

# LA VIDA CON UN ESTUDIANTE DE LA ESCUELA MEDIA

¿Le parece que su hija es dos personas distintas? Un momento es un placer estar con ella: le hace reír, le sorprende con sus agudas observaciones o le ofrece ayuda sin que se la pida. El momento siguiente le contesta, pone los ojos en blanco o hace comentarios sarcásticos.

Los altibajos en el comportamiento son normales entre los estudiantes de la escuela media porque se enfrentan a los desafíos que llegan con la adolescencia. Siga leyendo para descubrir por qué actúa su hija como lo hace y cómo puede usted hacer frente a desafíos comunes.



## Conversaciones tranquilas

Su hija quiere pasar la noche en casa de una amiga pero tiene un partido de fútbol temprano y una fiesta familiar mañana.



Cuando usted le dice que se tiene que quedar en casa le replica: “Llegaré a casa a tiempo de prepararme. Es bien fácil”.

Según su hija se va haciendo más independiente y empieza a pensar por sí misma, quizá empiece a cuestionar la autoridad de usted. Si surge una lucha por quién puede más, pruebe estas estrategias.

**Busque un compromiso.** Pídale ayuda a su hija para encontrar soluciones que las satisfagan a las dos. Por ejemplo, ella quiere pasar tiempo con su amiga pero necesita descansar lo suficiente, así que usted podría sugerirle que vaya un rato a casa de su amiga pero que regrese a dormir. O podría invitar a su amiga a que pase la noche en casa de ustedes y así usted puede asegurarse de que se acuesten a buena hora.

**Terminen los debates.** Cuando una decisión no es negociable procure explicar una vez la razón (“Mañana es un día repleto y necesitas descansar bien esta noche”). Si usted continúa explicándose de varias maneras, su hija intentará encontrar puntos

débiles en su razonamiento. Dele a entender que no va a seguir hablando del tema. (“Sencillamente quiero que duermas esta noche en casa. No voy a seguir hablando de esto”). Finalmente se dará cuenta de que no va a conseguir nada y dejará de alegar.

*Idea:* Si una conversación con su hija se convierte en una discusión, sugiérale que las dos hagan otra cosa y retomen el asunto cuando se tranquilicen.

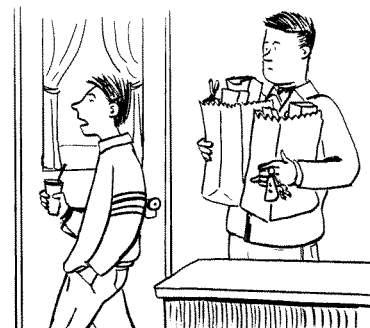
## Palabras amables

Cuando usted le pide a su hijo que le ayude a meter a casa la compra, él pone los ojos en blanco y le dice: “¿Por qué no lo haces tú?” O le llama “antiguo” cuando usted le dice que apague su teléfono durante la cena.

Con tantos cambios como se producen en su vida, los adolescentes pueden estar más pendientes de ellos mismos que de cómo tratan a los demás. Elimine las contestaciones y el comportamiento rudo con estas ideas.

**Explique lo que es aceptable.** Dígale a su hijo que es adecuado expresar sus sentimientos pero ser irrespetuoso no está permitido. Por ejemplo, él podría preguntarle: “¿Puedo ver el resto del programa y me voy luego a la cama?” en lugar de “Es ridículo. Nadie se acuesta tan temprano”. Recuérdale que el lenguaje corporal como poner los ojos en blanco es también descortés.

**Pulse el botón de reinicio.** Cuando su hijo empiece a contestarle, dele una segunda oportunidad. “¿Puedes pensar en una manera mejor de pedir que te lleve?” Si continúa siendo descortés, dígale que sólo lo escuchará cuando esté dispuesto a ser gentil. Aprenderá que es más fácil conseguir lo que se quiere cuando se habla con amabilidad.



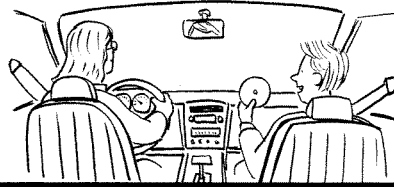
continúa

## DISFRUTAR CON SUS HIJOS

Puede que tenga más en común con sus hijos de lo que se piensa. Y pasar buenos momentos con ellos puede ayudarles a llevarse mejor. Ponga a prueba estas ideas para acercarse a ellos:

- Lea un libro que esté leyendo su hija. Les dará algo de que hablar. Podría enviarle un correo electrónico describiendo su parte favorita o comentar el final durante la cena.

- Escuche música. Cuando su hijo ponga una canción que le gusta, pregúntele cuál es. Dígale si ha escuchado la última canción de un artista que le gusta. Haga un disco con melodías que les gustan a los



dos y póngalo en el auto cuando salgan juntos.

- Busque una afición común. Pruebe una de las aficiones de su hija y dígale a ella que pruebe una de usted. Por ejemplo, si a su hija le gusta la fotografía saquen las cámaras y salgan al campo para que ella comparta con usted ideas sobre cómo tomar buenas fotos. Si a usted le gusta hornear, dígale que busque una receta de un pastel o de galletas y hágala con ella.

## Cambios de humor

Un día su hija está contenta y dice que le encanta su vida y el siguiente se encierra en su cuarto y pide que la dejen sola. Los cambios de humor son parte de la vida de los preadolescentes: el desarrollo hormonal y los cambios del cuerpo pueden dificultar el control de los sentimientos. He aquí algunas sugerencias para hacer frente a los altibajos.

**Concéntrase en prevenir.** El humor de su hija será más consistente si duerme lo suficiente (por lo menos 9 horas cada noche), come bien y evita la cafeína. También ayudará si ella sabe lo que le espera cada día. Por ejemplo, dígale si usted tiene que quedarse en el trabajo hasta tarde o si a su familia le espera un fin de semana ocupado.

**Hable cuando ella esté dispuesta.** Si su hija ha tenido un día difícil, procure evitar hacerle preguntas hasta que vea que ella quiere hablar. Podría demostrar que está ya lista sentándose junto a usted o preguntándole que hace. A continuación usted puede iniciar la conversación compartiendo con ella algo sobre su día y quizá añadiendo como por casualidad una pregunta sobre el de su hija. Si usted indaga en exceso cuando ella está de mal genio, lo más probable es que se cierre todavía más.

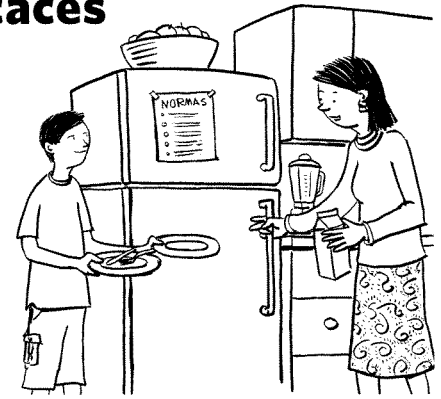


**Estimule la confianza.** Puede que su hija se sienta abrumada por los cambios en su cuerpo. Tal vez se pregunte si su desarrollo es normal o por qué otros niños son más altos o más bajos que ella. Una actividad física que le guste o en la que destaque puede ayudarle a que se sienta más cómoda con su cuerpo. Por ejemplo, a una niña le puede gustar el baile o la gimnasia mientras que otra quizá disfrute con las artes marciales o el hockey sobre hierba.

## Normas eficaces

Se supone que su hijo tiene que estar en casa a las 9 de la noche pero llega a las 9:30. O tal vez usted lo descubra jugando en la red mientras debería terminar sus tareas en casa.

Los niños en la edad de la escuela media quieren más libertad pero a veces infringen normas para conseguirla. Y como su vida social es tan importante a su edad, quizá a su hijo le importe más la opinión de sus amigos que agradecerle a usted. Ponga a prueba estas sugerencias para imponer disciplina con eficacia.



**Dé normas claras.** Considere escribir las normas y colóquelas en la nevera. A su hijo le resultará más fácil recordar un número reducido de normas—y a usted más fácil también imponerlas—así que límitese a las que realmente importan. *Ejemplos:* “Termina los deberes antes de jugar” y “Pide permiso antes de salir”. Si se pone a protestar, simplemente señálele la norma.

**Elija consecuencias razonables.** Su hijo aceptará mejor un castigo si se relaciona estrechamente con la norma que rompió. Por ejemplo, si envía mensajes de texto durante la cena podría perder el uso del teléfono el resto de la noche. O si no termina los deberes a tiempo no podrá salir a jugar al baloncesto con sus amigos.

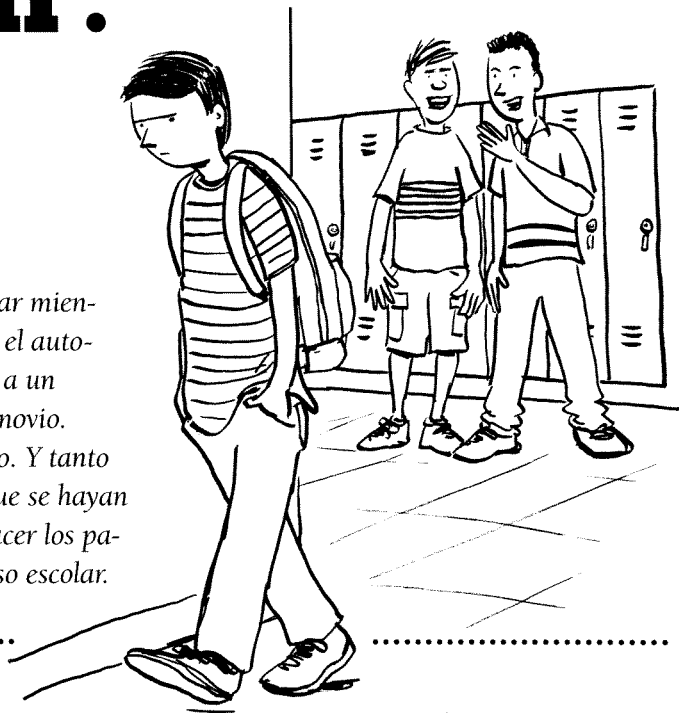
**Pida su opinión.** Pregúntele a su hijo: “Si pudieras cambiar una norma, ¿cuál cambiarías?” Por ejemplo, quizá quiera llegar más tarde los fines de semana o tal vez le gustaría alternar las tareas de casa con otros miembros de la familia para no hacer siempre lo mismo. Si usted se siente cómodo con alguna de sus ideas, sugiera que la pongan a prueba. Planee comentar los resultados en una o dos semanas para ver cómo ha ido la nueva norma y dígale que usted se reserva el derecho de cambiar a la antigua o probar algo distinto si las cosas no van bien.

## Middle Years

# El acoso escolar: Preguntas y respuestas

Lisa se sienta en silencio a la mesa “popular” en el comedor escolar mientras sus amigas murmuran sobre una compañera con sobrepeso. En el autobús escolar Marcus y sus compañeros echan de su sitio a empujones a un niño más joven. Ellie recibe amenazas por mensaje de texto de su exnovio.

Estos estudiantes de la escuela media se ven afectados por el acoso. Y tanto si sus hijos son testigos, acosadores o víctimas, lo más probable es que se hayan visto implicados en el problema en algún momento. ¿Qué pueden hacer los padres? He aquí respuestas a algunas comunes preguntas sobre el acoso escolar.



**P** ¿Qué es el acoso escolar?

**R** El acoso escolar va desde el rechazo (“Esta mesa no es para sabiondos”) hasta ataques físicos como empujones o puñetazos. Incluye también la difusión de rumores, amenazas, insultos y hostigamiento sexual. Cuando los acosadores usan la tecnología (por ejemplo difundiendo rumores en Facebook o enviando mensajes de text insultantes) se llama ciberacoso. Por lo general el acoso escolar es un problema continuo, no un incidente aislado. Así mismo un acosador por lo general tiene ventaja sobre su víctima. Por ejemplo, podría ser alguien más popular o más fuerte. Cualquier forma de acoso—verbal o físico—debería ser tomada con mucha seriedad.



**P** Últimamente se habla mucho del acoso escolar. ¿Es más frecuente hoy en día?

**R** El uso de tecnología como mensajes de texto o las redes sociales facilita que los adolescentes continúen acosándose fuera de la escuela. Así mismo el problema atrae más atención según vamos enterándonos de sus graves consecuencias tanto para las víctimas como para los acosadores. Por ejemplo, un niño que acosa tiene más probabilidades de meterse en problemas con la ley de mayor. Y para las víctimas puede suponer más ausencias de clase, notas más bajas, depresión, autoestima pobre y abandono de los estudios. En algunos casos trágicos, el acoso escolar se ha relacionado con violencia en la escuela e incluso suicidios.

**P** ¿Qué mueve a un acosador?

**R** Los expertos solían pensar que los acosadores tenían poca autoestima y que herían a los demás para sentirse mejor sobre sí

mismos. Aunque esto se da, los niños populares también pueden ser acosadores. Les motiva el poder social y se aprovechan de niños menos populares para conseguir todavía más poder. Por ejemplo, una niña que cae bien a todos podría decidir a quién se invita a fiestas o dónde se sientan los otros niños durante el almuerzo. Si una compañera no hace lo que ella dice, podría empujar a la otra niña, amenazarla o insultarla.

**P** Mi hijo está ahora en la escuela media y no me cuenta tantas cosas como antes. ¿Cómo puedo enterarme de si lo acosan?

**R** No es infrecuente que los niños acosados mantengan el acoso en secreto. Temen que el acosador los castigue si lo cuentan o porque les avergüenza que alguien se meta con ellos. Procure mencionar el tema en las conversaciones con su hijo. Podría enseñarle un artículo de un periódico o una revista sobre el acoso escolar. Mencione que es un problema común y pregúntele si se da en su escuela y si él se siente seguro. Conozca también los factores de riesgo: los niños pueden ser acosados si tienen sobrepeso o una discapacidad, si parecen distintos o por su orientación sexual. Finalmente, preste atención a las señales de aviso. Una víctima podría pasar más tiempo solo, pedir permiso para no ir a la escuela o incluso experimentar con comportamientos peligrosos (beber alcohol, usar drogas, sexo). Si usted sospecha que alguien se está metiendo con su hijo, pídale consejo al orientador escolar.



continúa

**P** ¿Qué debería hacer mi hija si ve que alguien está siendo acosado?

**R** A los acosadores les encanta tener público, así que lo mejor que puede hacer su hija es prestar atención a la víctima e ignorar al acosador. Si alguien está siendo atacado físicamente, su hija debería comunicárselo al adulto más próximo. Si alguien se burla de una compañera, debería acercarse a ella y darle una vía de escape (“Oye, tenemos que irnos” o “Mrs. Jackson necesita verte en su oficina”). Recuerde que es normal el temor a intervenir. Es importante que su hija recuerde que un niño acosado tiene miedo y está disgustado y desea ayuda.



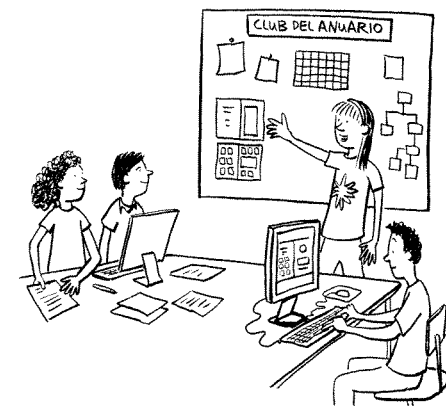
**P** El orientador escolar de mi hijo llamó y me dijo que él forma parte de un grupo que está acosando a un niño en el comedor escolar. Tenemos una reunión esta semana en la escuela. ¿Cómo deberíamos reaccionar?

**R** Antes de nada, pregúntele a su hijo su versión de los hechos. Infórmele de la llamada y pídanle una explicación. Si admite que participa en el acoso, explíquense que su comportamiento es inaceptable y díganle cuál será el castigo en casa (la escuela impondrá el suyo propio). Ayude a su hijo a sentir más empatía. Hable con regularidad de los sentimientos de los demás (“Tu hermana está muy decepcionada porque no se clasificó para la escuadra de fantasía, así que vamos a animarla un poco”) y consideren participar como familia en algún tipo de servicio comunitario.

**P** Mi hija últimamente no es feliz. Por fin me dijo que es porque algunas de sus amigas son muy populares y ahora le dicen que no es lo suficientemente “chévere” para ellas. ¿Puedo hacer algo al respecto?

**R** Explíquese que cuando uno crece, las amistades cambian.

Pero dígame también que usted entiende que eso no le facilita a ella las cosas ahora. Aunque quizá no pueda cambiar el comportamiento de esas niñas, sí que puede buscar otras amistades. Por ejemplo, podría participar en una actividad extraescolar



(anuario, hockey sobre hierba) donde quizá encuentre compañeros que compartan sus intereses. Mientras tanto pregunte a la bibliotecaria por libros sobre adolescentes con dificultades para

hacer amistades. Saber que otros estudiantes de la escuela media pasan por lo mismo quizá le ayude a sentirse menos sola y podría además descubrir estrategias para hacer nuevos amigos.

**P** Mi hijo no quiere ir a la escuela porque sus compañeros se burlan de él por su discapacidad de aprendizaje. Y no quiere que yo hable con sus maestros o su orientador. ¿Cómo puedo ayudarlo?

**R** Explíquese a su hijo que no debería enfrentarse a eso solo. Quizá le permita que le escriba un correo al orientador mencionando el problema pero sin especificar el nombre de los acosadores. (“¿Qué recursos tienen para niños que sufren acoso?”) La respuesta del orientador podría animarlo a compartir con él su problema. Así mismo, como la mayoría de los incidentes de acoso escolar se producen cuando los adultos no miran, anime a su hijo a ir con un amigo o en grupo a los “lugares conflictivos” como el autobús, los aseos, el comedor escolar o los pasillos. *Idea:* Dígame que practique el lenguaje corporal firme (mantener una postura erguida, mirar a los ojos). Esto puede comunicar a los acosadores que él no es una víctima fácil.



**P** Una compañera de clase está difundiendo rumores sobre mi hija en Facebook. ¿Qué podemos hacer?

**R** El primer paso es bloquear el acceso de esa estudiante a la cuenta de su hija. Aunque esto no impedirá que la acosadora difunda rumores en las páginas de otras personas, saber que su hija la ignora quizá haga que desista. Esto es porque los ciberacosadores disfrutan con el drama de escribir algo y recibir reacciones. Si el problema continúa podría considerar contactar con los padres de la acosadora si le resulta cómodo hacerlo. El orientador escolar podría también sugerir la mediación de los compañeros. Mientras tanto proteja a su hija echando un vistazo a sus actividades en la red. Ponga la computadora en una habitación de uso común para poder ver qué está haciendo. Algunos padres insisten en que sus hijos los inviten a ser sus “amigos” como condición previa a unirse a una red social. Finalmente recuerde a su hija que no comparta nunca su contraseña con nadie.

## Middle Years

# Deberes 101

En la escuela media hay que compatibilizar más clases y eso implica hacer frente a más deberes. Ayude a sus hijos a aprender más y a triunfar en los estudios estableciendo desde el principio buenos hábitos para hacer los deberes. He aquí cómo.



## 1. Convertir los deberes en un hábito

Una de las mejores maneras de que algo se convierta en hábito es hacerlo a la misma hora todos los días. Ayude a su hijo a que elija un período de tiempo que le convenga. Podría ser después de cenar o en cuanto vuelva de la escuela. Dígale que experimente para ver qué hora le va mejor y que se atenga a ella cada día, incluso si no tiene que entregar ningún trabajo al día siguiente. Puede usar ese tiempo para repasar apuntes o capítulos de su libro de texto o para trabajar en un proyecto a largo plazo.

## 2. Concentrarse

Anime a su hija a que elija un lugar para los deberes en el que no la distraigan ni sus hermanos ni la televisión. Quizá trabaje mejor en un escritorio, extendiendo sus materiales en la mesa de la cocina o tendida en el suelo de su dormitorio. Si su entorno de trabajo le resulta cómodo se concentrará mejor en su tarea. *Idea:* Considere declarar la hora de los deberes como “período silencioso” en su hogar. Si usted lee o se encarga de sus papeles y sus otros hijos hacen los deberes o juegan en silencio, a su estudiante de la escuela media le será más fácil concentrarse.

## 3. Tener materiales a mano

Una buena cantidad de materiales de estudio permitirá que hacer los deberes fluya con más suavidad. Dígale a su hijo que llene una caja o una cesta con todo lo que necesita (papel, lápices, tijeras, pegamento, regla, papel cuadriculado, lápices de colores, calculadora). También podría abastecerse de cartulina y otros materiales para proyectos, así como de libros de referencia como un diccionario, un diccionario de sinónimos y antónimos y un atlas. Recuérdele que esté al tanto de sus materiales y concierte con usted cuándo irán a comprar los que vayan disminuyendo.



## 4. Mantener la organización

En la escuela media su hija tiene que encargarse de más libros y papeles y necesita para ello buenas dotes de organización. Anímela a que use su agenda escolar para anotar las fechas de entrega de los deberes, de pruebas y de exámenes y de reuniones para los trabajos de equipo. Puede consultar la agenda al final de día para ver de un vistazo lo que necesita llevar para cada tarea. Usar una carpeta o un archivador de colores distintos para cada asignatura le facilitará también encontrar lo que necesita.



## 5. Organizar las tareas

Su hijo controlará mejor su carga de trabajo si ordena sus tareas y las empieza a tiempo. Algunos niños prefieren quitarse de encima primero los deberes fáciles para sentir que han finalizado algo. Otros prefieren empezar con los deberes difíciles, cuando están más alerta. Dígale a su hijo que pruebe los dos métodos para ver cuál le va mejor. A continuación sugiérame que escriba las tareas en su agenda en el orden en el que las hará. Cuando complete una tarea puede tacharla y disfrutar del placer de haberla terminado.

continúa

**6. Hacer guías de estudio**

Las hojas de ejercicios, las preguntas del libro de texto y otras tareas contienen información que su hijo necesitará aprenderse para los exámenes. Puede anticipar su preparación haciendo guías de estudio cuando haga los deberes en lugar de esperar a estudiar justo antes del examen. Cuando estudie historia podría mantener al corriente un cuadro cronológico que muestre fechas de eventos importantes como batallas o elecciones presidenciales. Para álgebra podría escribir instrucciones paso a paso para resolver distintos tipos de ecuaciones. Sugíerale que guarde las guías en un archivador o en una carpeta del computador.

**7. Incluir descansos**

Evite la fatiga a causa de los deberes sugiriendo a su hija que descanse con regularidad. Por ejemplo, podría leer su novela para



la clase de inglés durante 45 minutos y luego tomarse un descanso de 10 minutos antes de estudiar para la prueba de ciencias. Se olvidará un poco del trabajo si da una vuelta a la manzana, toca la guitarra o

come una merienda sana. Y despejarse la mente le ayudará a sentirse relajada cuando se siente de nuevo a estudiar.

**8. Planear de antemano**

Enseñe a su hijo a enfrentarse a un proyecto a largo plazo dividiéndolo en pasos individuales. Para una feria de ciencias las tareas podrían incluir decidir qué experimento hacer, plantear una hipótesis, realizar el experimento, tabular los resultados y

hacer un tablero con los resultados. Su hijo puede repartir los pasos entre varias semanas en su agenda o en un calendario. Terminará el proyecto a tiempo y no le resultará tan abrumador.

**9. Ser creativo**

Su hija puede amenizar el tiempo de los deberes imaginando maneras creativas de completar sus tareas.



Por ejemplo, en lugar de usar fichas podría sustituir las cartas con preguntas en un juego de Trivial Pursuit con preguntas de su libro de historia. Después podría jugar con usted para prepararse para el examen. Así mismo, si le dejan escribir un trabajo sobre un libro que ha leído como ella quiera podría hacer un álbum basado en los personajes.

**10. Entregarlo**

¡La tarea no está terminada hasta que no se entrega! Anime a su hijo a desarrollar un hábito fijo para llevar los deberes al colegio y entregarlos en su fecha. Mientras hace los deberes podría guardar todo en su cartera excepto la tarea en la que está trabajando. Cuando la termine, y antes de empezar la siguiente, debería colocar el trabajo terminado en la cartera. Si es algo grande (un cartel o una maqueta) podría colocarla junto a la puerta. También podría pegar una señal a la puerta que diga “¡Llévate el trabajo de español!”

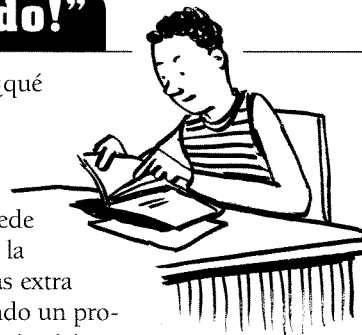
*Idea:* Apoye los esfuerzos de su hijo. Explíquele que usted da por sentado que hará sus deberes y que se siente orgulloso de él por trabajar duro y por terminar sus tareas.

**“¡Ayuda! ¡Estoy atascado!”**

Cuando su hijo le pide ayuda con los deberes, ¿qué debería hacer usted? En lugar de buscarle la respuesta, sugíerale estas ideas que quizá le ayuden a “desatascarse”.

● **Búscalo.** Si necesita ayuda en matemáticas puede resolver los problemas de los ejemplos o consultar la sección posterior del libro por si hubiera problemas extra de práctica con las soluciones. Cuando esté haciendo un proyecto de estudios sociales, podría repasar hojas de ejercicios anteriores para recordar términos o datos.

● **Sáltatelo.** Díglele que pruebe con el siguiente problema o pregunta. A veces ir hacia delante es suficiente para recordar las instrucciones que se había olvidado o para encontrar una



respuesta que se le pasó. A continuación puede volver atrás y completar el ejercicio que se saltó.

● **Consigue ayuda.** Podría llamar a la línea dedicada a los deberes por su escuela o a un amigo al que se le da bien esa asignatura. Anímelo también a que consulte sitios web útiles como *discoveryeducation.com/students* y *bjpinchbeck.com*.

El sitio web de su escuela o de la biblioteca pública quizá le indiquen otros recursos útiles para hacer la tarea.

*Nota:* Si su estudiante de la escuela media tiene con frecuencia problemas con los deberes, pida consejo a su maestro.

**Middle Years**