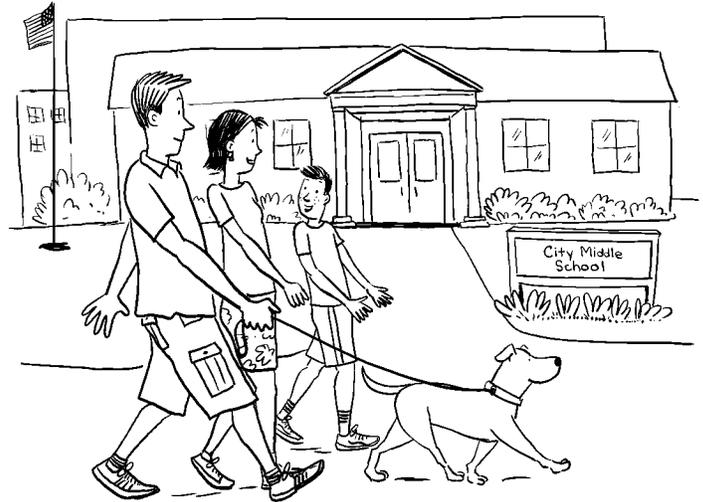


Guía para los años de la escuela media



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.

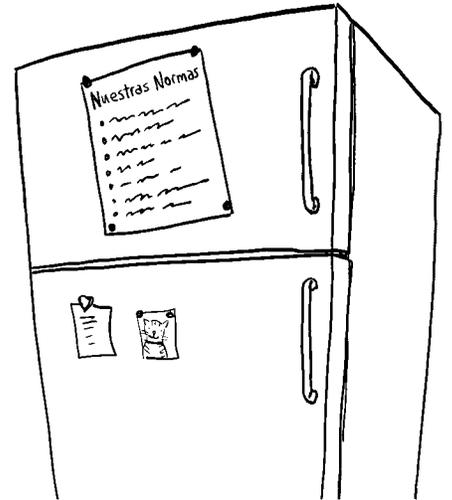
Fíjese en el buen comportamiento

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