Apoyo en la escuela media

Los años de la escuela media pueden ser emocionantes mientras sus hijos se dirigen hacia su madurez y disfrutan de nuevas experiencias. Pero también pueden traer retos, tales como encontrar formas de mantener el contacto con sus hijos y de ayudarles a hacer frente a la presión de los compañeros. He aquí cómo apoyar a sus hijos y ayudarles a prosperar.

Bien informados

Al hacerse más independiente puede que su hijo no quiera pasar tanto tiempo en casa o con usted. Estas ideas pueden mantener abiertas las líneas de comunicación y dejarle claro a él lo mucho que le importa a usted.

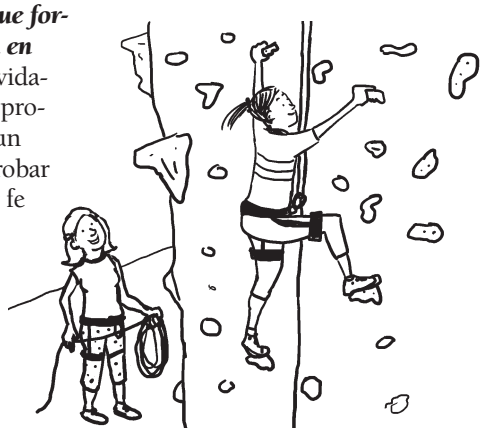
● ***Acérquese a él.*** Hágale preguntas específicas como qué está aprendiendo en clase de historia o quién ganó ayer el partido de fútbol americano. También podría enviarle mensajes de texto o dejarle notas de apoyo. ("Buena suerte con tu presentación. ¡Qué ganas tengo de saber cómo te fue!")

● ***Acoja a sus amigos.*** Los círculos sociales son algo importante a esta edad. Al animar a su hijo a que invite a sus amigos a su hogar o a excursiones con su familia le demostrará que lo que le importa a él también le importa a usted. Además así pasarán más tiempo juntos.

● ***Aproveche el tiempo en el auto.*** Muchos padres se percatan de que el auto es un lugar estupendo para conversar con sus hijos. Cuando lleve a su hijo a la clase de piano o a que le corten el pelo, aprovéchelo al máximo. Si su hijo es callado, procure hablar de cómo le fue a usted el día o comparta con él noticias sobre la familia para iniciar la conversación.

Reforzar la autoestima

Los niños de la escuela media a veces se pueden sentir inseguros de sí mismos. Ayude a su hija preadolescente a que desarrolle una buena imagen de sí misma con estrategias como las siguientes.



● ***Anime aficiones que fortalecen la confianza en uno mismo.*** Las actividades no competitivas proporcionan a su hija un cauce seguro para probar cosas nuevas y tener fe en sus habilidades. Podría trabajar en la publicación de poesía de la escuela o unirse al club de ecología, por ejemplo. Sugiérale también actividades físicas como yoga o escalar que la harán sentirse a gusto con su cuerpo sin la presión de competir.

● ***Hágase presente.*** Procure que su hija se sienta valorada yendo a eventos importantes para ella. Por ejemplo, si está en el equipo de sonido de la obra de teatro en la escuela, vaya al estreno. Si le gustan los caballos, llévela a una exhibición ecuestre.

● ***Celebre sus puntos fuertes.*** Todo el mundo es mejor en unas cosas que en otras. Si su hija se hace de menos, rétela a que haga una lista con, por lo menos, cinco de sus puntos fuertes. *Ejemplos:* "Soy una buena niñera". "Tengo una memoria estupenda". Cuando quiera mejorar en algo (digamos que montar en monopatín), sugiérale que se ponga una meta y que haga un plan para conseguirla, por ejemplo practicar 30 minutos tres veces por semana.

continúa

© 2020 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Sean proactivos sobre la presión de los compañeros

A los preadolescentes les preocupa mucho lo que piensen sus amigos y ésta es la edad en la que probablemente conozcan el alcohol, los cigarrillos, el vapeo y otras drogas. Pero la investigación demuestra que también les influyen las opiniones de sus padres. Con estas sugerencias ayudará a su hija a hacer frente a la presión de los compañeros y a evitar comportamientos peligrosos.

● ***Practiquen respuestas específicas.*** A los preadolescentes les resulta difícil pensar con claridad cuando se encuentran en una situación incómoda. Planear de antemano qué hacer puede ayudar a su hija a tomar buenas opciones. Representen qué podría hacer si sus amigos le dijeran que bebiera cerveza, por ejemplo. Podría decirles "No, eso me parece peligroso". También podría inventarse una alternativa. ("Mejor nos vamos al parque".)

● ***Fomente actividades seguras.*** Ayude a su hija a encontrar grupos centrados en formas de diversión libres de drogas. Podría animarla a que se apunte a un programa juvenil en el centro comunitario, a que se integre en una liga de bolos o a que asista a eventos para estudiantes de la escuela media en lugares de culto. Anímela también a que piense en maneras sanas de pasar el tiempo con sus amigas (experimentar con peinados, jugar al ping-pong).

● ***Siga hablando.*** Escuchar el mismo mensaje en distintas ocasiones hará que cale y dará a su hija amplias oportunidades de compartir con usted sus preocupaciones al respecto. Usted podría sacar a relucir las drogas mencionando un reportaje que ha escuchado. Pregúntele también qué aprendió sobre el alcohol en clase de higiene y salud. Exprese con claridad su postura y el porqué de ella y comente qué podría suceder si su hija bebe, fuma, vapea o se droga. Por ejemplo se podría hacer adicta, ser castigada sin salir o incluso la podrían arrestar.

Hablen del acoso escolar

El acoso escolar suele alcanzar su apogeo en la escuela media. Tenga en cuenta estos consejos para ayudar a su hijo a que evite ser acosado.

Aclare sus valores. Explique a su hijo que si no está seguro de si un comentario o un acto van a hacer daño a alguien, debería no decirlo. Sugiérale que se pregunte: "¿Haría esto si me estuvieran viendo mis abuelos o el director?"

● ***Prevengan el ciberacoso.*** ¿Usa su hijo mensajes de texto o publica entradas en internet? Recuérdele que escriba sólo mensajes amables y que se comunique únicamente con gente que haga lo mismo. Explíquele que si alguien le envía mensajes hirientes o desagradables, no debería responder pues eso podría aumentar el problema. Debería por el contrario bloquear al remitente y hablar con usted.

● ***Actúen.*** Su hijo puede ayudar a detener el acoso si cuenta lo que ocurre. Explíquele que es importante que le diga a un profesor o a otro adulto si lo acosan o si observa un episodio de acoso. Hablen de maneras de responder al acoso. Por ejemplo, debería mantener la calma, alejarse y pedir ayuda.

Gestionar el estrés

El aumento de las responsabilidades en casa y en la escuela puede ser la causa de que su hija se sienta a veces estresada. Ponga a prueba estas sugerencias para apoyarla.

● ***Aténganse a los hábitos.*** Saber qué le espera en cada momento hace que la vida de su hija sea más previsible y menos estresante. Ayúdela a establecer hábitos cómodos para ella y para usted, como que haga los deberes después de la escuela o que prepare su almuerzo la noche anterior. Quizá tenga que adquirir nuevos hábitos según se modifique su horario. Cuando empiece la temporada de natación, por ejemplo, quizá deba hacer los deberes después de cenar.

● ***Identifiquen las fuentes.*** ¿Tiene su hija la costumbre de posponer los proyectos importantes y luego estresarse sobre ellos en el último minuto? Recuérdeselo, y piense con ella en formas de evitar que suceda de nuevo. Por ejemplo, debería ponerse a trabajar antes y tal vez formar equipo con una compañera de clase para mantener el ritmo. O si está irritable porque no duerme lo suficiente, póngale una hora más temprana para que se vaya a dormir.

● ***Atención a problemas mayores.*** Algo de estrés es normal para los estudiantes de la escuela media. Pero si los síntomas duran más de dos semanas, quizá se encuentren frente a un problema. Si su hija se aísla de amigos o actividades, se queja de problemas físicos como dolores de cabeza o de estómago, o a menudo se siente cansada o triste, llévela a un médico. Un profesional puede descartar causas físicas y ofrecerle ayuda en casos de ansiedad o depresión.

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052 ■ www.rfeonline.com
© 2020 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated
MY20xx609S