

# Hacer la transición

*Ayude a su hijo a navegar estos desafíos típicos.*



Para muchos niños, la transición a la escuela secundaria no podía llegar en peor momento. Al igual que su hijo está luchando con sus propias emociones en montaña rusa, al igual que su niño está luchando por entender y aceptar los cambios físicos en su cuerpo – todo que le hacen alternativamente distraído, olvidadizo, ansioso, consciente de sí mismo, y argumentativo - todo sobre el día escolar está cambiando también. Sin embargo, la mayoría de los niños esperan a estos años. Al permanecer involucrado en la vida de su hijo, como padre, puede anticipar las dificultades y estar mejor preparados para ayudarlo a lidiar con los golpes emocionales y sociales. Aquí, tres retos comunes de escuela intermedia se enfrentan, además de maneras que usted puede ayudar a su hijo a cumplir con ellos:

1. Su niño tiene un profesor diferente para cada sujeto. En lugar de la configuración de apoyo de la escuela primaria donde el niño tenía solo uno maestro que desafió a sus fortalezas y sus debilidades, el niño ahora tiene varios maestros, cada uno con su propio estilo de enseñanza y expectativas.

Lo que usted puede hacer ahora:

- La mayoría de las escuelas ofrecen excursiones para los futuros estudiantes al final de la primavera. Aproveche ese tiempo para visitar a la escuela nueva con su hijo para que pueda conocer a algunos de los maestros, escuchar cómo se estructura el día, y aprender el diseño de la escuela, para que al menos sepa cómo encontrar su locker (castillero), salón, y la cafetería.
- Reunirse con el consejero de su hijo. Muchas escuelas intermedias asignan un asesor o consejero, a cada estudiante (o uno para todo el grado). Esa persona, que debe ser impregnado de las necesidades de desarrollo de la adolescencia temprana, actúa como mentor, solucionador de problemas, y defensor.

2 . Las amistades cambian. Al mismo tiempo que su hijo está pasando por la pubertad y la lucha con los cambios en su cuerpo y su estado de ánimo arremolinadas, él está tratando de averiguar quién está, quién es, y cuál es su posición en la escala social. Si él está asistiendo a una nueva escuela, compartiendo una mesa de almuerzo con los jóvenes de una o más escuelas elementales – con los niños que no le conocen y que no les conoce.

Lo que usted puede hacer ahora:

- Ayude a su niño a controlar su estrés, asegurándose de que come bien, hace ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Muéstrole cómo la respiración profunda, visualización, o el yoga puede ayudar a que se relaje.
- Permanezca atento. Anime a su hijo a abrirse sobre lo que está pasando en la escuela - pero no interrogue, y dar consejos sólo cuando se le pregunte. Su objetivo es mantener la conversación por lo que ella se da cuenta de que puede contar con usted.
- Reforzar las habilidades sociales. Si su hijo dice que no tiene amigos, ayudarla a encontrar nuevas formas de llegar a conocer mejor a sus compañeros de clase. Reemplazar "Nadie me quiere " con " Voy a ser un mejor oyente " o " voy a invitar a alguien al partido de baloncesto este fin de semana. " Algunos niños pierden las señales sociales y podrían beneficiarse del asesoramiento profesional para llegar a ser más conscientes de la forma de sus palabras y como sus comportamientos les afectan a otros.

3. No cree en sí mismo. Tal vez el niño está distraído, molesto, irritable, y ni siquiera intenta - y sus calificaciones lo demuestran. Tal vez el niño está confundido por la materia o, por el contrario, no desafió suficiente. O tal vez está atrapado en una rutina de baja autoestima.

Lo que usted puede hacer ahora:

- No reaccionar exageradamente. Recuérdese a sí mismo que el comportamiento de su hijo no es raro. Identifíquese con sus frustraciones (recordarle algunas de sus propias dificultades en la escuela). Por supuesto, la tardanza crónica o falta de memoria o las calificaciones bajas de una manera consistentemente también pueden ser un signo de un aprendizaje más profundo o un problema de motivación. Si su hijo sigue teniendo problemas, favor de programar una reunión con el maestro para que pueda averiguar qué pasos tomar.

- Ayude a silenciar su crítica interna - la poca voz que le dice que es un perdedor. El niño que no se siente bien consigo mismo tendrá un tiempo difícil haciendo bien académicamente. Para expulsar a los pensamientos negativos que lo mantienen atrapado, representaciones sobre cómo sustituir los mensajes positivos. Si el niño dice: "No puedo hacer nada bien ", sugiera usted que lo ha dicho a sí mismo cambia: " Los errores son una oportunidad para aprender. Le pediré ayuda a la maestra y hacer mi mejor esfuerzo."

- Mantener las tradiciones y rituales familiares - especialmente las cenas familiares. Su niño puede sentarse en silencio, pero estos pequeños acontecimientos se sumará a la sensación de seguridad y recordarle lo mucho que es amado. Los chicos de escuela secundaria tienen una gran cantidad de golpes duros y necesitan saber que sus padres están de su parte cuando llegan a casa. Eso solo puede ayudar a mantener a su hijo en camino y enfocado en sus estudios.

# Making the Transition

Help your child navigate these typical middle-school challenges.



## Learning Benefits

### Social Skills

For many kids, the transition to middle school couldn't come at a worse time. Just as your child is wrestling with her own rollercoaster emotions, just as she's struggling to understand and accept the physical changes in her body — all of which make her alternately distracted, forgetful, anxious, self-conscious, and argumentative — everything about the school day is changing too.

While most children look forward to these years and don't spiral into emotional turmoil, that doesn't mean it's always smooth sailing. By staying involved in your child's life, you can anticipate difficulties and be better equipped to help him roll with the punches. Here, three common challenges middle schoolers face, plus ways you can help your child meet them:

**1. She has a different teacher for each subject.** Instead of the supportive setting of elementary school where she had just one teacher who challenged her strengths and understood her weaknesses, she now has several teachers, each with his or her own teaching style and expectations.

#### *What you can do now:*

- **Most schools offer tours for prospective students in the late spring.** Take advantage of that time to visit with your child so he can meet some of the teachers, hear how the day is structured, and learn the layout of the school so that he at least knows how to find his locker, homeroom, and the cafeteria.
- **Meet your child's advisor.** Many middle schools assign an advisor, or counselor, to every student (or one for the entire grade). That person, who should be steeped in the developmental needs of early adolescence, acts as mentor, troubleshooter, and advocate.

**2. Friendships shift.** At the same time that your child is going through puberty and wrestling with changes in his body and swirling moods, he's trying to figure out who's in, who's out, and

where he stands on the social ladder. If he's attending a new school, he may be sharing a lunch table with youngsters from one or more elementary schools — kids he may not know and who don't know him.

*What you can do now:*

- **Help your child manage his stress** by making sure he eats right, exercises regularly, and gets enough sleep. Show him how deep breathing, visualization, or yoga can help him relax.
- **Remain approachable.** Encourage your child to open up about what's going on in school — but don't interrogate, and give advice only when asked. Your goal is to keep her talking so she realizes she can count on you.
- **Bolster social skills.** If your child says she has no friends, help her find new ways to get to know classmates better. Replace “No one likes me” with “I'll be a better listener” or “I'll invite someone to the basketball game this weekend.” Some children miss social cues and could benefit from professional counseling to become more aware of the way their words and behavior affect others.

**3. He's down on himself.** Perhaps he's distracted, irritable, and doesn't even try — and his grades show it. Perhaps he's confused by the subject matter or, on the other hand, not challenged enough. Or perhaps he's stuck in a rut of low self-esteem.

*What you can do now:*

- **Don't overreact.** Remind yourself that your child's behavior is not unusual. Empathize with her frustrations (remind her of some of your own school difficulties). Of course, chronic lateness or forgetfulness or consistently low grades may also be a sign of a deeper learning or motivational issue. If your child continues to struggle, schedule a conference with the teacher so you can figure out what steps to take.
- **Help silence his inner critic — the little voice that tells him he's a loser.** The child who doesn't feel good about himself will have a hard time doing well academically. To oust negative thoughts that keep him stuck, role-play how to substitute positive messages. If he says, “I can't do anything right,” suggest that he say to himself: “Mistakes are a chance to learn. I'll ask the teacher for help and do my best.”
- **Maintain family traditions and rituals — especially family dinners.** Your tween may sit silently, but these little events will add to her sense of security and remind her of how much she is loved. Middle schoolers take a lot of hard knocks and need to know their parents are on their side when they get home. That alone can help keep your child on course.