

Guía para los años de la escuela media



Los años de la pre adolescencia presentan retos, pero también traen alegrías. Estos consejos les ayudarán a usted y a sus hijos a recorrer los años de la escuela media con éxito y con placer.

Conecte con su hijo

Lograr que su hijo se comunique con usted quizá consista en encontrar el momento y el lugar adecuados. Pruebe en distintos sitios como el auto de camino al entrenamiento de fútbol o mientras dan una vuelta alrededor del bloque. Puede que se abra más que si estuvieran mirándose a la cara. Preste también atención a las ocasiones que él le dé a usted. Si le menciona un tema que le interesa o cuenta algo cómico que ocurrió en la escuela, esté listo para escucharlo y aproveche su iniciativa.

Dé ejemplo de respeto



Prepare el camino para una interacción mejor —y una relación mejor— tratando a su hija con respeto. Cuando conversen, aparte distracciones como el teléfono y mírela a los ojos. Hable afablemente, evitando

el sarcasmo y el lenguaje negativo y es probable que ella le responda igual. Como regla general: No le diga a su hija algo que no querría que otras personas le dijeran.

Piense antes de hablar

Su hijo ha perdido el autobús por segunda vez esta semana ¡y usted tiene que llevarlo otra vez a la escuela! Antes de sacar a colación un tema que le enoja a usted, use estrategias para calmarse como respirar hondo o esperar unos



minutos. Luego empiece la conversación con tono positivo diciendo algo como “Por encima de todo, sabes que te quiero. Pero tenemos que esforzarnos en esto...” Su conversación será más tranquila y productiva si se siente querido y comprendido desde el comienzo.

Pónganse de acuerdo en las directrices

Hagan un plan para garantizar conversaciones civilizadas con su hija. Por ejemplo, podrían acordar que cada persona pueda hablar sin que se la interrumpa. O bien establezcan normas que prohíban las humillaciones o los gritos. Procuren también usar frases que empiecen con “yo” a fin de que nadie se sienta atacado. Podría decirle a su hija “Yo me preocupo cuando no vienes directamente del colegio” en lugar de “¡Nunca obedeces mis normas!” Eviten reciclar riñas antiguas, saque a colación problemas pasados sólo si están relacionados con el asunto de ahora.

Haga caso a los problemas

Si su hijo se enfrenta a algún reto, por ejemplo a una discusión con un amigo, evite intervenir inmediatamente dando su opinión. Pregúntele, por el contrario, cómo piensa gestionar la situación. Si necesita ayuda, comparta con él qué hizo usted en una situación parecida (quizá pidió a un amigo común que les ayudara a hacer las paces). Su hijo adquirirá práctica en resolver problemas y usted reducirá las probabilidades de que se ponga a la defensiva.

continúa



Lleguen a acuerdos inteligentes

Si no están de acuerdo en algo, recuerden esto: Es posible que ustedes dos consigan lo que quieran. Y lo cierto es que al negociar soluciones, su hija desarrollará la habilidad de resolver conflictos. Digamos que ella quiere quedarse a dormir en casa de una amiga, pero usted quiere que descanse bien antes del partido del día siguiente. Podría sugerirle que vaya a casa de su amiga un rato pero que vuelva a dormir a casa. O usted podría invitar a su amiga a pasar la noche en casa de ustedes y usted podría cerciorarse de que las niñas se acuestan a buena hora. Anímela a escuchar sus sugerencias con mentalidad abierta y haga usted lo mismo por ella.

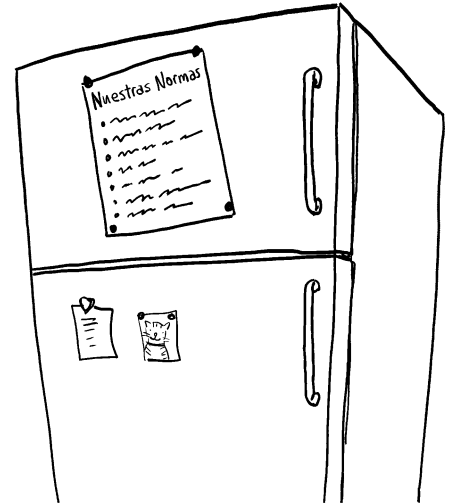
Fíjese en el buen comportamiento

Los estudiantes de la escuela media quieren complacer, especialmente si se sienten apreciados. Reconozca las buenas acciones chocando las palmas, con un “¡Estupendo!” o unas gracias sinceras. Considere la posibilidad de dar privilegios extra de vez en cuando. Por ejemplo, si su hijo ayuda voluntariamente a su hermanito con sus deberes o limpia el cuarto de estar sin que se lo pidan, usted podría dejarle que elija la actividad familiar para el fin de semana o decida la película que verán todos juntos.



Póngalo por escrito

Al aclarar sus expectativas usted y su hija estarán en la misma onda. Hagan una lista de normas de casa que incluyan seguridad (drogas, uso de Internet), escuela (asistencia, deberes), y vida familiar (tareas, comidas). Luego escriban las consecuencias por desobedecer esas normas (quedarse sin salir, pérdida de uso del teléfono). *Consejo:* Tener menos reglas facilita que su hija las recuerde—y que usted las haga cumplir— así que procure adherirse a las que más importen (“Termina tus deberes antes de jugar videojuegos”). Si ella se queja, límitese a indicarle la norma y aléjese. Ella comprenderá el mensaje y usted no provocará una discusión.



Encuentre oportunidades en los errores

Cada error puede dar una importante lección. Si su hijo está enfadado porque no estudió lo suficiente para un examen importante de matemáticas y sacó mala nota, anímelo a que haga un plan para la siguiente ocasión. Podría ponerse un calendario y organizar guías de estudio. Dígale que tendrá más ocasiones de salir airoso y que usted se alegra de que planee por adelantado.

Elija sus batallas

Junto con el deseo de independencia de su hija llega la necesidad de controlar su propio ambiente. Procure decidir qué es lo que más le importa a usted. Quizá pueda tolerar una habitación desordenada o la música alta, pero probablemente no quiera ceder en lo tocante a la asistencia a la escuela o las salidas en pareja. Ignorar “lo insignificante” dará a su hija pequeñas victorias que significarán mucho para ella.

Cuídese

Los padres tranquilos y felices suelen tener hijos más tranquilos y felices. Piensen en formas de relajarse cuando la educación de sus hijos les produzca estrés. Por ejemplo, podrían leer un libro o darse un baño. También es útil hablar con amigos que son padres de preadolescentes y compartir entre ustedes consejos sobre la educación de los hijos. Se sentirán mejor al saber que no están solos ¡y quizá encuentren soluciones que no se les habían ocurrido!

Middle Years

Leer y escribir en áreas de contenido

Cuando piensa en las clases en las que sus hijos necesitan leer y escribir bien quizá piense en inglés o en artes del lenguaje. Pero la lectura y la escritura son decisivas para aprender ciencias, sociales, matemáticas y otras materias. Comparta estas ideas con sus hijos.



Estrategias de lectura

Su hija adquirirá más conocimientos cuando lea aplicando estas ideas para antes, durante y después de la lectura.

Antes de leer...

● Buscar las ideas principales

¿De qué se ocupará un capítulo del libro de texto? Antes de que su hija empiece a leer sugiérale que se fije en el título, que eche un vistazo a los encabezamientos y que mire las preguntas de repaso al final. Estas secciones le indicarán cuáles son las ideas principales (lo más importante que el autor tiene que decir sobre un tema) que se tratarán. Leer teniendo presente un objetivo mejorará su nivel de comprensión.

● Hacer un cuadro de "SQA"

Anime a su hija a hacer un cuadro organizador que contenga detalles sobre el tema. Dígale que divida un folio en tres columnas: "Sé", "Quiero saber" y "Aprendí". Puede listar la información que ya conoce en la primera columna (hay tres poderes en el gobierno federal) y añadir



cosas que quiere aprender en la segunda (qué hace el poder judicial). Luego, cuando lea, puede añadir la nueva información que aprenda en la última columna y comprobar los datos que escribió en la primera.

Durante la lectura...

● Hacer preguntas

Los lectores que se hacen preguntas para contestarlas según van leyendo, entienden mejor el material. Su hijo puede pensar en las ideas principales y hacerse preguntas que lo ayudarán a leer buscando detalles de apoyo. Por ejemplo, si la idea principal es "La energía renovable puede ser de muchos tipos" podría preguntarse: "¿Cuáles son las distintas formas de energía renovable?" A continuación puede leer y buscar los detalles (geotérmica, hidroeléctrica, solar, eólica).

● Imaginar lo que se lee

Visualizar la información puede reforzar la comprensión de la lectura. Su hijo podría hacer un cuadro cronológico para organizar fechas históricas (inventos del siglo XIX, presidencia de Abraham Lincoln). También podría dibujar un problema de palabras en clase de matemáticas. Por ejemplo, para averiguar los pies cuadrados de tapete que se necesitan para cubrir dos habitaciones podría dibujar un rectángulo para cada habitación e indicar la longitud y la anchura. A continuación puede usarlo para

continúa

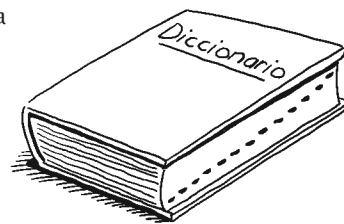
¿Qué palabra es ésa?

Abordar nueva información es más fácil si su hijo entiende lo que está leyendo. Refuerce su vocabulario con estas ideas:

- Presta atención a palabras nuevas. Pueden aparecer en negrita o en itálicas o en un recuadro separado en la página.
- Aprende definiciones. A veces el significado de un término se halla en la misma frase. ("El mínimo común denominador de $\frac{1}{2}$ y $\frac{2}{3}$, o el número más pequeño que puede usarse como denominador de ambas fracciones, es 6".) En otras ocasiones, la lectura de todo el fragmento puede aclarar el significado. También

se pueden hallar las definiciones en un recuadro separado en la página o en el glosario.

- Haz una lista. Escribe las palabras nuevas y sus definiciones a medida que te las vas encontrando. Ten a mano la lista y úsala como referencia.



Middle Years

escribir una ecuación. Al multiplicar la longitud y la anchura de cada habitación y sumando las dos averiguará cuánto tapete necesita para los dos cuartos.

Después de leer...

● **Volver a contar**

Pídale a su hija que le hable de lo que ha leído y aprendido. Que ella lleve la conversación contándole los datos más interesantes que ha descubierto. A continuación, hágale preguntas que la animen a darle más detalles. Por ejemplo, si le dijo: “La música instrumental fue muy importante durante el Renacimiento”, pídale que le nombre unos cuantos instrumentos. Comentar la información la ayudará a recordar mejor lo que ha aprendido.

● **Leerlo de nuevo**

¿Alguna sección le resultó poco clara? ¿Ha olvidado una explicación? Sugíerale a su hija que lo vuelva a leer. La práctica adicional reforzará el vocabulario nuevo, le permitirá encontrar cosas que no vio antes y la ayudará a encontrar el sentido de cosas que quizá no comprendió con la primera lectura.



Escribir para aprender

Escribir es una manera práctica de que sus hijos aprendan y recuerden la información de todas sus clases. Ponga a prueba estas creativas sugerencias para que trasladar ideas a la escritura se convierta en algo divertido.

● **Notas ilustradas**

Una imagen vale más que mil palabras, especialmente si es parte de los apuntes de su hija. En clase de ciencias, podría dibujar y etiquetar un diagrama de flujo para mostrar cómo funciona el ciclo del agua. En inglés podría crear tiras cómicas y usar las palabras del vocabulario en los bocadillos del diálogo. La incorporación de una imagen a sus palabras le proporciona una forma más de conectar con lo que está aprendiendo.

● **Escribir cartas**

Dar un nuevo formato a la información anima a su hijo a pensar en las ideas principales, a extraer más detalles importantes y a explicarlos con sus propias palabras. Todo ello contribuirá a que recuerde la información. Por ejemplo, podría convertir lo que ha aprendido en una carta. Digamos que está estudiando Brasil en clase de geografía. Podría imaginar que es un turista visitando el país y escribir una carta a uno de sus abuelos sobre su viaje. Podría describir los monos, las aves y los árboles que vio cuando caminaba por una selva tropical, por ejemplo.



● **Guías de estudio**

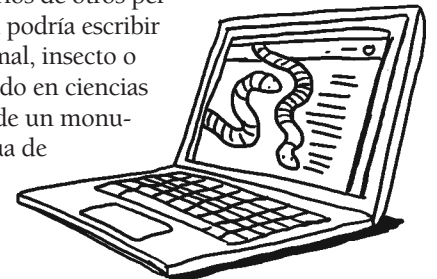
Hacer una guía de estudio es una forma estupenda de preparar un examen. Sugíerale a su hija que vaya escribiendo guías de estudio según lee los capítulos de un libro de texto. Por ejemplo, para un capítulo sobre la Segunda Guerra Mundial, puede dividir un folio en cuatro secciones (“causas”, “batallas importantes”, “personajes clave” y “resultados”). A continuación, según lee, debería prestar atención a los detalles y escribirlos en la sección correspondiente. Sugíerale que use un lápiz de distinto color para cada tema y que sus notas sean breves (las listas con tres o cuatro viñetas suelen ser adecuadas).

● **Álbum de conocimientos**

¿Qué aprendió su hijo esta semana? Dígale que haga un álbum con ese material y probablemente lo entienda mejor y lo disfrute más. Podría recortar artículos de periódico sobre eventos que han comentado en su clase de sociales y escribir sus propios titulares. Si están leyendo sobre alimentos nutritivos en la clase de higiene y salud, podría crear menús para comidas sanas. También podría incluir instrucciones paso a paso para su proyecto para la feria de ciencias así como una foto del proyecto acabado.

● **Biografías inverosímiles**

Probablemente su hija ha leído ya una biografía de un personaje histórico, pero toda vida puede tener una historia. Anímela a que escriba una breve biografía de un personaje de una novela que esté leyendo en clase de literatura (Jane Eyre). *Idea:* Podría darle un toque del siglo XXI a su trabajo creando una página imaginaria en Facebook para Jane Eyre, con entradas que Jane podría haber escrito sobre su trabajo de institutriz o sobre el día de su boda así como comentarios de otros personajes. Su hija también podría escribir una biografía de un animal, insecto o planta que está estudiando en ciencias o incluso la “biografía” de un monumento famoso (la Estatua de la Libertad, la Esfinge) que está estudiando en sociales.



Middle Years

Respetar y ser respetado

Ser respetuoso ayuda a sus hijos a llevarse bien con sus familiares, sus maestros y con sus colegas. Este importante hábito puede llevar al triunfo en la escuela y en el futuro. Anime a su hija a que trate bien a los demás, a que use buenos modales y a que obedezca las normas.



Respetarse a uno mismo

Las personas que se respetan a sí mismas creen que los demás deberían tratarlos bien a ellos. He aquí formas de que su hija fomente el respeto a sí misma.

Sé fiel a ti misma. Su hija se ganará el respeto a sí misma si sabe quién es y defiende aquello en lo que cree. Por ejemplo, si disfruta del tiempo que pasa sola, no debería sentirse presionada a aceptar todas las invitaciones para salir con sus amigos. Si piensa que los niños no deberían fumar, no debería dar a entender que los cigarrillos son algo apetecible. Puede que no sea siempre fácil, pero a la larga se respetará más a sí misma.



Esfuézate al máximo. Al trabajar duro en la escuela y en las actividades extraescolares, su hija demuestra que se respeta. Explíquele que usted quiere que se esfuerce en todo lo que haga. Por ejemplo, al hacer los deberes con esmero, al estudiar para sus exámenes y al practicar su instrumento musical con regularidad está demostrando que se enorgullece de su trabajo.

Respeto a los demás

Su hijo no estará siempre de acuerdo con todo el mundo. Estas ideas pueden ayudarlo a respetar a la gente en distintas situaciones.

Dé ejemplo. Su hijo aprenderá siguiendo el ejemplo que usted le dé. Si él es irrespetuoso, aproveche esa oportunidad para

ejemplificar respeto. Concéntrese en su comportamiento (“No me gusta tu forma de dirigirte a mí”) en lugar de en él (“¡Qué grosero eres!”). *Consejo:* Refuerce su comportamiento respetuoso resaltándolo. Por ejemplo, si le dice a usted que le molestó que usted mencionara sus malas notas en presencia de su tía, usted podría decirle: “Te agradezco que esperaras a que volviéramos a casa para mencionármelo. Vamos a hablar de ello ahora”.

Concéntrese en palabras y en actos. Pídale a su hijo que considere cómo afecta a los demás lo que él dice y hace. ¿Consigue que la gente se sienta respetada? Por ejemplo, si saca una nota que no entiende, practique con él la manera de hablar con su maestro con respeto. (“No comprendo por qué saqué una C. ¿Tiene tiempo para explicármelo?”) O si no disiente con un compañero sobre quién debería ser elegido como presidente del consejo escolar,

podría concentrarse en los asuntos en lugar de criticar a los candidatos. *Idea:* Dígale que piense en personas a las que admira y en cómo hablan y se comportan con los demás. Pueden ayudarlo a entender qué apariencia tiene el respeto.



continúa



Atención a los modales

El empleo de modales elementales comunica respeto. Ayude a su hijo a causar buena impresión con estos consejos.

Practica modales de uso corriente. Prepare a su hijo para situaciones comunes practicando el comportamiento correcto. Por ejemplo, representen cómo presentar a alguien. (“Natalie, éste es Jack. Jack, te presento a Natalie”). También puede practicar la forma de recibir una felicitación con elegancia sonriendo y diciendo “Gracias”.

Comenten algunos desafíos a las normas de etiqueta. Piensen en situaciones en las que pueda encontrarse su hijo sin saber qué debe hacer. Hablen de qué puede hacer si alguien le da un regalo de cumpleaños y él ya tiene ese objeto. Explíquese que

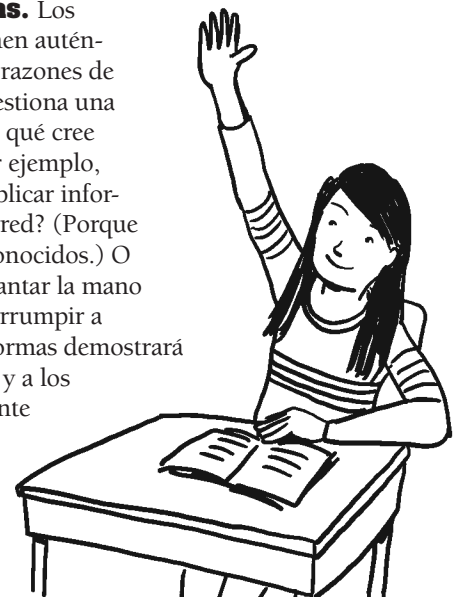
puede ser sincero y correcto a la vez. (“Es mi color favorito. ¡Gracias!”) O si recibe una llamada telefónica cuando está en la fila para ordenar comida puede salirse de la fila para atender la llamada o devolverla más tarde.

Seguir las normas

La obediencia a las normas muestra respeto a la autoridad y puede contribuir a la seguridad de su hija y a que se lleve bien con los demás.

Haga responsable a su hija de sus actos. Demuestre a su hija que usted se toma en serio las normas de la escuela y del hogar, dando por sentado que ella las obedecerá. Por ejemplo, si el código de vestimenta de la escuela prohíbe vestirse con camisetitas de tirantes, no permita que se las ponga. Cuanto más apoye usted las normas, más probable será que su hija las respete.

Explique las normas. Los niños de esta edad tienen auténtica curiosidad por las razones de las cosas. Si su hija cuestiona una norma, pregúntele por qué cree que es importante. Por ejemplo, ¿por qué no puede publicar información personal en la red? (Porque podrían verla los desconocidos.) O ¿por qué tiene que levantar la mano en clase? (Para no interrumpir a nadie.) Al seguir las normas demostrará respeto a sus maestros y a los demás. Y cuando la gente se sienta respetada, lo más probable es que también la respete a ella.



Con deportividad

Los jóvenes atletas que tratan con dignidad a sus contrincantes, a sus compañeros de equipo, a los entrenadores y a los árbitros, muestran buen carácter y como resultado se ganan el respeto de esas personas. Comparta con sus hijos estas formas de demostrar respeto en el campo o en la cancha:

- Sigue las reglas del juego, independientemente de que lo vean o no los entrenadores o los árbitros.
- Evita las “provocaciones” para intimidar o humillar a tus contrincantes.
- Acepta con elegancia las decisiones del árbitro, aunque no estés de acuerdo.

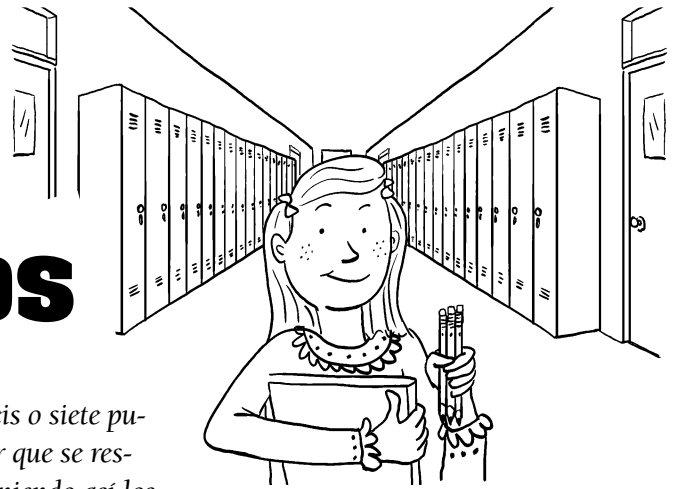


Usted también puede dar ejemplo a sus hijos cuando vean un evento deportivo, siguiendo estos consejos:

- Anime (“¡Bien hecho!”) y evite abuchear o hacer comentarios negativos.
- Sea amable con el equipo contrario y sus seguidores. Por ejemplo, saludelos o felicítelos si ganan.
- Comente en privado sus inquietudes con el entrenador de sus hijos, en lugar de hacerlo delante de otros jugadores.

Middle Years

Organizados para triunfar en los estudios



Su hija ya está en la escuela media y probablemente tenga seis o siete pupitres, aulas y maestros ¡y además una taquilla! Y es de esperar que se responsabilice más de sus propios estudios y de su rendimiento, poniendo así los cimientos para adquirir más responsabilidades en el instituto y el resto de su vida.

Todo este cambio implica que la organización es más importante que nunca. He aquí formas de ayudar a su hija a que organice su tiempo, estudie con eficacia y se cerciore de que termina y entrega a tiempo sus tareas.

Gestionar el tiempo con prudencia

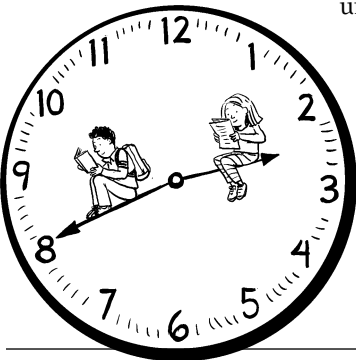
Para gestionar bien el tiempo hay que saber lo que se *tiene* que hacer y lo que se *quiere* hacer, así como calcular con precisión cuánto tiempo se necesita para cada actividad. Tenga en cuenta estas ideas para ayudar a su hija a gestionar bien su tiempo a fin de que aproveche al máximo su estudio.

Escríbelo

Anime a su hija a que piense en su agenda como si fuera su compañera de viaje por la escuela media. Sugíerale que use un color para escribir las tareas obligatorias (deberes, ensayo de banda) y otro color para las que le gustaría que le quedara tiempo (montar en bici con sus amigas, organizar sus fotos). Infórme-la con tiempo de citas o eventos familiares a fin de que también pueda anotarlos. Al tener todas sus obligaciones escritas en un lugar podrá verlas de un vistazo y siempre sabrá lo que le espera.

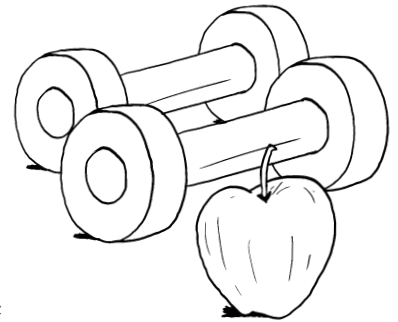
Aprende a calcular el tiempo

Dígale a su hijo que mida el tiempo que tarda en hacer actividades como estudiar o buscar datos. Por ejemplo, podría planear pasar 30 minutos el sábado buscando datos en la biblioteca para un trabajo de estudios sociales, pero quizá descubra que le lleva una hora. Al prestar atención a la hora en la que empieza y en la que termina, en el futuro podrá calcular con más precisión y reservar el tiempo que necesitará.



Atenerse a hábitos fijos

Los hábitos regulares y diarios suelen contribuir a organizarse mejor y a conseguir mejores resultados en los estudios. Sugíerale a su hijo que desarrolle hábitos que le vayan bien a él. Deberían incluir 9–11 horas de sueño, comidas y meriendas sanas, al menos una hora de ejercicio y tiempo para la familia y los amigos. Ayúdelo a hacer ajustes si algo de su horario no va bien. Si le cuesta empezar los deberes inmediatamente después de la escuela, quizá le venga mejor relajarse 15 minutos en vez de lanzarse inmediatamente al trabajo.



Ponte mini fechas de entrega

Su hija puede gestionar mejor el tiempo si divide sus tareas en porciones. Podría ponerse una fecha tope para partes específicas de su trabajo. Si empieza a estudiar para el examen de historia a las 5 de la tarde, podría planear leer y tomar notas sobre un capítulo hasta las 5:30, y luego hacerse preguntas hasta las 6 de la tarde para ver si se lo sabe. Si tiene que entregar un proyecto de ciencias dentro de dos semanas, podría darse una semana para terminar el experimento, dos días para escribir sus averiguaciones, dos días para hacer un cartel y tres días para practicar la presentación de su proyecto.

continúa

Ordenar el espacio de trabajo

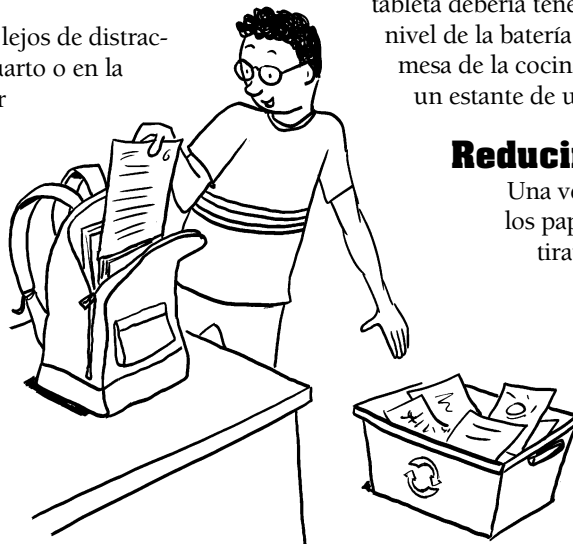
Es obligación de hijo hacer sus deberes escolares, pero usted puede ayudarlo cerciorándose de que tiene lo que necesita. Ponga a prueba estos consejos para crear un espacio de trabajo bien pertrechado donde pueda concentrarse en sus tareas y rendir al máximo.

Elegir un lugar

Dígale que escoja un lugar con buena luz y lejos de distracciones. Podría trabajar en el escritorio de su cuarto o en la mesa de la cocina, por ejemplo. Si usa un lugar compartido como la cocina, reduzcan el ruido haciendo que la hora de los deberes sea “tiempo en silencio” para todos. Los hermanos más pequeños podrían leer o colorear y usted podría también leer u ordenar papeles.

Abastecerse de materiales

Que su hija decida cómo organizar sus materiales de trabajo. Podría decorar frascos de vidrio para guardar tijeras, bolígrafos y lápices. Las bolsas con cierre podrían contener clips para papel, borradores y papelitos adhesivos. Y las cajas de zapatos son ideales



para objetos como un dispensador de cinta adhesiva, un sacapuntas, una perforadora, una regla, una grapadora y fichas de cartulina. Sugíerale que tenga a mano un diccionario, así como hojas de papel de cuaderno y papel cuadriculado en un archivador de revistas o en un cajón. Para trabajar con un portátil o una tableta debería tener cerca su cargador y controlar el nivel de la batería. *Consejo:* Si hace los deberes en la mesa de la cocina podría poner sus materiales en un estante de un armario de la cocina.

Reducir el desorden

Una vez a la semana su hijo podría sacar los papeles viejos de su mochila. Debería tirar los que no necesite y guardar el resto en bandejas de plástico apilables para futuras consultas. Por ejemplo, podría guardar pruebas y exámenes antiguos para estudiar los exámenes finales. Esto le ayudará a encontrar rápidamente lo que necesita y cerciorarse de que no se le pierdan papeles importantes.

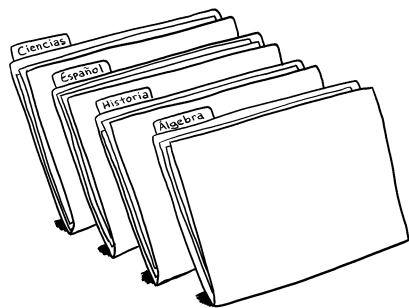
Ir al día con los deberes

Los cursos de la escuela media requieren que su hija combine una amplia gama de tareas, trabajos y proyectos. Tendrá que transportar sus materiales—de casa a su taquilla y a la clase adecuada—y cerciorarse de que todo se entrega a tiempo. He aquí unas sugerencias para organizar las tareas.

Empacar bien

Al final de cada jornada escolar su hija puede echar un vistazo a las tareas de su agenda para ver qué libros de texto y materiales tiene que llevar a casa. Por ejemplo, podría necesitar su trompeta para practicar una canción nueva o la guía de estudio de inglés para preparar un test sobre una novela.

Archivar inmediatamente las tareas



Dígale a su hijo que rotule una carpeta o archivador para cada materia y que cuando haga los deberes tenga la cartera junto a él. Cuando termine cada tarea puede colocarla en la carpeta o el archivador adecuado o meterla

directamente en la cartera. Así estará seguro de llevarse los deberes terminados en lugar de olvidárselos por la mañana en su escritorio o en la mesa de la cocina.

Entregar

Recuérdale a su hija que llevar los deberes a la escuela es sólo una parte de su trabajo: ¡no conseguirá crédito por él si lo deja en la cartera o en su taquilla! Debería habituarse a sacar los deberes de la cartera en cuanto llegue a clase y ponerlos en el lugar adecuado para que se los califiquen. Luego puede tacharlo de su agenda para saber que ya ha entregado los deberes. *Consejo:* Si su hija falta a clase, explíquele que ella es la responsable de preguntar a sus maestros qué se perdió a fin de poder recuperarlo.



Middle Years

Sanos y libres de drogas

Los años de la escuela media son emocionantes. Sus hijos se están familiarizando con un mundo nuevo de clases y compañeros y se están convirtiendo en jóvenes adolescentes. Pero también son años de riesgos crecientes y quizá entren en contacto con alcohol, tabaco y otras drogas.

¿Hay algo bueno en todo esto? Usted puede tener una enorme influencia sobre lo que elijan sus hijos. Considere estas maneras de ayudarles a evitar comportamientos arriesgados.



Controlar el estrés

Los jóvenes acuden al alcohol y a otras drogas cuando se sienten abrumados. Así que si su hija sabe cómo hacer frente al estrés, será menos probable que use sustancias nocivas como escape.



Estar al tanto de su horario le será muy útil para sentir que controla las situaciones. Anímela a que anote sus obligaciones en una agenda y recuérdela que añada nuevas citas. Dígale también que cree hábitos para la mañana, después del colegio y la hora de acostarse para que la vida le resulte más previsible y le resulte más fácil gestionar sus jornadas. Por ejemplo, cada noche debería poner su cartera junto a la puerta y preparar la ropa y los ingredientes para el desayuno de la mañana siguiente.

Enséñele estrategias para hacer frente al estrés compartiendo con ella las que usted usa para lograrlo. Podría decirle: “He tenido un día duro. Voy a darme un baño para relajarme”. Pregúntele cómo se relaja ella (por ejemplo leyendo o dibujando). Sugierale que haga esas actividades cada día para mantener la calma.

Atención a señales de aviso

Los síntomas de uso de drogas pueden ser semejantes a comportamientos preadolescentes típicos, así que preste atención por si duraran más de lo normal o si dos o más suceden al mismo tiempo. He aquí algunas comunes señales de aviso:

- Alejarse de la familia, los amigos y las actividades
- Bajada significativa de notas
- Cansancio atípico o energía excesiva
- Náusea o vómitos sin explicación
- Rostro enrojecido o muy encendido, irritaciones de piel o moratones
- Hemorragias nasales frecuentes o moqueo nasal
- Manchas alrededor de la boca
- Aumento en el uso de gotas para los ojos (a fin de reducir la rojez)
- Uso repentino de ambientadores o de incienso (para cubrir el olor a drogas, cigarrillos o alcohol)
- Actividad inusual con el dinero (pedir dinero con frecuencia, vender objetos, robar dinero)



Si sospecha que su hijo está usando drogas, hable con sus maestros y su orientador escolar. Pregúntele directamente a su hijo, explíquele que le preocupa su seguridad y que quiere ayudarlo. Si niega que esté usando drogas pero los síntomas continúan, llévalo al médico. También puede llamar a la línea de ayuda Partnership for Drug-Free Kids (855-378-4373).



Descubran actividades sanas

Realizar actividades saludables ocupará el tiempo libre de su hijo en momentos en los que sin ellas quizá se metiera en problemas. También pueden contribuir a que conozca a adultos o a gente de su edad que sean buenas influencias y le darán la ocasión de que desarrolle nuevas habilidades. A su vez estas habilidades reforzarán la autoestima y evitarán el uso de drogas.

Dígale a su hijo que consulte en la oficina o sitio web de su escuela qué actividades extracurriculares se ofrecen y que se informe también sobre programas en centros comunitarios. Podría así mismo hacer voluntariado (por ejemplo, recoger libros para un hospital infantil). Anímelo a que hable con sus amigos para enterarse de qué hacen después de clase: quizá quiera unirse a un club o practicar un deporte con algún amigo.

Drogas: Infórmese

Dependiendo de donde vivan, algunas de estas drogas pueden ser más populares que otras. Pregunte al personal de la escuela o a la policía local cuáles ven más frecuentemente y lean en la red manuales como drugfree.org/drug-guide.

Alcohol. Los niños que empiezan a beber de jóvenes tienen mayores probabilidades de convertirse en adictos. Vigile el alcohol si lo tiene en casa (por ejemplo, controle el nivel en las botellas de licor). Y mejor aún, guárdelo bajo llave.

Nicotina. Aunque el hábito de fumar ha disminuido entre los jóvenes, los cigarrillos electrónicos están ganando popularidad. Quizá ayuden a los adultos a fumar menos cigarrillos normales, pero usar cigarrillos electrónicos para inhalar vapor de nicotina puede enganchar a la gente joven.

Marihuana. Las encuestas indican que muchos adolescentes no creen que la “hierba” sea un riesgo, especialmente porque es legal para los adultos en algunos estados. Explíqueles que la marihuana presenta peligros especiales para los cerebros adolescentes. Además de ser ilegal para los niños, puede dañar la atención y la memoria y en consecuencia aprender les resulta más difícil a los niños.



Mantengan abiertos los canales de comunicación

Hablar con regularidad con su hija sobre las drogas y el alcohol es una de las mejores maneras de evitar que experimente con esas sustancias. Pregúntele qué sabe de ellas. Deje claro que no le permite probarlas. Indíquele que usar drogas alucinógenas a su edad es particularmente dañino porque su cerebro y su cuerpo aún están creciendo. Concéntrese también en los riesgos que le importan a su hija, como que la expulsen del equipo deportivo, perder amistades o ponerse en ridículo. Si tiene preguntas, contéstelas si puede o dígame que se informará.

A continuación comenten maneras de que ella rechace el alcohol o las drogas. Podría simplemente decir “No, gracias” y marcharse. O podría emplear el humor. (“Me encanta mi cerebro tal como es”). Otra idea es que use la escuela o las actividades como excusa. (“Tengo un examen mañana” o “No puedo arriesgarme a que se entere mi entrenadora de natación”). *Nota:* Cerciórese de que puede ponerse en contacto con usted si necesita transporte a algún lugar o ayuda para salir de una situación incómoda.



Inhalantes. Productos domésticos comunes como el betún para los zapatos, el pegamento y las pinturas en aerosol pueden ser inhalados o esnifados para drogarse. Puede que su hija no se dé cuenta de los serios riesgos que esto entraña, incluyendo lesiones al hígado, los pulmones, los riñones y el cerebro, ataques al corazón e incluso la muerte.

Las medicinas sin y con receta. Algunos niños usan el jarabe para la tos, los analgésicos, los tranquilizantes, los antidepresivos, las pastillas para dormir o los estimulantes (como las medicinas para el ADHD) pues piensan que no son tan peligrosas como las drogas “normales”. Sin embargo, crean hábito y son perjudiciales— incluso mortales— si no se usan para lo que están indicadas. Enciérrelas en armarios y deshágase inmediatamente de los medicamentos que no necesite.

Heroína. El uso de heroína está aumentando rápidamente y lo mismo ocurre con las muertes por sobredosis de esta peligrosa droga. Como algunos heroinómanos se hicieron adictos tomando opioides recetados, dele a su hija las dosis de una en una si se le han recetado el medicamento, y si no póngalo fuera de su alcance.

Middle Years