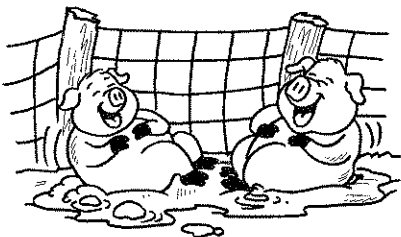
Vale la pena citar

“Sonríe y los demás te sonreirán”.

Jean Baudrillard

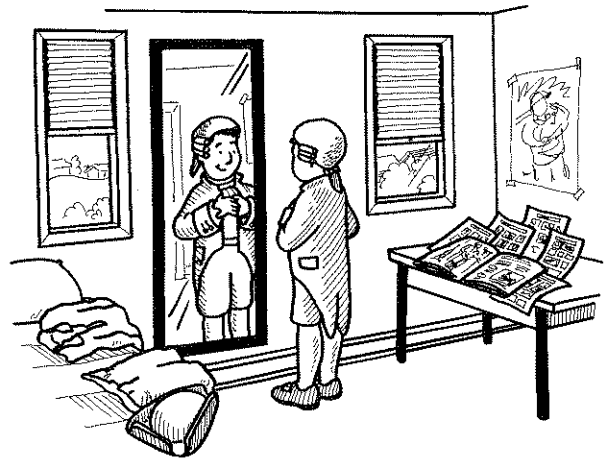
SIMPLEMENTE CÓMICO

Hay dos cerdos en una pocilga. El primer cerdo dice “Oink”. El segundo cerdo dice: “¡Eso es lo que iba a decir yo!”



Éxito con los proyectos en la escuela

Tanto si su hijo tiene que hacer un cartel sobre las plantas o escribir un trabajo sobre Thomas Jefferson, los proyectos del colegio son una gran ocasión para aprender. Comparta con su hijo estas ideas para ayudarlo a aprovechar al máximo su próximo trabajo importante.



Empieza pronto

Si su hijo empieza su proyecto el día que se lo mandan tendrá tiempo para experimentar con diversos formatos a fin de ver cuál le va mejor. También se sentirá más relajado si no deja el proyecto para el último momento y sus ideas fluirán con más facilidad. Y probablemente tomará menos atajos y cometerá menos errores.

Prueba con algo distinto

Anime a su hijo a que se adueñe del proyecto aunque también siga las directrices de su maestro. Por ejemplo, cuando encuentre la información necesaria sobre las plantas podría buscar detalles menos conocidos para añadir interés a su trabajo. Si tiene que

hacer una presentación en historia podría preguntarle si le permiten que se vista como un personaje histórico. Descubrirá más sobre la vida del personaje cuando investigue con qué ropa se vestirá.

Púlelo

Cuando su hijo termine su proyecto, sugiérale que lo aparte durante un día: un vistazo fresco le ayudará a ver dónde necesita mejorarlo. Cuando lo repase quizá se percate de que una sección no tiene sentido porque se olvidó de definir un término importante o de explicar qué sucedió durante un acontecimiento clave. ♥

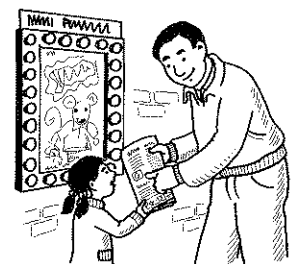
Elegir los programas adecuados

Su hija quiere ir al cine o ver un programa de TV: ¿cómo puede estar segura de que el programa es apropiado?

Lo primero es averiguar si está clasificado y por qué recibió esa clasificación. Podría leer reseñas en la red (pruebe con commonsensemedia.org) o en el periódico.

Considere también la personalidad y el grado de madurez de su hija. Por ejemplo, no todos los niños de 7 años están preparados para ver un programa clasificado como “Y7” (para niños mayores de 7 años). Si su hija es particularmente susceptible o se asusta con facilidad, una película de miedo quizá no sea adecuada para ella.

Consejo: Vea el programa con ella para poder explicarle lo que la turbe o la disguste. ♥



Prosa informativa en voz alta

Un libro de prosa informativa sobre ranas o la Antártida es una lectura estupenda para antes de dormir. Tenga en cuenta estas ideas para leer en voz alta a fin de presentar más libros “de verdad” a su hija:

- En la biblioteca, busque con su hija libros de prosa informativa que se relacionen con sus gustos o su estilo de lectura. Por ejemplo, si le gustan los perros de ficción (Clifford, Biscuit), usted podría leerle partes de una guía sobre distintas razas caninas. O si le gustan las tiras cómicas le podría interesar una enciclopedia con imágenes o un libro ilustrado de anécdotas.



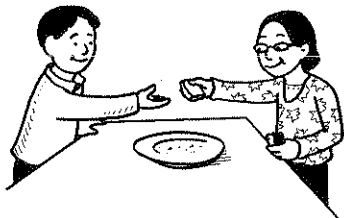
- Compagine la ficción con libros que no son ficción. Procure leer una historia que se desarrolla en otro país y luego un libro informativo sobre las costumbres o la geografía de ese lugar. O bien lea la biografía de una atleta famosa después de leer una novela de tema deportivo.

- Muchos libros de prosa informativa tienen diagramas o recuadros coloridos con datos interesantes. Indíquele este tipo de rasgos y anime a su hija a que los explore. Descubrirá que añaden información al texto principal y a su forma de disfrutar de la prosa informativa.♥



Resolver conflictos

El conflicto forma parte de la vida cotidiana y su hija debería saber cómo controlarlo para tener buenas relaciones con los demás. He aquí dos estrategias.



Expresar el problema. Decir lo que está mal es el primer paso para solucionar un conflicto. Quizá su hija está disgustada porque su amiga decide siempre qué van a jugar. Podría decirle a su amiga: “Sería más divertido si nos turnáramos para decidir”.

Comentar los conflictos con calma. ¿Suelen reñir los miembros de su familia por quien se come el último bocado de una golosina o por tomar prestados los videojuegos de otra persona? Mencionen el asunto cuando todos estén de buen humor porque es más difícil resolver los problemas cuando se está enojado o cansado. A continuación piensen juntos en posibles soluciones y procuren transigir.♥

P & R

Independencia paso a paso

P: Mi hijo tiene la misma edad que el hijo de mi hermana, pero su primo parece más independiente. ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a que haga más cosas por sí mismo?

R: Enseñe a su hijo que ser independiente es divertido. Dígame que haga llamadas telefónicas: podría pedir la pizza para que cene su familia o telefonar a una tienda para ver si tienen algo que él quiere. Déjele que se quede en un lugar seguro sin usted, por ejemplo en la fiesta de cumpleaños de un amigo o en un evento supervisado del centro comunitario.

Enséñele también que no importa cometer errores o hacer cosas a su modo. Si derrama la leche, sugiérale con calma que traiga una toalla de papel. Si carga el lavavajillas de forma distinta a como lo hace usted, considere permitirle. O bien dígame: “Me pregunto cómo podrían haber más platos” y deje que él decida cómo volver a colocarlos.

Finalmente, si le dice que no puede hacer algo pregúntele: “¿Qué parte puedes hacer?” Quizá no sea capaz de envolver un regalo solo, pero igual puede doblar los extremos o colocar la cinta adhesiva, por ejemplo.♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juego de cartas hecho en casa

Si su hijo quiere un nuevo juego de cartas, ¡sugíerale que se invente el suyo propio! Utilizará la imaginación y practicará el pensamiento lógico.

Materiales: fichas de cartulina, papel, lápiz, crayones

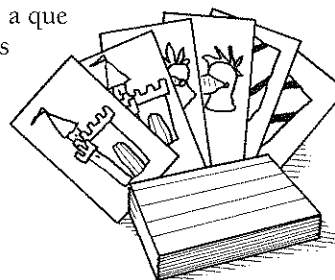
1. Elijan un tema. Anímelo a que cree un juego sobre uno de sus temas favoritos, por ejemplo el medioevo o la gimnasia.

2. Determinen el objetivo. Tal vez los jugadores ganen si emparejan el mayor número de naipes o si suman más puntos.

3. Diseñen las cartas. Su hijo puede decidir cuántas cartas va a hacer y qué dibujar en cada una (*ejemplos:* castillo, caballero, dragón; o trampolín, pértiga, listón para saltos).

4. Escriban las normas. Debería explicar cómo empezar el juego y qué hacer en cada turno.

5. Jueguen. Sigán con exactitud las instrucciones. Quizá su hijo descubra que necesita cambiar o añadir algún paso para que el juego funcione a la perfección.♥



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
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

ISSN 1540-563X

TEEN FOOD & FITNESS

Healthy Ideas for Middle and High School Students

April 2014

Fenton High School
To Educate and Inspire

FAST TAKES



Choose the cafeteria

Even if your child's school has an open-lunch policy allowing kids to go off campus, encourage him to eat at the cafeteria. His school offers much healthier options than the fast food places he is likely to go to. And the meal will probably cost less, too. *Bonus:*



Your teen won't risk being late for his next class if he's already on campus.

Fish tale

Going fishing with your tween or teen is a great way to enjoy the outdoors together. If you don't have fishing poles, you might borrow some from friends or find inexpensive ones at a garage sale or sporting goods store. Depending on where you fish, you could "catch and release"—or bring the fish home to make into a healthy dinner.

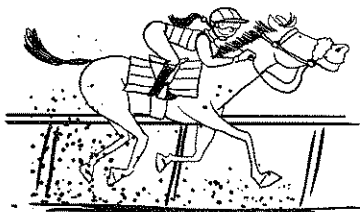
Did You Know?

Many salad dressings, especially creamy ones, contain added fat. Instead of reaching for bottled dressing, suggest that your child squeeze fresh lemon juice and drizzle a little olive oil over her salad. Keeping the dressing simple will deliver a "cleaner" flavor and let her really taste the vegetables she's eating.

Just for fun

Q: What can go as fast as a racehorse?

A: The jockey!



Go on a screen diet

Between TV, video games, laptops, and smartphones, today's teenagers spend on average seven hours a day in front of a screen. Yikes! That's a lot of screen time, and it can lead to unhealthy eating habits and less physical activity. Guide your child to cutting back with these ideas.



Track your time

Your teen may not realize how her screen time adds up. Have her keep a record for a week. Then, discuss ways to replace some of it with active time. For instance, she could list 10 alternatives (practice soccer skills, take a walk) and pull out the list instead of turning on the TV when she's bored. *Tip:* Your child will take her cues from you. Consider keeping your own log, and discuss changes you'll make, too.

Create screen-free zones

Designate places in your home as "screen free." Talk with your teen about where these spots should be. You might pick her bedroom, since watching TV and texting can disrupt her study and sleep

time. Another place may be the kitchen—when people watch TV during meals, they don't pay as much attention to what they're eating and tend to eat more.

Keep it unplugged

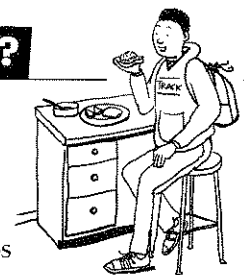
Once you've decided on screen-time rules, make it easier for her to stick to them. Say she's only supposed to play video games or text after her homework is done. She could unplug the game console or turn off her phone until then. *Idea:* Build in exercise time by challenging your child to work out for the same number of minutes that she watches TV. ♡

Great workout! What should I eat?

After a workout, your child needs to refuel. Here are strategies to share.

- **Don't wait long.** Suggest that he have a healthy snack 15–20 minutes after working out.
- **Combine proteins and carbohydrates.** Some tasty combos include hummus on a hard-boiled egg, turkey with string cheese and apple slices, or tuna chunks (water-packed) on a slice of whole-wheat bread.
- **Drink milk.** Milk provides important nutrients and replaces the fluids and electrolytes (sodium, potassium) lost through sweat.

Note: Post-workout snacks are only necessary after moderate to intense workouts or sports practices lasting an hour or more. Did your teen break a sweat, raise his heart rate, or breathe hard? Then he probably needs that recovery snack! ♡



Food allergies—away from home

Food allergies don't need to hold your teen back. These tips can help him, no matter where he goes.

At school. Encourage your child to let his teachers and close friends know about his allergies. Sitting with one of those friends at lunch means he'll have someone to lend support or alert others if he has a reaction.

At a friend's. Your teen may need to take his own food when he goes to other people's houses. Also, have him write down his allergy information on a card. He should include what he's allergic to, symptoms of a reaction, and what to do if he



has one. Then, he can place the card in a bag with his EpiPen (if he needs one) so it's easy to find in an emergency.

At a restaurant. Restaurants are becoming better at cooking for people with food allergies. But your teen may feel shy about questioning the server. To put him at ease, practice what to say. He could look up the menu ahead of time so he knows what to order. But he should ask at the restaurant, too, in case some ingredients aren't listed. ♣



Q & A Are energy drinks OK?

Q: My son has at least one energy drink a day. He says they help him stay alert at school, but I'm worried they may be harmful. Any suggestions?

A: Energy drinks have become popular among teens. But you're right to be concerned about how often your son is drinking them.



The way these drinks keep him alert is with large doses of caffeine. While an 8-oz. coffee contains about 100 milligrams of caffeine, energy drinks can pack up to 242 milligrams per serving! In the short term, this could give him jitters. Experts are still studying the long-term effects, which may include high blood pressure.

Explain your concerns to your son. Then, talk about healthier ways to stay energized, like getting enough sleep, eating right, and exercising regularly. ♣

ACTIVITY CORNER

Frisbee for one

While your tween may be used to throwing a Frisbee with a friend, these three activities are good for times when friends aren't around.



1. Target practice. Suggest that she create a target—maybe a hula hoop between two trees. Then, she can try to toss the Frisbee through the target. *Bonus:* This is great hand-to-eye coordination training for racquet sports like tennis or squash.

2. Break the balloon. Have your teen tape balloons of various sizes to a garage door or the outside wall of a house (stay away from windows). She could use a Frisbee to knock down or pop the balloons.

3. Pass to the dog. Let her teach your dog how to catch a Frisbee. No dog? Perhaps a neighbor has one that needs a little extra exercise. ♣

In the Kitchen

Fabulous fajitas

Fast, easy fajitas are fun to make for dinner. Try these versions with whole-grain tortillas.

Spicy steak

In a skillet, heat $\frac{1}{2}$ tbsp. canola oil over medium-high heat. Add $1\frac{1}{2}$ lbs. lean beef strips, and sprinkle with 1 tsp. chili powder, 1 tsp. paprika, and $\frac{1}{2}$ tsp. cumin. When cooked through, remove from pan. Toss 1 cup diced zucchini and 1 cup sliced mushrooms into the hot pan, and saute until soft. Combine the meat and vegetables. Add hot sauce to taste.

Pico de gallo chicken

Mix 2 chopped tomatoes, $\frac{1}{4}$ cup diced onion, 2 cups cooked chicken, $\frac{1}{4}$ cup chopped cilantro, and the juice from 1 lime. If desired, add chopped jalapeno or a dash of cayenne pepper to raise the heat!

Veggie-licious

Thaw 1 bag sliced bell pepper and 1 bag cauliflower. Saute them together in $\frac{1}{2}$ tbsp. olive oil, and sprinkle with $\frac{1}{2}$ tsp. garlic powder. Remove from heat. Serve with crumbled cotija cheese. ♣



OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote healthy nutrition and physical activity for their children.

Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • fccustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

Teen Food & Fitness™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

ISSN 1935-8865

Teen Food & Fitness

Ideas sanas para los estudiantes de la escuela media y la secundaria

Abril de 2014

Fenton High School
To Educate and Inspire



TOMAS RÁPIDAS

Elegir la cafetería

Aunque el colegio de su hijo le permita salir a almorzar fuera del campus escolar, anímelo a que coma en el comedor escolar. Su escuela le ofrece opciones mucho más sanas que los lugares de comida rápida a los que probablemente acuda. Y el almuerzo le costará también menos. *Ventaja:* No se arriesgará a llegar tarde a su próxima clase si ya está en el campus.



Historias de pesca

Ir a pescar con su hija preadolescente o adolescente es una forma estupenda de disfrutar con ella del aire libre. Si no tienen cañas de pescar, pídanse prestadas a los amigos o cómprenlas baratas en una venta de garaje o en una tienda de artículos deportivos. Dependiendo de dónde pesquen, podrían "capturar y soltar", o bien traer el pescado a casa para cocinar una sana cena.

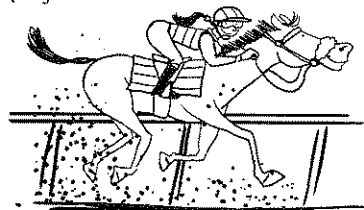
¿Sabía Usted?

Muchos aliños de ensalada, especialmente los cremosos, contienen mucha grasa. En lugar de ir inmediatamente a por la botella del aliño, sugiérale a su hija que exprima limón fresco y añada unas gotitas de aceite de oliva a su ensalada. Un aliño sencillo ofrece un sabor "más limpio" y le permite que perciba de verdad el sabor de las verduras que come.

Simplemente cómico

P: ¿Qué puede ir tan rápido como un caballo de carreras?

R: ¡El jinete!



Dieta de pantalla

Entre la TV, los videojuegos, las computadoras portátiles y los teléfonos inteligentes, los adolescentes pasan hoy un promedio de siete horas al día frente a una pantalla. ¡Ay! Esto es mucho tiempo frente a la pantalla y puede provocar hábitos insanos de alimentación y menos actividad física. Con estas ideas enseñará a su hija a disminuir el tiempo que pasa frente a la pantalla.

Controla el tiempo

Puede que su hija no se dé cuenta de cómo va aumentando el tiempo que pasa frente a una pantalla. Dígame que lo anote durante una semana. A continuación, comenten formas de sustituir algo de ese tiempo con una actividad física. Por ejemplo, podría hacer una lista de 10 alternativas (practicar fútbol, dar un paseo) y sacar la lista en vez de encender la TV cuando se aburra. *Consejo:* Su hija seguirá el ejemplo que dé usted. Considere llevar su propio control y comente con ella los cambios que usted haga.

Zonas sin pantalla

Declaren como "sin pantallas" algunos lugares en su hogar. Comente con su hija dónde deberían estar estos lugares. Usted



podría elegir el dormitorio de ella pues ver la TV y enviar mensajes de texto puede alterar su estudio y su sueño. Otro lugar podría ser la cocina: cuando la gente ve la TV durante la comida suele prestar menos atención a lo que come y tiende a comer más.

No lo enciendan

Cuando decidan qué normas van a seguir respecto al tiempo frente a la pantalla, facilite que su hija las siga. Digamos que sólo puede jugar a videojuegos o enviar mensajes de texto después de terminar los deberes. Podría desenchufar la consola de juegos o apagar el teléfono hasta ese momento. *Idea:* Incluya tiempo para el ejercicio físico desafiando a su hija a que haga ejercicio tantos minutos como dedica a ver la TV. ●

¡Fantástico entrenamiento! ¿Y ahora qué como?

Después de hacer ejercicio su hijo necesita reponer fuerzas. He aquí algunas estrategias que puede compartir con él.

● **No esperen mucho.** Sugíérale que coma un tentempié sano de 15 a 20 minutos después del ejercicio físico.

● **Combinen proteínas e hidratos de carbono.** Algunas combinaciones sabrosas pueden ser humus sobre un huevo cocido, pavo con queso en hebras y rodajas de manzana o trozos de atún (enlatado en agua) sobre una rebanada de pan de trigo integral.

● **Beban leche.** La leche proporciona importantes nutrientes y repone los fluidos y los electrolitos (sodio, potasio) perdidos con el sudor.

Nota: Es necesario tomar un refrigerio sólo después de haber hecho ejercicio moderado o intenso o cuando los entrenamientos deportivos duran una hora o más. ¿Suda su hijo, le late más rápido el corazón o respira con más esfuerzo? Si es así, ¡probablemente necesita ese refrigerio para recuperarse! ●



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Alergias a los alimentos: qué hacer fuera de casa

Las alergias alimentarias no tienen que ser un lastre para su hijo. Estos consejos pueden ayudarlo, vaya donde vaya.

En la escuela. Anime a su hijo a que informe a sus maestros y a sus mejores amigos sobre sus alergias. El amigo con el que se siente durante el almuerzo lo respaldará y podrá dar la alerta si se produce una reacción alérgica.

En casa de un amigo. Es posible que su hijo tenga que llevarse su propia comida si visita el hogar de otras personas. Dígale también que escriba información sobre su alergia en una tarjeta. Debería incluir a qué es alérgico, los síntomas de una reacción y



qué hacer si se produce una. A continuación puede meter la tarjeta en una bolsa con su EpiPen (si necesita una) para encontrarla con facilidad en caso de emergencia.

En un restaurante. Los restaurantes están mejorando su consideración por las personas con alergias alimentarias. Pero es posible que a su hijo le dé apuro preguntar al mesero. Para que su hijo se sienta más cómodo, practiquen qué puede decir. Podría mirar con antelación el menú para saber qué va a pedir. Pero debería también preguntar en el restaurante, por si acaso se usan ingredientes que no aparecen en la lista. ♥



P & R ¿Son buenas las bebidas energéticas?

P: Mi hijo toma al día por lo menos una bebida energética. Dice que le ayuda a estar alerta en la escuela, pero a mí me preocupa que le pueda hacer daño. ¿Qué me sugieren?

R: Las bebidas energéticas se han hecho populares entre los jóvenes. Pero lleva razón al preocuparse por la frecuencia con que las bebe su hijo.



La forma en la que estas bebidas lo mantienen alerta es con dosis enormes de cafeína. Mientras que 8 onzas de café tienen 100 miligramos de cafeína, ¡las bebidas energéticas pueden contener hasta 242 miligramos por porción! A corto plazo pueden producirle temblores. Los expertos estudian todavía los efectos a largo plazo, que pueden incluir tensión alta.

Explique a su hijo sus preocupaciones. A continuación comenten formas más sanas de mantener la energía, como dormir más, comer bien y hacer ejercicio con regularidad. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Frisbee para uno

Aunque su hija juegue al frisbee con un amigo, estas tres actividades son buenas para cuando no hay amigos.

1. Tiro al blanco. Sugírela que coloque una diana, por ejemplo un aro hula entre dos árboles. A continuación puede lanzar el frisbee a través de la diana. *Ventaja:* Este juego ejercita la coordinación de manos y vista necesaria para juegos con raqueta como el tenis o el squash.

2. Rompe el globo. Que su hija sujete globos de varios tamaños con cinta adhesiva a la puerta de un garaje o a la pared exterior de una casa (pero lejos de las ventanas). Podría usar el frisbee para derribar o explotar los globos.

3. Lánzase al perro. Su hija puede enseñar a su perro a atrapar un frisbee. ¿No tienen perro? Quizá un vecino tenga uno que necesite un poquito más de ejercicio. ♥



En La Cocina

Fabulosas fajitas

Las fajitas son una forma rápida, fácil y entretenida de preparar la cena. Prueben estas versiones con tortillas integrales.

Filete sazonado

En una sartén calienten $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de canola a fuego medio. Añada $1\frac{1}{2}$ libra de tiras de carne magra y espolvoreen por encima 1 cucharadita de polvo de chili, 1 cucharadita de pimentón y $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino. Cuando se hayan cocinado por completo, retiren de la sartén. Añadan 1 taza de calabacita troceada y 1 taza de rodajas de champiñón a la sartén caliente y saltean hasta que se ablanden. Combinen la carne y las verduras. Añadan salsa picante al gusto.

Pollo pico de gallo

Mezclen 2 tomates en trocitos, $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla picada, 2 tazas de pollo cocinado, $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro picado y el jugo de 1 lima. Si lo desean, añadan trocitos de jalapeño o una pizca de cayena para que pique más.

Deliciosas verduras

Descongelen 1 bolsa de tiras de pimiento y 1 bolsa de coliflor. Salteen todo con $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva y es-

polvoreen $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo. Reti- ren del fuego. Sirvan con queso cotija desmenuzado. ♥



NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos.

Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

La revisión de Teen Food & Fitness™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-889X