

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Confío en que...

Los estudiantes que son optimistas respecto al futuro suelen ser más motivados y sacan mejores notas. Para fomentar el optimismo en su hija sugiérole que escriba sus sueños para el futuro próximo y para el lejano (formar parte del equipo de lacrosse, hacerse chef). Puede encaminarse hacia ellos poniéndose ahora metas personales.

Un día en la vida

¿Cómo son las 24 horas en su hogar? Dígale a su hijo que durante un día filme videoclips de los miembros de su familia disfrutando juntos de una comida, riéndose o sacando de paseo al perro. También puede hacer fotos de esos momentos y hacer un pase de diapositivas. Vean juntos su creación: practicará la habilidad de presentar en público y pasarán tiempo en familia.

Seguros después del colegio

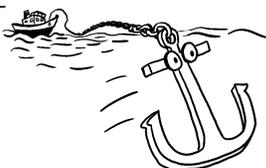
Ahora que su hija está en la escuela media quizá usted se plantee si puede quedarse sola en casa después del colegio. Consulte la ley o las directrices al respecto de su estado y tenga en cuenta el nivel de madurez de su hija. Si va a quedarse sola, cerciórese de que sepa qué hacer (llamar o enviarle un mensaje de texto a usted, empezar los deberes) y qué no hacer (usar la estufa, hablar en la red).

Vale la pena citar

“Piensa por ti mismo y permite que otros gocen también del mismo privilegio”.
Voltaire

Simplemente cómico

P: ¿Qué lanzas cuando lo usas y lo recoges cuando no lo necesitas?



R: Un ancla.

Concentrados y listos para aprender

¿Le gusta a su hijo la idea de ser su propio jefe? Felicítelo: ¡ya tiene trabajo! Es su responsabilidad gestionar su trabajo escolar y él está a cargo. He aquí formas de que se mantenga centrado en esta importante función.

En clase

Es buena idea que su hijo tenga sobre su pupitre sólo lo que necesita. Si le permiten escoger su sitio, podría elegir un lugar cercano al maestro y lejos de ventanas, puertas y de niños que hablen mucho. Y si usa una computadora o una tableta para su trabajo, debería cerrar los programas no académicos para que no le tiente jugar juegos o meterse en las redes sociales.

Tiempo de estudio

Cuando su hijo estudie puede emplear estrategias para evitar las interrupciones. Por ejemplo, podría colgar una señal de “No molestar”, pedirle a usted que entregue a sus hermanos o irse a estudiar a la biblioteca. Dígale que ponga los aparatos electrónicos en otra habitación cuando no los emplee para estudiar. También debería prestar atención a sus hábitos de trabajo y pensar en formas de concentrarse mejor. Si



se remueve porque es inquieto, podría caminar o apretar una pelota mientras lee.

Planear a diario

Para que el estudio ocupe el lugar central de su jornada, anime a su hijo a que anote en una agenda o en un calendario las fechas de entrega de sus trabajos en el momento en que se las den. También puede añadir obligaciones como entrenamientos o reuniones. Luego debería repasar su plan cada semana para ver qué se avecina y hacer los necesarios ajustes. 👍

La escuela: Tema candente

Una de las mejores formas de apoyar la educación de su hija es convertirla con regularidad en tema de conversación. Ponga a prueba estas ideas:

- Que su hija le enseñe a usted algo que está aprendiendo. Si le habla de la expedición de Lewis y Clark, por ejemplo, dígale que le muestre en un mapa la ruta de los exploradores.
- Piense en preguntas que lleven a respuestas de más de una palabra. Ejemplos: “¿Qué fue lo más sorprendente que aprendiste hoy?” o “¿De qué trataban los discursos de los otros niños?”
- Concéntrese en sus materias preferidas, hablará más de las cosas que más le gustan. Si le gusta el arte, que le enseñe a usted su pintura o su escultura más reciente y que le describa la técnica que empleó. 👍



¡Así es la ingeniería!

Si su hija es creativa y le gusta resolver problemas o ayudar a la gente, la ingeniería podría ser una carrera perfecta para ella. Sugíerale que experimente con proyectos de ingeniería como los siguientes y que vea qué le parece la idea:

■ Su hija puede diseñar un aparato para mover una bolita de vidrio por una habitación, de igual modo que los *ingenieros automotores* diseñan autos para mover personas. Igual que haría una ingeniera, debería diseñar, comprobar y rediseñar hasta que quede satisfecha con su modelo.



ponerla a prueba (y volver a hacerlo) llenándola con centavos. Cuantos más centavos aguante la caja, más fuerte es. 👍

■ Con pajitas para beber y otros materiales de uso doméstico, ¿puede construir su hija una “mano” que teclee en una computadora para alguien con una discapacidad física? Quizá querría ser *ingeniera biomédica*: este tipo de ingenieros inventa aparatos para ayudar a gente con discapacidades u otras razones relativas a la salud.

■ Los *ingenieros de embalaje* crean materiales de embalaje para todo tipo de productos. Anime a su hija a que construya la caja más fuerte posible con un solo folio de papel. Podría



P & R No a saltarse la clase

P El año pasado mi hijo se saltó la clase varias veces. ¿Cómo puedo cerciorarme de que no lo vuelva a hacer este año?

R Saltarse clases puede convertirse en un hábito y crea el riesgo de abandono de estudios. Los niños se saltan el colegio por un número de razones, como dificultades con los estudios, acoso escolar o la presión de los compañeros.



Hable con su hijo sobre las razones que le llevaron a saltarse clases y cómo pueden lograr que este curso no ocurra. Ofrezcale ayuda para los problemas que tenga y dígame que siempre puede acudir a usted, a sus maestros o al orientador escolar.

Recuérdale las consecuencias que tuvo que afrontar por no ir a clase el año pasado, como detención o ceros en sus tareas. Y explíquele que usted da por descontado que estará en clase todo el día este curso a menos que tenga una falta de asistencia justificada. 👍

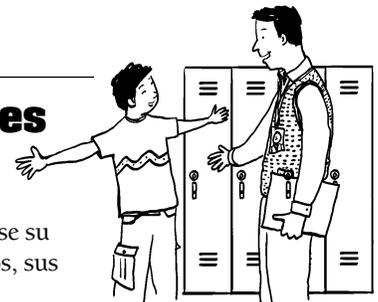
NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,
una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5559

Formar buenas relaciones

En la escuela ahora y en el lugar de trabajo más tarde, su hijo tendrá que llevarse bien con gente en puestos de autoridad. Anímelo a que use su “don de gentes” cuando trabaje con sus maestros, sus entrenadores o los asesores de su club.



Escucha con atención. Su hijo debería prestar mucha atención cuando los adultos dan instrucciones. Saber escuchar le ayudará a saber qué tiene que hacer para completar una tarea, un elemento clave para fomentar la confianza en cualquier relación.

Ponlo en perspectiva. Ayude a su hijo a que vea las cosas desde el punto de vista de un adulto. Quizá su maestro le asignó un compañero de trabajo que no le gusta. Sugíerale que considere la razón. (Tal vez el maestro espera que sea un buen ejemplo para el otro estudiante.)

Coopera. Concentrarse en el bien común ayudará a su hijo a tener espíritu de equipo. Quizá le apetece encargarse de las luces y el sonido en la obra de teatro del colegio, pero el asesor le pide que haga los carteles publicitarios. Cambiar de plan demostrará que está dispuesto a ayudar y le enseñará a adaptarse. 👍

De padre a padre Caminar con seguridad

Mi hija Marley empezó a sentirse insegura por su aspecto al empezar la escuela media. Se quejaba de que otras niñas eran más delgadas o más bonitas. Yo me acordaba de que me sentía igual a su edad, así que le pregunté a mi madre cómo hicimos frente al tema.

Mi mamá me dijo que me ella me ayudó a que me esforzara por tener el mejor aspecto posible y por sentirme bien en lugar de compararme con otras niñas. Me dio varias estupendas sugerencias para mi hija.

Marley tiene acné igual que tenía yo, así que buscamos

productos para la piel y encontramos uno que le va bien. Y buscamos en su armario los conjuntos en los que se siente a gusto. Por ejemplo, está más cómoda con camisas y vestidos cuando los lleva con leotardos de colores vistosos. Finalmente le sugerí

que use un diario para escribir sobre sus puntos fuertes y sobre los logros de los que se siente orgullosa.

Sé que los años de la escuela media se pueden hacer cuesta arriba. Pero creo que Marley se siente un poquito mejor con su apariencia y espero que continúe así. 👍



Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Lecciones de lengua

¿Estudia su hijo un idioma extranjero este año? Planee una cena especial con platos del país que está estudiando. *Ejemplo:* Coman gazpacho y paella si está estudiando español. Pídale que le enseñe a usted palabras y frases para pasar la comida y a decir “por favor” y “gracias”. Procure hacer esto cada periodo de evaluación: le dará gusto enseñarle a usted sus avances.

Deportividad

Explíquelo a su hija que cuando dé muestras de deportividad dará una buena imagen de sí misma y de su escuela. Cuando esté en las gradas, anime-la a que respete a los jugadores, a los entrenadores y a los árbitros. Por ejemplo, en lugar de abuchear cuando no esté de acuerdo con una decisión podría animar: “¡Vas a marcar el siguiente gol!”

Es privado

Al hacerse mayores, los estudiantes de la escuela media necesitan más privacidad. Procure no tomárselo a título personal: es natural que su hijo quiera pasar más tiempo solo. Lo cierto es que un aumento de la privacidad a menudo indica más madurez. Respete la privacidad de su hijo llamando a la puerta antes de entrar en su cuarto. Si comparte habitación, ayúdelo a localizar lugares y momentos en los que tenga privacidad.

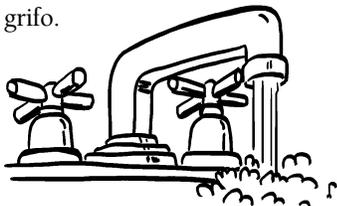
Vale la pena citar

“Nada puede disminuir la luz que brilla desde dentro”. *Maya Angelou*

Simplemente cómico

P: ¿Qué corre pero no camina?

R: Un grifo.



Problemas de deberes: resueltos

Los deberes son parte del día a día de su hija, pero estresarse por ellos no tiene que serlo. Ponga a prueba estas ideas para hacer frente a dilemas habituales.

Problema: Su hija deja los deberes para el último momento.

Solución: Una razón por la que los estudiantes posponen los deberes es porque se sienten abrumados. Sugírela a su hija que decida en qué orden hacer su trabajo para que sepa por dónde empezar y qué hacer a continuación. Anímela también a que escriba en su agenda los pasos previos a un examen importante o a tareas a largo plazo. Así puede hacerlas de una en una. *Ejemplo:* “Repasar los apuntes, hacer una guía de estudio, hacerme preguntas antes del examen”.

Problema: Hace los deberes demasiado deprisa.

Solución: Exigirle a su hija que estudie una cantidad de tiempo fija cada día puede evitar que haga las matemáticas deprisa y corriendo para ver la TV o encontrarse con sus amigas. Pregunte a los maestros cuánto tiempo debería dedicar a los deberes cada día (lo normal es de 60 a 90 minutos en la escuela media). Explíquelo a su hija que los



deberes no están hechos hasta que los repase y corrija los errores. Si le queda libre tiempo de deberes, podría leer, hacer tareas para crédito extra o trabajar en sus proyectos.

Problema: Se frustra cuando se atasca.

Solución: Dígale a su hija que haga una lista de recursos a los que puede acudir si se atora. Podría hacer una lista de números de teléfonos de compañeros o estudiantes mayores, junto con información sobre líneas de ayuda para los deberes o sitios web. Sugírela que pregunte en la biblioteca o en el centro comunitario si ofrecen ayuda para hacer los deberes. Si sigue teniendo dificultades, puede preguntarle a su maestra al día siguiente. 👍

¡Bien ahorrado!

Cuando su hijo gane o reciba dinero quizá sienta la tentación de gastárselo todo. Enseñarle a ahorrar formará un valioso hábito. Tenga en cuenta estos consejos.

■ **Que sea automático.** Decidan qué porcentaje de dinero debería reservar. Dígale que ponga esa cantidad en una cuenta de ahorro cuando reciba dinero por trabajos sueltos, su asignación o regalos. Explíquelo que esto le ayudará a ahorrar para compras importantes como una bici nueva.

■ **Siga el plan.** Si su piensa sacar dinero de sus ahorros, puede preguntarse si preferiría tener un videojuego nuevo ahora o una bici más tarde. Para no perder la motivación podría colgar una foto de la bici que quiere e imaginarse que la monta.

■ **Estira lo que te queda.** El dinero para gastos de su hijo le alcanzará para más si piensa en maneras de hacer más por menos. Por ejemplo, podría sacar un libro de la biblioteca en lugar de comprarlo. 👍



Cómo hacer frente al ciberacoso

El mundo digital ha abierto un campo nuevo para el acoso. Ayude a su hijo a mantenerse a salvo con estos consejos.

1. Explíquelo que lo que parece un comportamiento normal en la red puede ser ciberacoso. Si sus amigos cuelgan o comparten fotos o vídeos bochornosos de otras personas, los compañeros esparcen rumores mediante los celulares o sus colegas envían mensajes hirientes por las redes sociales, están pasándose de la raya. Si lo hacen a propósito y repetidamente, el comportamiento se considera ciberacoso.



2. Indíquele que lo que sucede en la red puede tener serias consecuencias en la vida real. Una foto humillante que se convierte en viral puede ser la causa de que la víctima se aleje de sus amistades o se haga daño a sí mismo. Y el acosador puede meterse en problemas en casa, en la escuela e incluso con la ley.

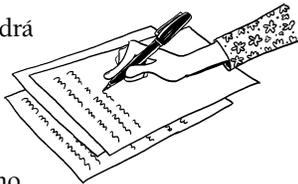
3. Repasen las normas. Su hijo debe evitar hacer o decir cosas en la red que no haría o diría en persona. Anímelo a que, antes de enviar o publicar algo, piense en cómo se sentiría alguien que lo leyera.

4. Dígame a su hijo que no conteste a los acosadores. Esto puede empeorar la situación. Dígame que guarde, imprima o haga una captura de pantalla para registrar lo sucedido. A continuación debería bloquear al remitente y decirle a usted lo que ha ocurrido para que usted pueda decidir qué hacer, por ejemplo notificar a su servidor de Internet o a la escuela. 👍

PER Escribir por placer

P A mi hija le gustaba escribir, pero ahora las redacciones le parecen una tarea. ¿Cómo puedo ayudarla a que encuentre de nuevo el gusto por escribir?

R Su hija podrá disfrutar otra vez escribiendo redacciones creativas que no conlleven una calificación.



Por ejemplo, sugiérale que escriba e ilustre un poema edificante y lo ponga en su casillero. También podría escribir pies de foto divertidos y compartirlos con la familia.

Puede incluso escribirse con sus amigos organizando una “batalla de bolas de nieve”. Una persona escribe una frase como comienzo de una historia en un papel, arruga el papel y lo lanza a un jugador. Esa persona añade una frase, vuelve a arrugar el papel y lo lanza de nuevo. Sigán escribiendo, arrugando y lanzando hasta llenar el folio. Al final lean la historia en voz alta.

Escribir por placer puede eliminar presión y estimular la imaginación de su hija. Y eso puede ayudarla a relajarse y a disfrutar más de las redacciones que le manden en la escuela. 👍

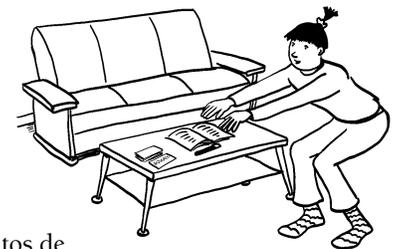


Tiempo para el ejercicio

Con el curso en todo su apogeo, es probable que el tiempo del que dispone su hija sea escaso y que no piense en mantenerse en forma. He aquí maneras fáciles de añadir actividad física a su día.

Empiecen un desafío 60/30. Hacer 60 minutos de ejercicio durante 30 días podría formar un hábito saludable. La hora puede distribuirse a lo largo del día (30 minutos de clase de baile + 10 minutos caminando a casa de un amigo + 20 minutos montando en bici después de cenar). Dígame que anote sus totales.

Hagan una pila de “actividades al azar”. Su hija podría pensar en ejercicios que pueda hacer durante 1–2 minutos como sentadillas, flexiones o elevaciones de tronco. Podría escribirlos en fichas de cartulina y dejar las fichas cerca de su mesa de trabajo y de la TV. Dígame que saque una durante los descansos durante los deberes y los anuncios y que haga lo que dice. Podría anotar en el reverso cuántas ha hecho y procurar hacer más la vez siguiente. 👍



De padre a padre Al éxito por el trabajo

A mi hijo Blake le sorprendió y le decepcionó que cuando se presentó a las pruebas de selección para la banda en el séptimo grado no le colocaran en el nivel más alto. Hasta entonces le había ido bien en todo lo que había probado. No estaba preparado para aceptar que algo no le costara trabajo.

Le expliqué que no importa tener dificultades con las cosas y que, de hecho, es una parte normal de la vida. Compartí con él anécdotas de ocasiones en las que he tenido que esforzarme

para mejorar. En mi primer trabajo, le dije, confundí los pedidos de unos cuantos clientes y el encargado tuvo que repasar conmigo los pasos durante una semana.

Animé a Blake a que pensara en que tocar la trompeta es un proyecto en curso.

Pensó en maneras de mejorar poco a poco. Luego colocó en su atril una nota que dice: “Que el progreso, no la perfección, sea tu meta”. Ha estado practicando un poco más cada día, haciendo hincapié en los pasajes con los que tiene dificultades y en perseverar. 👍



NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,
una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5559

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Pienso en ti

A los niños les reconforta saber que sus padres se preocupan por los pormenores de su vida cotidiana. Procure dejar una nota breve donde su hijo se la encuentre por sorpresa. O bien envíele un correo electrónico o un mensaje de texto expresando interés por sus cosas. (“Buena suerte mañana con el examen de matemáticas” o “¡Que pases un buen martes!”)

¿Demasiado bueno para ser cierto?

Los anuncios publicitarios prometen a menudo más de lo que las empresas pueden dar. Dígale a su hija que lea con atención la letra pequeña. ¿Qué descubre? Afianzará su pensamiento crítico y su habilidad de lectura mientras evalúa las promesas y las excepciones. ¡Y aprenderá a ser una consumidora sagaz!

Cooperación aprendida en casa

Cuando usted tenga que hacer algo laborioso en casa como reorganizar el ático o fregar los rodapiés, procure que participe toda la familia. Enseñará a su hijo a cooperar y le ayudará a ver los beneficios que aporta el trabajo conjunto, por ejemplo hacer más cosas en menos tiempo. *Idea:* Planeen una actividad divertida para celebrar sus logros.

Vale la pena citar

“Lo que importa no es lo que te sucede sino cómo reaccionas a ello”. *Epicteto*

Simplemente cómico

P: ¿Por qué cruzó la vaca la carretera?

R: ¡Porque el pollo estaba de vacaciones!



Mis actos, mi responsabilidad

Para que su hijo se responsabilice de lo que hace es importante que admita sus acciones y mantenga su palabra. Enséñele esta valiosa lección con las siguientes ideas que le ayudarán a hacer frente a excusas comunes.

Admitir los errores

Es típico que los niños en la preadolescencia nieguen inmediatamente que han hecho algo mal. (“¿Quién ha dejado la nevera abierta?” “¡Yo no!”) Lo hacen para evitar meterse en apuros y para proteger su orgullo. Su hijo estará más dispuesto a admitir errores si usted no reacciona exageradamente cuando confiese. Procure emplear un tono neutro de voz y en el caso de ofensas poco importantes recuérdale con gentileza que las evite. (“A ver si somos capaces de tener la puerta cerrada”.)

Evitar las excusas

¿Tiene su hijo una excusa para todo? Quizá no le dio a firmar el formulario para un permiso y le dice: “No estabas en casa cuando lo saqué”. Déjele claro que es responsabilidad suya hallar una manera de cumplir sus obligaciones. Comenten qué podría haber hecho: por ejemplo, podría haber dejado el formulario en la mesa de la cocina con una nota para usted o haber



escrito un recordatorio en su agenda para pedirle a usted que lo firmara.

Aceptar la culpa

Si su hijo está en apuros puede sentir la tentación de echar la culpa a otras personas. Quizá no le fue bien en un examen y dice que su amigo le distraía durante el tiempo de estudio. Explíquele que culpar a los demás no resuelve el problema y que prepararse para el test era obligación suya, no de otra persona. Piensen juntos en lo que puede hacer la próxima vez (estudiar solo, usar una lista de comprobación para no distraerse). 👍

Eso es historia

En la clase de Historia se mencionan muchos nombres, lugares, fechas y acontecimientos. Comparta con su hija estas ideas para ayudarla a que entienda — y recuerde — la información que está aprendiendo.

■ **Comparar y contrastar.** Para ver rápidamente las diferencias entre dos documentos, acontecimientos o personajes históricos podría dibujar una línea a lo largo de un folio de papel. Podría describir la Declaración de Independencia en un lado y la Constitución en el otro.

■ **Ver documentales.** Anime a su hija a que busque películas relacionadas con los temas que está estudiando como la fiebre del oro o el movimiento abolicionista. Esto le dará contexto que le ayudará a entender mejor los eventos. *Consejo:* Vean juntas los documentales; aprenderán las dos y tendrán un tema de conversación. 👍



Grandes conversaciones

Las reuniones familiares proporcionan una ocasión agradable para practicar el arte de la conversación, una habilidad que su hija necesita para las intervenciones en clase, las actividades extraescolares o simplemente para relacionarse con sus amistades. He aquí dos actividades que pueden realizar.



noticias o una idea para un negocio nuevo. Divídanse en dos grupos y que un grupo hable mientras el otro observa. Los observadores pueden anotar lo que en la conversación resulta útil (aclarar algo que alguien ha dicho) o hiriente (refunfuñar entre dientes). A continuación, cambien de rol.

Hablar en un “escaparate”. Esta estrategia puede enseñarle a su hija lo que funciona y lo que no funciona en una conversación. Elijan algo que quieran comentar como un artículo en las

Tomar partido. Ayude a su hija a que dé sus opiniones de forma constructiva. Elijan un tema candente. (“Los deportistas deberían ganar menos dinero”.) Los que estén de acuerdo deben sentarse a un lado de la mesa y los que estén en desacuerdo al otro. Debata con la persona sentada frente a usted durante unos cuantos minutos. A continuación, las personas sentadas en un lado se desplazan una silla. Empiecen de nuevo. Repitan hasta que todas las parejas hayan debatido. 👍

Arte reciclado

Su hijo aumentará su creatividad y verá las cosas de manera distinta cuando transforme en arte un objeto viejo. Sugíerale que use estos objetos de uso cotidiano para sus proyectos de bricolaje.



CD y DVD

Su hijo puede hacer un “mosaico reflectante” cortando varios CD y DVD viejos en trozos de varias formas y tamaños. (Nota: Debería usar tijeras normales, lentes de seguridad y tener cuidado con los bordes afilados cuando agarre los trozos.) Puede colocar los trozos y pegarlos en cartón o en lienzo para colgarlos. También podría hacer regalos decorando cajitas o marcos para fotos con los espejitos.



De padre a padre

Ponga las reuniones en la agenda

Cuando mi hija Marissa empezó la escuela media no fui a la reunión de padres y maestros porque me parecía que mi hija no tenía problemas. Pero según pasaba el curso me di cuenta de que sabía poco de sus clases y me costaba trabajo reconocer a sus maestros en las funciones escolares.

Así que el año pasado decidí acudir. Antes de la reunión le pregunté a Marissa qué quería que comentara. Me mencionó un evento de ciencias en el que podía trabajar como voluntaria para ganar crédito extra así que le pedí más información a su maestra. Como me enteré de lo que estaba estudiando mi hija me resultó más fácil comentar su trabajo con ella y además me hizo ilusión ver las aulas en las que Marissa pasa su jornada.

Ya me he apuntado para una hora específica este curso ¡y estoy deseando que llegue! 👍



Revistas

Dígale a su hijo que recorte textos e imágenes en blanco, negro y en tonos de gris. Ahora puede combinarlos para hacer su propio diseño. Aprenderá qué es el valor— la claridad o la oscuridad de un color— cuando decida dónde pegar los distintos trozos. También podría cortar una foto de una revista, pegarla a una página en blanco y dibujar alrededor un fondo o una escena para crear un diseño totalmente distinto. 👍

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,
una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5559

Un asunto arriesgado

P Mi hijo está ya en la escuela media y me preocupa que alguien le ofrezca drogas o alcohol. ¿Cómo puedo convencerlo de que no acepte?

R Dígale a su hijo que no le permite que pruebe las drogas o el alcohol. No sólo es ilegal el consumo de estas sustancias a su edad, sino que además esas sustancias son especialmente perjudiciales para el crecimiento de los adolescentes.

Como el cerebro adolescente está aún en desarrollo, es más fácil adquirir adicciones. Y con el uso

repetido estas sustancias pueden causar daño permanente a su cerebro, repercutiendo en su memoria y en su capacidad de atención.

Los adolescentes por naturaleza quieren arriesgarse, así que anime a su hijo a que elija riesgos sanos. Podría esforzarse por hacer cosas a las que no está acostumbrado, como

participar en un concurso de escritura o probar un deporte nuevo. Participar en las actividades extraescolares le proporcionará así mismo una forma gratificante de pasar su tiempo. 👍

