Escuela Secundaria
Los Padres™
Mayo 2022
Vol. 29, No. 9
Southeast Local Schools
¡aún hacen la diferencia!

Ayude a su joven a lidiar con el estrés del final del año escolar

Hay un examen mañana y la semana que viene hay que entregar un trabajo de investigación. Otro maestro asignó un proyecto grupal extenso y su joven también tiene entrevistas laborales este fin de semana.

El final del año escolar es una época en la que muchos estudiantes se sienten abrumados por la carga de trabajo. Y, dado que cuando los estudiantes están estresados no suelen estar en su mejor momento, a veces se desempeñan por debajo de sus capacidades.

Para apoyar a su joven:

- **Sea un buen oyente.** A veces, darle a su joven una oportunidad de desahogarse puede ser útil. No intente "arreglar" los problemas. Simplemente deje a su joven hablar y escúchelo *de verdad*.
- **Haga preguntas** para ayudar a su joven a descubrir maneras de resolver el problema. ¿Sería útil crear un cronograma de estudio? ¿Puede reprogramarse la entrevista? Es más probable que los jóvenes adopten una solución si ellos la pensaron.
- **Anime a su hijo a dormir.** Es esencial que los jóvenes duerman para que puedan dar lo mejor de sí mismos. Dormir también estabiliza el estado de ánimo. La falta de sueño solo agudiza los efectos del estrés.
- **Sugiérale que haga cosas** que reduzcan el estrés. Respirar hondo antes de un examen o una entrevista de trabajo puede hacer que su joven se sienta más en control. Una caminata breve al aire libre puede ayudarlo a centrarse. Comer bocadillos saludables proporciona energía para seguir adelante. Pero anime a su joven a evitar las bebidas energizantes con alto contenido de cafeína, ya que consumir demasiada cafeína puede provocar agitación e insomnio.

El tiempo en familia es prioridad para muchos jóvenes

A medida que los jóvenes crecen, la mayoría no desea terminar la relación con sus padres. Simplemente quieren que esas relaciones maduren y crezcan. Pasar tiempo de calidad con la familia sigue siendo importante para los jóvenes.

Para mantener esa conexión:

- **Destínele tiempo** todos los días a su joven. Apague los aparatos electrónicos y ofrézcale toda su atención. Tal vez su hijo quiera hablar sobre algo, compartir una canción nueva con usted o salir a caminar un rato con usted. No importa qué hagan siempre y cuando estén completamente involucrados.
- **Muestre interés** por la vida de su joven. Pregúntele sobre la escuela, sus amistades y las actividades extracurriculares en las que participa. Asista a presentaciones y juegos cuando se invite a las familias.
- **Sea hospitalario.** Conozca a los amigos de su joven. Ofrézcales llevarlos a una actividad. Convierta su hogar en un lugar en cómodo donde puedan pasar el rato juntos. Conocerá a las personas que son importantes para su joven y sabrá que están en un lugar seguro.

Copyright © 2022, The Parent Institute®

Tener una estrategia ayuda limitar el tiempo de ocio frente a la pantalla

No es ninguna novedad que el tiempo frente a la pantalla con fines recreativos aumentó de forma exponencial durante la pandemia de COVID-19. Lamentablemente, los estudios demuestran que el tiempo excesivo frente a la pantalla se relaciona con un mayor estrés y una peor salud mental.

Los expertos instan a los padres a ayudar a los jóvenes a limitar el tiempo que pasan frente a la pantalla con fines recreativos. Estas son cinco estrategias que podría probar:

1. **Proponga un desafío.** Pídales a los miembros familiares que, durante una semana, escriban la cantidad de tiempo que pasan frente a la pantalla con fines recreativos. ¿Cuánto pueden reducirlo la semana siguiente?
2. **Trace un horario límite** de uso de tecnología que le permita tener al menos 30 minutos de "desconexión" para relajarse antes de acostarse.
3. **Establezca zonas y horarios** libres de aparatos digitales. Por ejemplo, la mesa de la cena debe ser un lugar donde todos dejan a un lado las pantallas.
4. **Haga una lluvia de ideas** de actividades divertidas libres de pantallas con los miembros de la familia y creen una lista. Consúltela cuando vea que su joven está usando las redes sociales sin pensar.
5. **No use el tiempo frente a la pantalla** como una recompensa o un castigo. Si lo hace, a su joven le parecerá incluso más importante.

Fuente: J. Nagata, MSc, "Screen Time Use Among US Adolescents During the COVID-19 Pandemic," *JAMA Pediatrics*.

> **"Suelte el teléfono, apague la computadora portátil y haga algo —lo que sea— que no implique usar una pantalla".**
>
> *—Jean Twenge, profesora de psicología*

Los veranos productivos comienzan con límites y con estructura

La necesidad de estructura y aprendizaje no termina el último día de escuela. Pero si no hay un plan, es posible que su joven termine pasando el verano a la deriva, sin ganar nada.

Para ayudar a su joven a planificar un verano productivo:

- **Ponga límites.** Tal vez decida flexibilizar algunas de las reglas familiares. Por ejemplo, podría extender el horario límite para volver a casa si su joven no tiene que despertarse temprano para trabajar o para hacer una actividad la mañana siguiente. Pero no deje de lado todas las expectativas. Su hijo debería continuar contribuyendo en la casa y seguir reglas básicas.
- **Anime a su hijo a establecer metas** de aprendizaje. Cuando los jóvenes le permiten a su cerebro tomarse vacaciones, su desempeño suele decaer. Por lo tanto, ayude a su joven a trazarse metas, como aprender a tocar un instrumento musical, comenzar un pasatiempo nuevo o leer todos los libros de una serie. Sea cual sea el objetivo, ayude a su hijo a armar un plan para lograrlo.
- **Céntrese en la salud.** Deje bocadillos nutritivos a mano y anime a su joven a beber mucha agua. También promueva el lavado de manos y la actividad física diaria. Su joven podría salir a caminar después de cenar todas las noches o inscribirse en una clase de yoga en un centro comunitario de la zona.

¿Está inculcando la amabilidad en su hijo de secundaria?

Cuando los estudiantes son miembros responsables y bondadosos de la comunidad escolar, todos se benefician. ¿Está promoviendo la amabilidad en su casa? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Le da** el ejemplo de amabilidad a su hijo tratándolo a él y a los demás con amabilidad y respeto?

___**2. ¿Le enseña** a su joven a ser amable en las redes sociales? Nunca está bien publicar comentarios crueles o hirientes en internet.

___**3. ¿Promueve** la empatía diciendo cosas como "¿Recuerdas cómo te sentiste cuando no te invitaron a ese evento?"

___**4. ¿Elogia** a su joven cuando ve que está siendo amable con otras personas?

___**5. ¿Anima** a su joven a hacerse amigo de una variedad de estudiantes, incluso los demás no los aceptan tan fácilmente?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está fomentando la amabilidad en su estudiante de secundaria. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente en el cuestionario.

Escuela Secundaria Los Padres ¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-133x

Para obtener información llame o escriba a: The Parent Institute®, 1-800-756-5525, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474. Fax: 1-800-216-3667. O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2022, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidades.
Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

 Copyright © 2022, The Parent Institute®

Estudios revelan que los jóvenes asumen riesgos frente a sus pares

Ciertos investigadores que estudian el cerebro han descubierto algo interesante sobre el cerebro de los jóvenes. Han observado que los jóvenes podrían estar programados para tomar malas decisiones y asumir riesgos cuando sus amigos los están mirando.

Los investigadores les pidieron a jóvenes y adultos que jugaran a un videojuego de conducción breve. Se los recompensaba por terminar rápidamente siempre y cuando siguieran reglas de tránsito básicas. La mitad de las veces, los jóvenes y los adultos jugaban solos. El resto del tiempo, se les indicaba que sus compañeros los estaban mirando en otra habitación. Mientras jugaban, se controlaba su actividad cerebral.

¿El resultado? Cuando los jóvenes pensaban que sus compañeros los estaban mirando, su actividad cerebral en ciertas regiones del cerebro aumentaba. Al mismo tiempo, asumían *muchos* riesgos más. Conducían más rápido. Pasaban los semáforos cuando estaban en amarillo. Eran más propensos a chocar. En otras palabras, saber que los demás los estaban mirando afectaba su comportamiento. *La presión de sus compañeros era simplemente la presencia de sus compañeros.*

Por otro lado, cuando los adultos pensaban que sus compañeros los estaban mirando, su actividad cerebral y su comportamiento no cambiaba.

¿Qué significa esto para los padres de adolescentes? Tal vez lo más importante sea que nunca hay que *dar por sentado* que su joven va a tomar decisiones responsables cuando está con amigos. Antes de que salga, asegúrese de repasar las reglas, y ayude a su joven a pensar en las consecuencias de distintas acciones.

Fuente: J. Chein y otros, "Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry," *Developmental Science*, John Wiley & Sons, Inc.

La autodisciplina y responsabilidad conducen al éxito académico

La disciplina y la responsabilidad son ingredientes esenciales para el éxito académico. Y hay muchas maneras en las que los padres pueden ayudar a los jóvenes a ser más responsables y mejorar la autodisciplina.

Pídale a su joven que:

- **Administre su tiempo** usando un calendario. Ver los exámenes y las fechas de entrega escritas junto a las fechas de otras actividades ayudará a su joven a ver cuándo tiene tiempo para relajarse y cuándo es momento de esforzarse y estudiar.
- **Agende fechas** y lleve un registro de las citas. Esto preparará a su joven para que sea responsable al administrar su tiempo en el futuro.
- **Cree un presupuesto** y se ajuste a él. Muchos jóvenes tienen dinero para gastar de su mesada o de un trabajo a tiempo parcial. Los presupuestos ayudan a los jóvenes a prestar atención a sus gastos y a darse cuenta de que aumentar los ahorros puede ser más gratificante que hacer una compra.
- **Planifique una actividad familiar.** Permita que su joven tome el mando y organice un picnic en un parque cercano o una visita a un museo local, a un lugar histórico o, incluso, a un familiar.
- **Lea artículos periodísticos.** Aprender sobre los problemas que enfrentan los líderes mundiales ayuda a los jóvenes a darse cuenta de que sus responsabilidades (como sacar a pasear al perro o sacar la basura) no son cargas tan pesadas como ellos solían pensar.

P: Mis hijos se pelean constantemente y yo siempre quedo en el medio del conflicto. Esto me hace temer sus vacaciones de verano. ¿Cómo puedo enseñarles a tratarse el uno al otro con respeto y resolver sus conflictos de manera pacífica?

Preguntas y respuestas

R: ¡No está solo! Incluso los hermanos con la mejor relación tienen momentos en los que no se llevan bien, y muchos padres sienten que tienen que ser árbitros.

En lugar de intervenir en cada disputa, enséñeles a sus hijos algunas estrategias básicas para resolver conflictos de forma pacífica y respetuosa. Estas estrategias también los ayudarán cuando enfrenten conflictos en la escuela.

Enséñeles a sus hijos a:

- **Hablar sobre los problemas** *antes* de que se conviertan en conflictos. Cuando se ignoran cosas pequeñas, suelen convertirse en grandes disputas.
- **Poner el foco en sí mismos** al transmitir un mensaje. Anime a sus hijos a hablar sobre sus sentimientos y no sobre los errores de la otra persona. En lugar de "TÚ siempre me robas la ropa", debería probar decir "Me enojo cuando me sacas algo sin pedirme permiso".
- **Evitar el juego de echar culpas.** Si hay un problema, es probable que no importe de quién es la culpa. Ayude a sus hijos a destinar tiempo a resolver el problema, en lugar de echar culpas.
- **Escuchar.** Sus hijos nunca comprenderán el punto de vista del otro si no escuchan lo que el otro tiene para decir.
- **Cooperar y ceder.** Si dos personas tienen un conflicto, cada uno tiene un problema. Para resolverlo, es probable que ambos deban hacer algunos cambios.

Copyright © 2022, The Parent Institute®

Enfoque: aprendizaje en el verano

Ayude a su joven a explorar carreras y desarrollar destrezas

El verano es un buen momento para ayudar a su joven a familiarizarse con los diferentes tipos de carreras y fortalecer las habilidades relacionadas con el trabajo. Anime a su joven a:

- **Pasar un día siguiendo de cerca** a alguien cuyo trabajo le interese. Si esa opción no es posible, ayude a su hijo a concertar una entrevista informativa con un trabajador para aprender más sobre lo que hace.
- **Buscar pasantías.** Las pasantías de verano son una gran manera de desarrollar habilidades y probar posibles carreras. Su joven debería hablar con el consejero escolar de cómo encontrar oportunidades.
- **Pensar en trabajar** como voluntario en un área de interés. Por ejemplo, los jóvenes interesados en política podrían contactar a líderes locales para averiguar sobre posibles oportunidades de voluntariado.
- **Hacer excursiones educativas.** Si su joven está interesado en una asignatura en particular, sugiérale distintos lugares a los que podría ir para aprender más sobre el tema. Por ejemplo, un científico en ciernes podría disfrutar una visita a un museo de ciencias.
- **Encontrar un trabajo de verano** que se relacione con sus intereses profesionales. Si su joven está pensando en ser maestro, un trabajo como consejero en un campamento o como tutor le brindará experiencia trabajando con niños.
- **Investigar actividades** extracurriculares para el año que viene que podrían fortalecer las habilidades relacionadas con el trabajo y proporcionarle oportunidades de liderazgo, como el comité del anuario, el gobierno estudiantil y el equipo de debate.

Las mentorías podrían ser una actividad de verano gratificante

Hay pocas cosas más importantes que ofrecerles a los niños modelos a seguir positivos. Y los jóvenes pueden serlo.

Aquellos que actúan como mentores experimentan una mayor autoestima y una sensación de logro. También adquieren habilidades valiosas.

Si cree que su hijo podría ser un buen modelo a seguir, sugiérale que sea mentor. Su joven podría:

- **Entrenar** a un equipo deportivo infantil.
- **Contactar a un organismo** como Big Brothers Big Sisters of America, Scouts o YMCA.
- **Ser el mentor de un niño.** Corra la voz en escuelas primarias locales.
- **Ser voluntario** en una guardería.
- **Iniciar un grupo de juego** para que los niños hagan artesanías, jueguen o lean.

- **Anotarse para ser consejero** o formarse como consejero en un campamento de día.

La lectura en el verano les da a los jóvenes innumerables beneficios

Los estudiantes que leen por placer durante los meses de verano tienen más probabilidades de seguir leyendo que aquellos que no lo hacen. Y la lectura durante el verano tiene un impacto positivo que va más allá de la última página del libro.

Cuando los jóvenes permiten que un libro los atrape:

- **Aprenden a ser perseverantes.** La mayoría de los jóvenes no pueden terminar un libro de corrido. Eso significa que tienen que encontrar maneras de completar las demás tareas para poder volver a leer.
- **Fortalecen la imaginación.** Cuando los jóvenes tienen la oportunidad de leer sobre otro mundo, o de "ver" el mundo a través de los ojos de otra persona, pueden convertirse en pensadores más creativos.
- **Evitan "el retroceso de verano".** Leer durante el verano permite desarrollar habilidades y ayuda a los jóvenes a evitar la pérdida de aprendizaje.

Para ayudar a su joven a descubrir opciones de lectura de verano divertidas, sugiérale que:

- **Hable con sus amigos.** ¿Qué libros disfrutaron?
- **Busque en internet.** Hay muchos sitios web, como *Goodreads.com*, que le permitirán a su hijo explorar todos los géneros literarios.
- **Vaya a la biblioteca.** Su hijo podría buscar en las estanterías o pedirle sugerencias al bibliotecario.