Cómo ayudar a su hijo

durante los primeros años de la adolescencia

No Child LEFT BEHIND

Departamento de Educación de los Estados Unidos
Rod Paige
Secretario

Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagencia
Laurie M. Rich
Subsecretaria

John McGrath
Director Superior para Servicios Comunitarios y Asociaciones

Agosto 2002

Este folleto es propiedad pública. Se autoriza hacer copias del folleto entero o en parte con propósitos educativos. Aunque no es necesario pedir autorización para hacer uso de esta publicación, debe citarse como autor:

Departamento de Educación de los Estados Unidos
Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagencia
Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia
Washington, D.C., 20202

Para ordenar copias de este folleto en inglés o en español favor de *escribir a*:

Ed Pubs
Education Publications Center/*Centro de Publicaciones Educativas*
U.S. Department of Education
P.O. Box 1398
Jessup, MD 20794-1398

O haga su pedido por **fax**, marcando el número **(301) 470-1244**

También puede pedirlo mandando un **correo electrónico** a: edpubs@inet.ed.gov

O **llame** por teléfono gratis al 1-877-433-7827 (1-877-4ED-PUBS). Si no puede marcar números con el prefijo 877 desde su área, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que utilizan un aparato de telecomunicaciones para los sordos (TDD) o una máquina de teletipo (TTY), pueden llamar al 1-800-437-0833.

Haga su pedido por **Internet** a la dirección: www.ed.gov/pubs/edpubs.html.

Esta publicación también está disponible en el sitio Web del Departamento, dirección, www.nochildleftbehind.gov.

Esta publicación también está disponible en varios otros formatos, tales como el Braille, ediciones con letra grande, en audio casete, o en disco de computadora. Para obtener mayor información, favor de ponerse en contacto con el Centro de Formatos Alternativos del Departamento llamando al número (202) 260-9895 o al (202) 205-8113.

Los libros y las revistas infantiles que mencionamos en este folleto como ejemplos son solo algunos de los libros disponibles que son apropiados para los niños. Otros materiales mencionados se ofrecen como recursos y ejemplos para uso del lector. La lista de materiales y recursos incluidos en este folleto no debe interpretarse como una aprobación oficial de parte del Departamento o de ninguna organización privada o empresa mencionada en este libro.

Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia

Para los padres con niños entre las edades de 10 a 14 años

Departamento de Educación de los Estados Unidos
Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagencia

Prólogo

Los primeros años de la adolescencia suelen ser una etapa desafiante tanto para los padres como para los hijos. Los padres a menudo se sienten mal preparados y pueden considerar los años entre los 10 y los 14 como una etapa en la que hay que "aguantar hasta que pase". Sin embargo, las últimas investigaciones científicas, al igual que el sentido común, nos indican que esta actitud es muy limitante. Durante los primeros años de la adolescencia, los padres y las familias pueden ejercer una gran influencia sobre el crecimiento y el desarrollo de sus niños. No les damos el crédito que merecen si esperamos demasiado poco de los jovencitos, y nos dejamos de dar crédito como padres si creemos que no tenemos mucha influencia sobre ellos.

Un aumento en el reconocimiento de que los adolescentes pueden lograr grandes cosas está detrás del esfuerzo nacional para mejorar la educación en las escuelas secundarias en los Estados Unidos. La base de la ley *Que ningún niño se quede atrás,* reside en la promesa de elevar las normas educativas para todos los niños y ayudar a todos los niños a alcanzarlas. Para promover esta meta, el Presidente George W. Bush se ha comprometido a promover los mejores programas de enseñanza. Los maestros altamente capacitados y la instrucción basada en las últimas investigaciones científicas, pueden asegurar que las mejores estrategias educativas y los programas de más alta calidad alcancen a todos los niños para verdaderamente asegurar que ningún niño se quede atrás. *Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia* forma parte de los esfuerzos del Presidente para ofrecer a los padres las investigaciones científicas y la información práctica más reciente para ayudarles a apoyar a sus niños en casa y en la escuela.

No es fácil ser padre de un adolescente. Muchas influencias externas los distraen y complican nuestros esfuerzos. El cansancio, la ansiedad, la falta de apoyo y los recursos limitados pueden complicar nuestras intenciones de ser todo lo que queremos ser para nuestros hijos. Pero no importa cuales sean nuestros obstáculos, todos compartimos una gran meta: Ser los mejores padres para nuestros hijos. Esperamos que ustedes sientan que éste folleto les ha sido útil en sus esfuerzos por alcanzar esta meta.

Índice

Algunos obstáculos, pero no montañas 1
Cambios 4
Cómo ser un padre eficaz 10
La comunicación 14
La independencia 23
La confianza en sí mismos 30
Las amistades 36
Los medios de comunicación 42
La secundaria 47
Participación de los padres 50
La lectura 56
La motivación 59
Los valores familiares 64
Problemas 68
Conclusión 76
Recursos 77
Bibliografía 80
Reconocimientos 86
Consejos para ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia 87

Un paso muy importante para ayudar a su hijo—y a usted mismo—es aprender todo lo que pueda sobre el mundo en que viven los adolescentes, el mundo fascinante, confundido y maravilloso de los años entre los 10 y los 14 años de edad.

Algunos obstáculos, pero no montañas

Mencione que tiene hijos adolescentes y otros adultos le responderán con una mirada de "cuánto lo siento". Quizás ellos se imaginan cuartos donde la tarea perdida comparte espacio en el piso con bolsas de papitas vacías y ropa sucia.

Pero las preocupaciones de los padres suelen ser más serias que cuartos desordenados. Ellos se preocupan por los problemas que los jóvenes de hoy enfrentan a menudo: las emociones turbulentas, presiones de los amigos, poca motivación, las drogas, el alcohol y los embarazos.

Entre los 10 y 14 años de edad, los niños cambian física, emocional y mentalmente. Todos estos cambios pueden desequilibrar las vidas de los adolescentes y sus padres. Pueden surgir problemas mayores, especialmente entre aquellos niños que por otras razones ya están a riesgo del fracaso escolar.

Por otro lado, si usted habla con los adultos que trabajan con adolescentes—maestros, consejeros escolares y directores—usted verá otro punto de vista. Es cierto que los adolescentes suelen ser frustrantes y desafiantes, y que pueden acabar con nuestra paciencia. Sin embargo, también es cierto que estos mismos

jovencitos suelen ser graciosos, curiosos, dotados con una gran imaginación y ansiosos por aprender. Tal como lo confirman los estudios científicos, la mayoría de los adolescentes enfrentan algunos obstáculos, pero no montañas insuperables. Ellos (y sus padres) pueden entrar en terreno difícil, pero lo superan durante la adolescencia para llegar a ser personas adultas que desarrollan su carrera, entablan relaciones significativas y se convierten en buenos ciudadanos.

La jornada durante éstos años difíciles se facilita cuando los padres, las familias y los guardianes aprenden todo lo que pueden sobre ésta etapa en la vida de los niños y cuando les dan apoyo. Este folleto ha sido diseñado con éste propósito en mente. Recauda información basada en los estudios científicos y en entrevistas con maestros, consejeros y directores escolares que se han destacado nacionalmente—y que también son o han sido padres de adolescentes. Este folleto propone responder a las preguntas y preocupaciones que los padres de los adolescentes suelen compartir:

- ¿Cómo va a cambiar mi hijo entre los 10 y los 14 años de edad?

La jornada durante éstos años difíciles se facilita cuando los padres, las familias y los guardianes aprenden todo lo que pueden sobre ésta etapa en la vida de los niños y cuando les dan apoyo.

- ¿Qué puedo hacer para ser un buen padre con mi adolescente?
- ¿Cómo puedo mejorar la comunicación con mi hijo?
- ¿Cuánta libertad le debo dar?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a tener mayor confianza en sí mismo?
- ¿Cómo le puedo ayudar a formar buenas amistades y resistir la presión negativa de otros?
- ¿Qué puedo hacer para que los medios no tenga una influencia negativa en mi hijo?
- ¿Cómo es la escuela para los adolescentes?
- ¿Cuál es la mejor manera de mantenerme activo en las actividades escolares de mi hijo?
- ¿Qué puedo hacer para que mi hijo tenga éxito en la lectura?
- ¿Cómo puedo motivar a mi hijo para que aprenda y se destaque dentro y fuera de la escuela?
- ¿Qué puedo hacer para que mi hijo desarrolle valores morales y sepa distinguir entre lo bueno y lo malo?
- ¿Cómo puedo saber—y qué debo hacer—si mi hijo tiene un problema serio?

Cambios

¿Cómo va a cambiar mi hijo entre los 10 y los 14 años de edad?

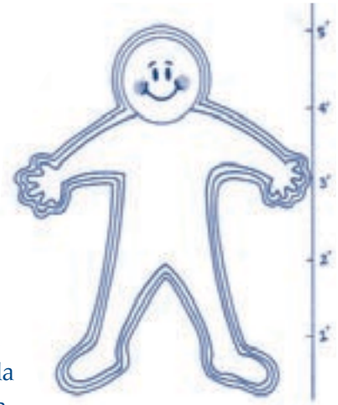
Todas las personas crecen y cambian a lo largo de su vida, pero durante los primeros años de la adolescencia, la rapidez de estos cambios es particularmente evidente. Consideramos que a los 10 años de edad todavía son niños; pero pensamos que al llegar a los 14 años, ellos son "casi adultos". Nos da gusto ver los cambios, pero también se nos hacen un poco difíciles de manejar. Cuando los niños son pequeños, es más fácil predecir cuándo va a llegar un cambio y que tan pronto se manifestará. Pero durante los primeros años de la adolescencia, la relación entre la edad verdadera de un niño* y los índices de su desarrollo se atenúan. La forma exacta en que los jovencitos se desarrollan en estos años es influenciada por varios factores: por ejemplo, la genética, las familias, los amigos, los vecindarios, los valores y otras fuerzas sociales.

Cambios físicos

Al entrar en la pubertad, los adolescentes pasan por grandes cambios físicos, y no sólo en relación con su estatura y figura, pero también en otras formas, tales como el desarrollo del vello púbico y en las axilas, así como el olor que exude de sus cuerpos. En las jovencitas, los cambios incluyen el desarrollo de los senos y el comienzo de la menstruación; en los varones, los cambios incluyen el desarrollo de los testículos.

No todos los adolescentes comienzan la pubertad a la misma edad. En las jovencitas, estos cambios pueden llegar entre los 8 y los 13 años de edad; en los varones generalmente la pubertad comienza dos años más tarde. Este es la etapa durante la cual las características físicas varían más entre los compañeros de clase y entre los amigos—algunos pueden crecer tanto que, al terminar el año escolar, ya no caben en los pupitres que se les asignaron el septiembre anterior. Para otros, los cambios llegan más despacio.

*** Nota:** En este folleto usamos el género masculino y femenino intercambiablemente, usando en veces "niño" y a veces "niña." Nuestra intención es de simplificar el lenguaje. Queda entendido, sin embargo, que todas nuestras recomendaciones sobre la lectura se aplican de igual manera a las niñas y a los niños.



Los primeros años de la adolescencia traen consigo nuevas preocupaciones sobre la auto-imagen y su apariencia física. Jóvenes de ambos géneros que anteriormente no se preocupaban por apariencia ahora invierten horas frente al espejo, preocupándose o quejándose—ya sea por ser demasiado altos, bajitos, gordos o flacos, o por sus luchas contra el acné. No todas las partes del cuerpo crecen a la misma vez ni con la misma rapidez. Las manos y los pies, por ejemplo, pueden crecer más rápido que los brazos y las piernas. Puesto que el movimiento del cuerpo requiere de la coordinación de sus partes—y estas partes van cambiando a su propio paso—los adolescentes pueden ser torpes en sus actividades físicas.

La rapidez del crecimiento físico y el desarrollo pueden influenciar otros aspectos de la vida del adolescente. Una niña de 11 años que ya ha llegado a la pubertad tendrá intereses distintos a los de una niña que no la alcanza hasta los 14. Los adolescentes que se desarrollan demasiado temprano o demasiado tarde tienen sus preocupaciones particulares. Los que se desarrollan muy tarde (especialmente los varones) pueden sentir que no pueden participar en los deportes y competir con los compañeros más desarrollados. Los que se desarrollan muy temprano (especialmente las niñas) pueden sentirse presionadas por entrar en situaciones adultas antes de estar preparadas emocional o mentalmente para enfrentarlas. Los efectos de la edad en la cual comienzan los cambios de la pubertad, combinados con las formas en que los amigos, los compañeros, las familias y la sociedad en general responden a estos cambios, pueden tener efectos a largo plazo sobre un adolescente. Sin embargo, a algunos adolescentes les agrada desarrollarse diferentemente de sus amigos. Por ejemplo, quizás disfrutan de ciertas ventajas, especialmente en los deportes, que el desarrollo temprano les ofrece sobre los compañeros que maduran más lentamente.

No importa cómo se desarrollen, muchos adolescentes tienen una perspectiva distorsionada sobre sí mismos y necesitan que se les asegure que las diferencias en la rapidez de su desarrollo son normales.

Cambios emocionales

La mayoría de los expertos creen que la idea de que los adolescentes son regidos por las “hormonas descontroladas” es una exageración. No obstante, esta es una edad llena de cambios rápidos en su estado emocional, el mal genio y una gran necesidad por la privacidad, así como la tendencia a ser temperamentales. Los niños pequeños no pueden pensar en el futuro demasiado, pero los adolescentes sí pueden y suelen hacerlo con frecuencia—lo que resulta en que se preocupen por el futuro. Algunos podrían preocuparse excesivamente de:

- su rendimiento en la escuela;
- su apariencia, su desarrollo físico y su popularidad;
- la posibilidad de que uno de sus padres fallezca;
- ser hostigados en la escuela;
- la violencia escolar;
- no tener amigos;
- las drogas y el alcohol;
- hambre y pobreza en el país;
- fracaso en obtener empleo;
- bombas nucleares o ataques terroristas en el país;
- el divorcio de sus padres; y
- la muerte.

Muchos adolescentes son un poco cohibidos. Y dado que los cambios físicos y emocionales son drásticos, también suelen ser muy sensibles sobre sí mismos. Quizás se preocupen por algunas cualidades personales o “defectos” que para ellos son algo muy importante, pero que para otros son inconsecuentes. (Ellos piensan: “No puedo ir a la fiesta esta noche porque *todos* se van a reír de la espinilla tamaño pelota que traigo en la frente.” Realidad: La espinilla es pequeñita y la esconde el cabello.) Un adolescente también puede estar bastante absorto en sí mismo. Puede creer que él es

la única persona en el mundo que siente como él, o que tiene las mismas experiencias, o que es tan especial que nadie más, especialmente su familia, lo puede comprender. Esta creencia puede contribuir a los sentimientos de soledad y aislamiento. Además, el enfoque en sí mismo puede afectar la manera en que el adolescente se relaciona con familiares y amigos. (“¡No puedo *soportar* que me vean salir al cine con mi *mamá*!”)

Las emociones del adolescente a veces parecen exageradas. Sus acciones son inconsistentes. Es normal que los adolescentes cambien repentinamente de estado emocional, entre la felicidad y la tristeza, entre sentirse inteligentes o estúpidos. De hecho, algunas expertos consideran que la adolescencia es como una segunda niñez temprana. Como explica Carol Bleifield, una consejera escolar de nivel secundario en Wisconsin, “De momento quieren que se les trate y les cuide como a un niño pequeño. Pero cinco minutos más tarde quieren que los adultos se alejen de ellos, diciendo, ‘Déjame hacerlo sólo’”. Puede ser beneficioso si usted les ayuda a comprender que están atravesando una etapa con muchos y grandes cambios, cambios que no siempre parecen resultar en el progreso.”

Además de los cambios emocionales que ellos sienten, los adolescentes exploran varias formas de expresar sus emociones. Por ejemplo, un joven que anteriormente saludaba a sus amigos y visitas con abrazos afectuosos, puede de repente cambiar a un adolescente que saluda con el más leve reconocimiento. Similarmente, los abrazos y besos que antes expresaban su amor por sus padres ahora se convierten en un alejamiento y una expresión de, “Ya déjame, mamá”. Es importante recordar que estos son cambios a las formas en que ellos *expresan* sus sentimientos, y no cambios a los *sentimientos* en sí por sus amigos, sus padres y otros familiares.

Pero esté pendiente por señas de cambios emocionales *excesivos* o por períodos de tristeza de larga duración. Estas señales pueden indicar problemas emocionales severos. (Para mayor información, vea la sección titulada **Problemas**, en la página 68.)

Cambios cognoscitivos

Los cambios cognoscitivos o mentales de la adolescencia temprana son menos fáciles de observar, pero pueden ser tan dramáticos como los cambios físicos y emocionales. Durante la adolescencia, la mayoría de los jovencitos avanzan dramáticamente en la forma en que piensan, razonan y aprenden. Los niños pequeños necesitan ver y tocar las cosas para convencerse que son reales. Pero durante los primeros años de la adolescencia, los niños mejoran su capacidad de pensar sobre ideas y cosas que no pueden ver ni tocar. Ellos pueden razonar mejor para resolver problemas y anticipar las consecuencias o considerar distintos puntos de vista o de acción. Por primera vez, ellos pueden reflexionar sobre lo que pudiera ser, en vez de lo que es. Un niño de 6 años de edad piensa que una persona que sonríe está feliz y que una persona que llora se siente triste. Un niño de 14 años pudiera razonar que una persona que se siente triste sonríe para esconder sus sentimientos verdaderos.

Los cambios cognoscitivos permiten que los adolescentes puedan aprender material más avanzado en la escuela. Se sienten más ansiosos por adquirir y aplicar conocimientos nuevos y por considerar una variedad de ideas y opciones. Estos cambios mentales también se aplican a su vida emocional. Por ejemplo, dentro de la familia, la capacidad de razonar puede cambiar la forma en que el adolescente habla y actúa frente a sus padres. Puede anticipar las reacciones de sus padres ante lo que expresa o hace y prepara una respuesta o una explicación de antemano.

Adicionalmente, estos cambios mentales causan que los adolescentes consideren quienes son y quiénes quieren llegar a ser. Este proceso se llama la *formación de identidad* y es una actividad mayor durante la adolescencia. La mayoría de los adolescentes exploran una variedad de identidades. Adoptan “fases” que a un padre le parece que cambian constantemente. De hecho, los adolescentes que no atraviesan este período de exploración están más expuestos a problemas sicológicos, especialmente la depresión, cuando lleguen a ser adultos.

Al igual que los adultos que con mayor experiencia y madurez cognoscitiva pueden batallar con sus diferentes roles o papeles, los adolescentes batallan para desarrollar un sentido de quien son. Comienzan a darse cuenta que juegan diferentes papeles con distintas personas: hijo o hija, amigo, compañero, alumno y trabajador, entre otros.

Los adolescentes podrán pensar más como los adultos, pero todavía carecen de la experiencia necesaria para actuar como adultos. Como resultado, su comportamiento puede no encajar con sus ideas. Por ejemplo, su hijo puede participar emocionadamente en una caminata para recaudar fondos para rescatar el medio ambiente—y al mismo tiempo tirar las latas de refresco en la calle mientras camina. O puede pasarse toda la noche en el teléfono o en la computadora, intercambiando mensajes con un amigo hablando sobre cómo les cae mal un compañero porque es muy chismoso.

Toma tiempo para que los adolescentes y sus padres se adapten a todos estos cambios. Pero los cambios también pueden ser muy emocionantes. Estos cambios le permiten al adolescente ver cómo llegará a ser en el futuro y hacer planes para lograr ser la persona que desea ser.

Comienzan a darse cuenta que juegan diferentes papeles con distintas personas: hijo o hija, amigo, compañero, alumno y trabajador, entre otros.

¿Qué puedo hacer para ser un buen padre con mi adolescente?

Los padres frecuentemente se involucran menos en las vidas de sus hijos cuando entran a la secundaria. Pero un adolescente necesita la misma cantidad de atención y amor de usted que cuando era más pequeño—y quizás un poco más. Una buena relación con usted y otros adultos es la mejor defensa para su niño a medida que va creciendo y explorando más. Para cuando llegue a la adolescencia, usted ya habrá tenido años de experiencia con él; el padre del bebé de hoy será el padre del adolescente de mañana.

Su relación con su hijo puede cambiar—de hecho, es casi seguro que debe cambiar—a medida que desarrolla las destrezas necesarias para tener éxito como adulto. Estos cambios pueden ser agradables y beneficiosos. A medida que su alumno de secundaria se desarrolla mental y emocionalmente, sus conversaciones serán más ricas y sustanciosas. A medida que sus intereses se desarrollan y profundizan, su adolescente le enseñará a *usted*—cómo lanzar una pelota de béisbol, qué está sucediendo en el cabildo de la ciudad, o la junta del condado, o los méritos de un nuevo libro.

El pueblo de los Estados Unidos posee una gran variedad de actitudes, opiniones y valores. Los estadounidenses tienen distintas ideas y prioridades, las cuales afectan la manera en que criamos a nuestros hijos. A pesar de estas diferencias, las investigaciones científicas han demostrado que los padres eficaces poseen las siguientes cualidades en común:

- Demuestran amor. Cuando los niños se portan mal, nos hacen enojar. Nosotros también nos sentimos mal porque estamos enojados o molestos. Pero estos sentimientos no quieren decir que no queremos a nuestros niños. Los adolescentes necesitan adultos con quienes puedan contar—personas que formen un enlace con ellos, se comuniquen con ellos, inviertan tiempo con ellos y demuestren interés genuino por su bienestar. Así aprenden a cuidar y amar a otras personas. Según la consejera escolar Carol Bleifield, “Los padres pueden amar a sus hijos sin necesariamente amar lo que hacen—y los niños deben confiar que esto es cierto”.
- Dan apoyo. Los adolescentes necesitan apoyo mientras batallan con problemas que quizás los padres y las familias no piensen que son tan importantes. Necesitan elogio cuando han dado su mejor esfuerzo. Necesitan aliento para desarrollar sus intereses y sus características personales.
- Fijan límites. Los adolescentes necesitan padres u otros adultos que les den estructura y supervisión de manera consistente, firme y adecuada para su edad y etapa de desarrollo. Los límites ayudan a mantener emocionalmente seguros a todos los niños y adolescentes. Carole Kennedy es una ex directora de secundaria, una directora-en-residencia del Departamento de Educación de los Estados Unidos (2000) y presidenta de la Asociación Nacional de Directores de Nivel Primario. Ella lo expresa de la siguiente manera, “Ellos necesitan que los padres les digan, “No, no puedes ir al centro comercial todo el día o al cine con ese grupo de muchachos”. La sicóloga Diana Baumrind identifica tres tipos de padres: *autoritario, indulgente y con autoridad experta.* Al analizar los resultados de más de 20 años de investigación, ella y sus colegas

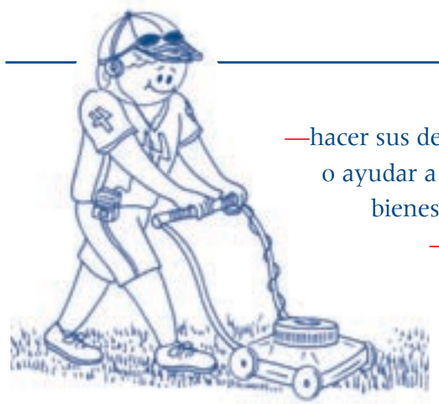
> Los adolescentes necesitan adultos con quienes pueden contar—personas que formen un enlace con ellos, se comuniquen con ellos, inviertan tiempo con ellos y demuestren interés genuino por su bienestar.

descubrieron que para ser padres eficaces, lo mejor es evitar los extremos. Los padres *autoritarios* que imponen reglas rígidas y esperan que los hijos siempre obedezcan o los padres *indulgentes* que tienen pocas reglas y les dan demasiada libertad a sus hijos, son los padres que probablemente tendrán más dificultades con sus hijos. Los niños corren mucho riesgo de sufrir consecuencias negativas emocionales y en su comportamiento. Sin embargo, los padres con *autoridad experta,* quienes fijan límites claros y con buenas explicaciones, tienden a tener menos dificultades con sus adolescentes. "Hazlo porque yo digo" quizás no les rindió muy buenos resultados con su niño cuando tenía 6 años, y ahora que es un adolescente, les rendirá todavía menos. (Para mayor información sobre cómo fijar límites, vea la sección titulada **La independencia**, página 23.)

Si usted fija metas altas para sí mismo y trata a otras personas con amabilidad y respeto, es más probable que su niño seguirá su ejemplo.

★ Dan buenos ejemplos. Los adolescentes necesitan buenos ejemplos. Intente vivir con el comportamiento y los valores que usted espera que su hijo desarrolle. Sus acciones dicen mucho más que sus palabras. Si usted fija metas altas para sí mismo y trata a otras personas con amabilidad y respeto, es más probable que su niño seguirá su ejemplo. Mientras que los adolescentes exploran distintas posibilidades sobre quién quieren ser, ellos buscan ejemplos entre sus padres, sus compañeros, personalidades famosas y otras personas para definir quién serán.

★ Enseñan la responsabilidad. Nadie nace sabiendo cómo actuar responsablemente. Un sentido de responsabilidad se forma con tiempo. A medida que los niños crecen, ellos aprenden a hacerse cada vez más responsables por:



—hacer sus deberes, como trabajar en el patio, limpiar sus cuartos, o ayudar a preparar la comida, deberes que contribuyen al bienestar familiar;

—terminar su tarea sin que se les ruegue;

—involucrarse en actividades comunitarias;

—buscar formas de ayudar a otras personas; y

—hacerse responsables por las buenas y las malas decisiones que toman.

★ Proveen una variedad de experiencias. La adolescencia es una buena etapa para explorar nuevas áreas y hacer nuevas cosas. Su adolescente quizás intente nuevos deportes, o nuevos intereses académicos o lea nuevos libros. Quizás experimente con diferentes tipos de arte, o quiera aprender de distintas culturas o sobre carreras y tome parte en actividades comunitarias o religiosas. Según sus recursos, usted puede abrir puertas para su hijo. Usted puede presentarle a nuevas personas y nuevos mundos. Al hacerlo quizás usted recobre intereses o talentos que ha ignorado por años, y puede poner un buen ejemplo para su hijo. No se desaliente cuando los intereses del joven cambien.

★ Demuestran respeto. Es muy tentador calificar a todos los adolescentes como rebeldes y dificultosos. Pero estos jovencitos varían tanto entre sí como los niños en cualquier otro grupo. Su hijo necesita que se le trate con respeto, lo cual requiere que usted reconozca y aprecie sus diferencias y que lo trate como un individuo. Él también requiere que usted le demuestre compasión al intentar ver las cosas desde su punto de vista y considerar sus necesidades y sentimientos. Al tratar a su adolescente con respeto, usted le ayuda a encontrar placer en el buen comportamiento.

No existen los padres perfectos. Pero tenga en mente que una mala decisión tomada durante un día difícil (o una semana o un mes) no tendrá un efecto negativo de larga duración en la vida de su hijo. Lo que más importa para ser un padre eficaz es lo que usted hace a la larga.

La comunicación

¿Cómo me puedo comunicar mejor con mi hijo?

Los adolescentes no se destacan por sus destrezas comunicativas, especialmente con sus padres y otros adultos que los quieren. Emily Hutchison, una maestra de secundaria de Texas, dice que los jovencitos en los primeros años de la adolescencia "frecuentemente sienten que pueden comunicarse mucho mejor con quien sea, con tal que no sean sus padres—aunque sean padres maravillosos". "Tienden a ser muy reservados," explica Patricia Lemons, una maestra de secundaria de Nuevo México." No necesariamente quieren contarles lo que hicieron en la escuela hoy."

Varios sicólogos han descubierto que cuando los padres saben dónde están sus hijos y qué están haciendo (y cuando el adolescente sabe que el padre sabe, lo que los sicólogos llaman *vigilancia*), los adolescentes corren menos riesgo de tener malas experiencias, incluyendo drogas, uso de alcohol y tabaco; actividad sexual y embarazo; delincuencia y violencia. La clave, según los sicólogos, está en ser curioso pero no interferir, en esforzarse por respetar la privacidad de su hijo al establecer confianza y acercamiento emocional.

Es más fácil comunicarse bien con un adolescente cuando estos hábitos se han establecido desde la niñez. Según lo explica la consejera escolar Carol Bleifield, "Uno no sale repentinamente y pregunta a su hijo de séptimo grado, '¿qué hiciste con tus amigos el viernes por la noche?' " Pero no es imposible mejorar la comunicación cuando su hijo llega a la adolescencia. Aquí les damos algunos consejos:

- Reconozca que no existe una receta exacta para la buena comunicación. Lo que funciona bien para lograr que un hijo hable sobre lo que le es importante, no siempre funciona con otro. Una maestra de secundaria y madre de dos dice que su hija es muy abierta y conversadora; su hijo es más callado. Pero ya que su hijo disfruta de la música, le gusta escribir y leer, su madre lo acompaña frecuentemente a la librería local. Es allí, en un lugar cómodo para él, que el hijo comparte con ella historias y personajes como un enlace con los que él está pensando y sintiendo. Al escuchar música con él y revisar sus trabajos literarios cuando él se lo permite, esta madre fomenta las condiciones que alientan al hijo a compartir con ella.
- Escuche. "Usted tiene que invertir bastante tiempo *sin* hablar," sugiere Diane Crim, una maestra de secundaria de Utah. El escuchar bien significa evitar interrumpir y poner atención. Esto se logra mejor en un lugar callado, sin distracciones. Es difícil escuchar cuidadosamente si también está cocinando o viendo la televisión. Frecuentemente el simple hecho de hablar con su hijo sobre un problema o un asunto ayuda a esclarecer las cosas. A veces entre menos consejos ofrezca, más se los va a pedir su adolescente. El escuchar puede ser el mejor método para descubrir un problema serio que requiere de atención inmediata.

> A veces entre menos consejos ofrezca, más se los va a pedir su adolescente.

- Crea oportunidades para hablar. Para poder comunicarse bien con su hijo usted tiene que estar disponible. Los adolescentes resisten las pláticas "programadas"; ellos no se disponen a compartir cuando usted se los pide, sino cuando *ellos* quieren. Algunos adolescentes prefieren hablar cuando llegan a casa de la escuela. Otros prefieren hablar en sobremesa, o antes de irse a la cama. Algunos padres hablan con sus hijos en el carro, de preferencia cuando el radio casetes o discos están apagados. "Yo llevo a mi

hija al centro comercial—no al que nos queda cerca, pero al más 'buena onda' que queda a una hora y media de distancia," dice una maestra de secundaria que también es madre. Las mejores conversaciones suelen resultar de actividades compartidas. "Los padres tratan de tomar ventaja de algunos momentos raros y esperan tener una comunicación profunda con el hijo," observa Sherry Tipps, una maestra de Arkansas. "Luego se frustran cuando no lo logran."

★ Hablen sobre sus diferencias. La comunicación se desvanece para algunos padres porque se les hace difícil manejar las diferencias con sus hijos. Es más fácil limitar el efecto de estas diferencias cuando usted pone en claro sus expectativas. Si su hija de 13 años de edad sabe que debe estar en casa antes de las 9:30 p.m.—y conoce bien las consecuencias de llegar tarde—la probabilidad de que llegará a casa a tiempo aumenta.

> La comunicación se desvanece para algunos padres porque se les hace difícil manejar las diferencias con sus hijos.

Las diferencias de opinión son más fáciles de manejar cuando reconocemos que estas diferencias nos pueden proveer oportunidades importantes para evaluar los límites impuestos y negociarlos de nuevo, una destreza muy valiosa para su hijo. Por ejemplo, cuando su hija cumpla los 14 años, quizás sea bueno darle la oportunidad de llegar más tarde en algunas ocasiones especiales. Estas negociaciones son posibles dado el desarrollo de las destrezas cognoscitivas de su hija y su capacidad de razonar y considerar muchas posibilidades y perspectivas. Puesto que ella puede considerar que su hora de llegada debe ser más tarde en los fines de semana que entre semana, si usted insiste que "eso no importa" sólo creará más conflicto.

Cuando las diferencias surgen, compartir sus preocupaciones con su hijo firmemente pero con calma previene que las diferencias se conviertan en

plena guerra. Es más útil explicar el *porqué* de la mala decisión que su hijo ha tomado o quiere tomar: "Si te sales de la clase de álgebra te limitarás muchas oportunidades en el futuro. Muchas universidades no te aceptarán si no tienes dos años de álgebra, además de geometría y trigonometría. Más bien, vamos a buscarte ayuda con el álgebra".

★ Evite reaccionar de forma exagerada. Si usted reacciona muy fuerte es probable que lo que sigue son gritos y acusaciones que acaban con la conversación. "Trate de mantener fuera de la conversación su ansiedad y sus emociones—entonces los jóvenes se disponen a la conversación," aconseja la maestra de octavo grado Anne Jolly de Alabama. En vez de reaccionar con coraje, dice ella, "Es mejor preguntar, '¿Qué piensas sobre lo que hiciste? Vamos a hablar sobre esto'".

El maestro de secundaria Charles Summers agrega, "Los jovencitos son más aptos a compartir con alguien que ellos saben no va a divulgar sus secretos o molestarse demasiado si ellos le confiesan algo. Si su hijo le dice, 'Tengo algo que decirte. El viernes probé una cerveza,' y usted pierde los estribos, lo más seguro es que no le vuelve a contarle nada".

Durante esta etapa en la cual se juzgan a sí mismos muy duramente, los adolescentes son muy vulnerables cuando se abren con sus padres. Sabemos que la mejor manera de alentar un cierto comportamiento es recompensándolo. Si usted ofrece crítica cuando su hijo habla con usted, lo que él ve es que su franqueza le trae un castigo en vez de una recompensa.

★ Hable sobre las cosas que son importantes para su adolescente. Cada jovencito prefiere hablar sobre distintas cosas. Algunas de las cosas sobre las que quieren hablar quizás no le parezcan importantes, pero, como explica la consejera escolar Carol Bleifield, "Con los jovencitos, a veces es toda una cultura distinta. Usted tiene que comprender esto, debe intentar ponerse en su lugar y en su época". Pero también advierte que no hay que fingir interés por algo que le aburre. Al hacer preguntas y escuchar, usted le demuestra a su hijo que respeta sus sentimientos y opiniones. Estos son algunos de los temas que les interesan en esta edad:

—*La escuela.* Si usted le pregunta, "¿Qué hiciste en la escuela hoy?" la respuesta más probable será, "Nada". Obviamente, usted sabe que no es cierto. Al examinar el libro de tareas o leer las notas que el niño trae a casa, usted se dará cuenta que el martes, su niño de 10 años comenzará a estudiar los animales de Sudamérica en peligro de extinción, o que el juego de fútbol está programado para el viernes de noche. Con ésta información a la mano, usted puede hacerle preguntas a su hijo sobre clases o actividades *específicas*, lo cual resultará en un mejor inicio a la conversación.

"La música define a cada categoría de edad. Los padres, como mínimo, deben saberse los nombres de los cantantes más populares."

—*Aficiones e intereses personales.* Si su hijo ama los deportes, hablen sobre su equipo favorito o vean la Serie Mundial o las Olimpíadas juntos. La mayoría de los adolescentes se interesan en la música. Barbara Braithwaite, una maestra de secundaria de Pensilvania, señala que "La música es la huella que deja cada generación. La música define a cada categoría de edad. Los padres, como mínimo, deben saberse los nombres de los cantantes más populares". Sin embargo, es muy importante que usted se comunique claramente con su hijo si usted piensa que la música que escucha es inapropiada—y explíquele por qué. Si usted guarda silencio, él puede interpretar que usted aprueba.

—*Emociones*. Como señalamos anteriormente, los adolescentes se preocupan bastante por varias razones. Se preocupan por: sus amigos, su popularidad, su sexualidad, estar en sobrepeso o flacos, el examen de matematica, sus notas, entrar a la universidad, ser abandonados y el futuro del mundo. Y la lista no se acaba. A veces es difícil discernir si un problema es algo de importancia para su hijo. La consejera escolar Carol Bleifield dice que cuando no está segura, ella pregunta, "¿Es este un problema pequeño, mediano o grande? ¿Qué tan importante es para ti? ¿Qué tan a menudo te preocupa?" Al descifrar la magnitud y la importancia del problema usted puede decidir mejor cómo enfrentarlo.

—*Familia*. A los adolescentes les gusta hablar sobre y participar en los planes para toda la familia, como las vacaciones, al igual que las cosas que les afectan individualmente, como las horas para llegar a casa y la cantidad de sus salarios. Si usted necesita una operación en la espalda, su hijo querrá saberlo de antemano. Quizás quiera aprender un poco más sobre la operación. Al formar parte de este tipo de conversaciones familiares, su hijo se sentirá más seguro de su pertenencia en la familia.

—*Temas delicados.* Las familias deben abordar temas delicados de manera que encaje bien con sus valores familiares. Recuerde que evadir estos temas no va a eliminar su existencia. Si usted evita hablar con su hijo sobre temas difíciles, lo más probable es que él buscará esta información en los medios o con sus amigos. Esto aumenta la probabilidad de que lo que escuche no esté de acuerdo con sus valores o que la información sea errónea—o las dos cosas. Sharon Sikora, maestra de secundaria de Colorado, explica que los

alumnos de secundaria comparten mucha información incorrecta sobre temas que son muy importantes. Dicen que saben acerca de algunos temas delicados pero verdaderamente no saben mucho. Enfrentar un tema sensible directamente a veces no funciona, señala la Srta. Sikora. “Uno no puede sentarlos y decir, ‘Hoy vamos a hablar sobre el uso de la marihuana.’ Esa es la forma más directa de acabar con una conversación sin siquiera comenzarla.”

—*Las vidas de los padres, esperanzas y sueños.* Muchos adolescentes quieren tener una ventanita al mundo de sus padres, el mundo pasado y el presente. ¿Cuántos años tenías cuando te perforaste las orejas? ¿Tuviste alguna vez un maestro que te volvía loco? ¿Recibías un salario cuando tenías 11 años? ¿Cuánto te daban los abuelitos? ¿Te sentiste triste cuando murió Abuelito? ¿Cómo es tu jefe en el trabajo? Esto no significa que usted debe sentirse obligado a compartir todas sus penas con su hijo. Recuerde que usted es su padre, no su igual, y a veces es mejor no responder a una pregunta indiscreta. Sin embargo, recordar detalles de su niñez y su vida actual le puede ayudar a su hijo a comenzar a dar definición a su propia vida.

—*El futuro.* A medida que las capacidades cognoscitivas de los adolescentes se van desarrollando, ellos comienzan a pensar cada día más en el futuro y sus posibilidades. Su hijo quizás quiera hablar más sobre lo que puede anticipar que la vida le ofrezca en los próximos años—cómo será la vida después de la secundaria, el trabajo, el matrimonio. Quizás pregunte, “¿Cómo es vivir en un dormitorio universitario?” “¿Cuántos años hay que tener para poder casarse?” “¿Qué probabilidades hay de que el mundo explote algún día?” “¿Habrá suficiente gasolina en el mundo para que yo pueda tener un carro cuando sea más grande?” Estas preguntas merecen su mejor respuesta. (Y cuando no pueda responder con certeza, estas preguntas merecen un “No sé” honesto)

—*Cultura, acontecimientos.* Vivimos en un mundo saturado por los medios de comunicación. Hasta los niños más pequeños se exponen constantemente a programas de televisión, música, cine, juegos electrónicos y otros medios. No olviden que los medios que su hijo escoge le pueden abrir una ventana a su mundo. Por ejemplo, si ustedes han visto la misma película (juntos o por su cuenta), usted le puede preguntar cómo le gustó y cuales fueron sus partes favoritas.

★ Comuníquese con amabilidad y respeto. Los adolescentes a veces dicen o hacen cosas vergonzosas o mal intencionadas, a veces las dos cosas. No importa cuánto lo provoque, siempre es mejor responder con calma. El respeto y el auto-control que usted demuestre al hablar con su hijo algún día rendirá fruto en sus relaciones y conversaciones con otras personas.

> No importa cuánto lo provoque, siempre es mejor responder con calma.

La manera en que se dicen las cosas es casi tan importante como lo que usted *dice*. “Deja de picarte la cara” puede hacer llorar a un adolescente. “Tu cuarto parece una pocilga,” no es tan práctico como decir, “Necesitas darte el tiempo para recoger un poco tu cuarto. Se te hará más fácil si dedicas 5 minutos ahora recogiendo la ropa del piso—poniendo la sucia en el cesto y colgando la limpia. Después del almuerzo puedes reorganizar tu librero por otros 5 minutos”. Los jovencitos prestan mucha atención al tono de voz que usted utiliza con ellos. Un niño de 10 años de edad fácilmente discierne entre una voz calmada y una voz llena de coraje.

La amabilidad va mano a mano con el respeto. Como lo explica Joan Lipsitz, una experta nacional sobre la educación de los alumnos de secundaria y madre de dos hijos adultos, “Cuando yo era una madre activa y maestra, yo seguía una regla que se desarrolló de mi experiencia en el aula: ‘Si nunca soy intencionalmente cruel contigo, tu no serás intencionalmente cruel conmigo.’ Esa regla resultó ser la regla más poderosa que jamás fijé, ya sea dentro del salón de clase—donde cambió la cultura—o en casa”.

Comunicarse con respeto también requiere evitar ser condescendientes con los jóvenes. Ellos están adquiriendo mayor conciencia social y conocimiento del mundo y sus acontecimientos, y aprecian la conversación atenta. Jerri Foley, una consejera escolar de Carolina del Sur, relata una historia sobre un viaje de estudios que realizó con un grupo de jovencitas mientras en el estado se debatía si era apropiado seguir ondulando la bandera confederada desde el capitolio estatal. “Íbamos sobre la carretera cuando comenzó una gran discusión sobre el tema,” recuerda ella. “Nuestra conversación llegó a tal intensidad que se nos pasó la salida a casa”.

La independencia

¿Cuánta libertad le debo dar?

Cuando los niños entran en la adolescencia ruegan que sus padres les den mayor libertad. En cambio los padres tienen que balancear entre su deseo de fomentar mayor confianza en sí mismos, mayor capacidad por valerse por sí mismos y el conocimiento de que el mundo puede ser un lugar muy peligroso y amenazante para la salud y la seguridad de los niños.

Algunos padres les dan demasiada libertad en ciertas cosas indebidas, o les dan demasiados privilegios antes de que los adolescentes estén adecuadamente preparados para ellos. Otros padres pecan por mantener un control demasiado rígido con los hijos, negándoles las oportunidades que necesitan para madurar y aprender a tomar decisiones por sí mismos, y aceptar las consecuencias de las mismas.

Los estudios científicos nos indican que los adolescentes se desarrollan mejor cuando mantienen un enlace fuerte con sus padres pero al mismo tiempo se les permite tener sus propios puntos de vista e inclusive estar en desacuerdo con ellos. Aquí les damos algunos consejos para poder balancear entre la cercanía y la independencia:

- Fije límites. Todos los niños se resisten a los límites que se les imponen, pero a la misma vez los desean y los necesitan. En un mundo que cada día es más agitado para los adultos y los jóvenes, los límites ofrecen un sentido de seguridad. Frecuentemente, los adolescentes se sienten mal queridos si sus padres no les imponen límites. Los límites son más fáciles de fijar cuando se comienza cuando los niños son pequeños. Es más difícil, pero no imposible, fijar límites durante los primeros años de la adolescencia.

- Hable claramente. La mayoría de los adolescentes responden mejor a las instrucciones específicas que se repiten regularmente. Como señala la maestra de secundaria Sharon Sikora, “No diga solamente, ‘Quiero que limpies tu cuarto’ porque a veces no saben bien qué significa este pedido. Diga mejor, sin buscar argumentos, ‘Así es como yo defino un cuarto limpio.’ Ellos pueden responder, ‘No me gusta la lámpara en aquel rincón, la quiero aquí.’ Hay que darles suficiente libertad para que se expresen”.
- Déle opciones razonables. Cuando existen varias opciones los adolescentes están más dispuestos a aceptar consejos. Por ejemplo, usted le puede recordar a su hijo que tiene que acabar su tarea de álgebra antes de irse a la cama, pero le puede dar a escoger si prefiere hacer la tarea antes o después de la cena. O le puede decir a su jovencita de 14 años que no puede andar con sus amigas en la sala de juegos electrónicos un sábado de noche, pero que puede invitar a un grupo de amigas a su casa a ver películas.

Si usted utiliza el buen humor y la creatividad al ofrecer varias opciones, será más fácil que su hijo las acepte. Una maestra no podía conseguir que su hija colgara su ropa limpia o depositara la ropa sucia en su cesto. Así que le dio dos opciones—o toda la ropa se tenía que levantar o toda la ropa se quedaría en el piso. “Por un rato estuve lavando la ropa y dejándola en montones en el piso,” recuerda la maestra. “Me volvió loca pero al fin funcionó.” Después de dos semanas su hija se cansó de buscar su ropa en el piso y comenzó a recoger su ropa.

- Otorgue la independencia en etapas. Según vaya incrementando la madurez y la responsabilidad de un adolescente, usted puede darle mayores privilegios. Quizás al principio le dé la oportunidad de escoger sus zapatos, siempre y cuando no cuesten más de una cierta cantidad. Más tarde le puede permitir que haga sus propias compras—con el acuerdo que no le quitará las etiquetas a la ropa hasta que usted apruebe su selección. Eventualmente le puede dar una cantidad fija de dinero para que se compre la ropa a su gusto.
- La salud y seguridad son primero. La mayor responsabilidad como padres es proteger la salud y la seguridad de su hijo. Él necesita saber que el amor que usted le tiene exige que usted prohiba ciertas actividades u opciones que amenacen su salud o su seguridad. Hágale saber claramente cuáles son las cosas que usted define como amenazas a su salud y seguridad—y la de otros—y no permita ni excusas ni excepciones. A veces resulta difícil imponer estos límites porque los adolescentes suelen sentir que nada los puede lastimar. Los adolescentes sienten que todo lo que están viviendo es nuevo y único, pero al mismo tiempo creen que lo que les ha sucedido a otros no les puede suceder a ellos. Sus creencias se basan en el hecho de que la adolescencia es la etapa más saludable de la vida. Durante esta etapa, las enfermedades serias no son comunes y las enfermedades mortales son extremadamente raras. Lo que hay que enfatizar es que, a pesar de que ellos gocen de un estado de salud admirable, la violencia y los accidentes son causas mayores de muerte y lesiones graves entre los adolescentes.

Él necesita saber que el amor que usted le tiene exige que usted prohiba ciertas actividades u opciones que amenacen su salud o su seguridad.

- Rehuse aceptar opciones que limiten el futuro. No vale la pena pelear por todo. Aunque quizás ofenda su sentido estético el que su hijo prefiera ponerse una camisa que no va con sus pantalones, esta no es una opción que le limitará en su futuro. Aunque los adolescentes van adquiriendo mayor conciencia sobre el futuro, todavía carecen de las experiencias necesarias para comprender a fondo cómo una decisión que toman hoy les pueda afectar en el futuro. Aunque hayan escuchado decir que el fumar es dañino para la salud, quizás no comprendan lo que significa morirse de cáncer del pulmón a la edad de 45 años. Hablen con sus hijos sobre las consecuencias de las decisiones que toman. Ayúdenlos a entender que existen buenas y malas decisiones y que saber la diferencia entre la una y la otra puede hacer toda la diferencia en sus vidas. Hágale entender a su hijo que usted es el "guardián de las opciones" hasta que él sea lo suficientemente maduro y responsable para tomar el cargo: Quizás así evite que falte a la escuela o que deje de tomar las clases difíciles que lo prepararán mejor para los estudios universitarios.

> Ayúdenlos a entender que existen buenas y malas decisiones y que saber la diferencia entre la una y la otra puede marcar la diferencia en sus vidas.

- Guíelo, pero resista la tentación por controlarlo. En la sección anterior hablamos sobre la importancia de adoptar una actitud balanceada entre imponer reglas duras y darles demasiada libertad. Con la mayoría de los adolescentes, la manera más fácil de alcanzar este balance es al guiarlos sin controlarlos. Los adolescentes necesitan oportunidades para explorar distintos roles, probar nuevas personalidades y experimentar. Lo cual implica que cometerán errores y deberán aprender a aceptar los resultados. Pero los padres necesitan guiarlos para que los jovencitos eviten cometer demasiados errores.

Usted puede ser un buen guía al escuchar cuidadosamente y hacer preguntas que ayuden a que su hijo reflexione sobre las consecuencias de sus acciones: "¿Qué sucedería si permites que un amigo borracho te traiga a casa?" Sus consejos serán más aceptados y apreciados si usted también le pide consejos y los sigue, siempre y cuando sean razonables: "¿Qué cocinamos para la fiesta de cumpleaños de papá?" "No tengo que trabajar el sábado. ¿Hay algo especial que quieres que hagamos?"

La línea divisoria entre guiar y controlar puede ser distinta para cada persona. Algunos niños, ya sea que tengan 7 o 17 años de edad, necesitan mayor firmeza y menos privilegios que otros niños de la misma edad. Una maestra nos explica cómo las diferencias en el comportamiento de sus dos adolescentes crearon la necesidad de definir los límites para cada uno: "Mi hija entendió muy bien que si se suponía que llegara a las doce de la noche, esto significaba que debía estar tras puertas cerradas antes de las 12, o ya debería haber llamado de la sala de urgencia para informarles que se había partido una pierna. Mi hijo, 15 meses menor que ella, pensaba que la misma regla significaba que la hora de llegada de las 12 significaba que a las 11:59 nos llamaría para informarnos que llegaría después de comerse la pizza que él y sus amigos acababan de pedir y después de haber dejado a seis de sus amigos en sus casas."

- Permita que cometan errores. Todos queremos que nuestros hijos lleguen a ser adultos que puedan resolver sus problemas y tomen buenas decisiones. Estas habilidades son parte íntegra de la independencia. Sin embargo, para desarrollar estas habilidades, los adolescentes quizás necesiten fracasar un poco, siempre y cuando los riesgos no sean demasiado serios y ni la salud ni la seguridad peligren. Cometer errores también les enseña una destreza muy importante—cómo recobrarse de un mal paso. Es muy difícil que un jovencito aprenda cómo levantarse por sí mismo y comenzar de nuevo si sus padres siempre lo rescatan de las dificultades de la vida.
- Asegúrese que las acciones traigan consecuencias. Si usted le dice a su hijo que debe llegar a casa a las 10 de la noche, no ignore su llegada a casa a las doce. Usted pierde su credibilidad con su hijo si no le hace sufrir las consecuencias por haber llegado dos horas tarde. Sin embargo, el castigo debe ser proporcional a la ofensa. Un castigo de seis semanas interfiere con los planes de toda la familia. Mejor hable con él sobre cómo su tardanza le ha afectado a usted. No ha podido descansar por esperarlo. Pero usted todavía se tiene que levantar a la hora regular en la mañana, preparar el desayuno, hacer los deberes de la casa e ir al trabajo. Pero la falta de consideración de su hijo le ha causado varios inconvenientes, así que él tendrá que hacerse responsable por algunos de sus deberes para que usted pueda irse a la cama temprano mañana.

Su adolescente quizás quiera teñirse el cabello de morado, o se hace perforaciones en todo el cuerpo, pero estas expresiones pueden no estar relacionadas con quien él es y quién llegará a ser.

Finalmente y a pesar de todo lo que se escucha o se lee, los adolescentes confían en sus padres más que ninguna otra persona para guiar la formación de sus vidas. En lo que a la moral y la ética concierne, creencias políticas y religiosas, los adolescentes casi siempre tienen más en común con sus padres que lo que ellos se dan cuenta. Como padre de familia, busque más allá de lo superficial, más profundamente que lo que el comportamiento sugiere para descubrir la persona que su adolescente está a punto de llegar a ser. Su adolescente quizás quiera teñirse el cabello de morado, o se hace perforaciones en todo el cuerpo, pero estas expresiones pueden no estar relacionadas con quien él es y quién llegará a ser. Pero a la misma vez que muchos de los comportamientos de su adolescente no son de mayor consecuencia, algunos no sólo pueden ser dañinos si no mortales.

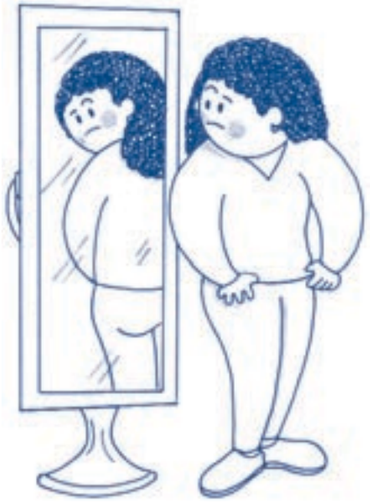
Los padres necesitan hablar con sus hijos y aclararles que muchas de las amenazas a su salud y felicidad en el futuro no suceden por casualidad, si no porque así lo escogieron—decisiones como beber alcohol y manejar, fumar, coger las drogas, entrar en la actividad sexual, y dejar el colegio.

Las investigaciones indican que los adolescentes que ejercen un comportamiento riesgoso tienen mas probabilidad de ejercer otros, entonces los padres deben ser directos y francos y hablar a sus hijos sobre las consecuencias mortales que conlleva abrir esa caja de Pandora.

La confianza en sí mismos

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a tener mayor confianza en sí mismo?

Los adolescentes suelen sentirse inadecuados. Tienen nuevos cuerpos y mentes en desarrollo y relaciones con amigos y familiares que van cambiando. Entienden por primera vez que no siempre hacen todo bien. Los cambios en sus vidas a veces llegan más rápido que la capacidad para adaptarse a ellos.



La falta de autoestima generalmente se agudiza durante los primeros años de la adolescencia, luego mejora un poco durante los siguientes años a medida que las nuevas identidades se fortalecen y enfocan. A cualquier edad la falta de confianza en sí mismo puede ser un problema serio. Los adolescentes que carecen de autoestima pueden ser solitarios, torpes en su trato con otras personas y muy sensibles a las críticas sobre lo que ellos piensan son sus insuficiencias. Los jovencitos con poca confianza en sí mismos son menos aptos a participar en actividades con sus compañeros y a formar amistades con ellos. Esto los aísla todavía más e impide que desarrollen una mejor imagen de sí mismos. Y cuando entablan amistades, son más vulnerables a la presión negativa de los amigos.

Algunos adolescentes que no tienen confianza en sí mismos dejan de participar en clase. Otros actúan escandalosamente para llamar la atención. En su peor manifestación, la falta de confianza en sí mismos se relaciona con comportamientos autodestructivos y malos hábitos—como fumar, beber alcohol y tomar drogas.

Las jovencitas suelen dudar de sí mismas más que los varones (aunque siempre hay excepciones). Esto se debe a varias razones:

- La sociedad les da el mensaje que lo importante es que ellas se lleven bien con todos y que sean muy pero muy delgadas y bonitas. La vida puede ser igualmente dura para un jovencito que cree que tiene que cumplir con las expectativas de la sociedad que le dicen que todos los varones deber ser buenos atletas y deben desempeñar bien las actividades físicas.
- Las jovencitas maduran físicamente dos años más temprano que los varones, lo cual exige que ellas enfrenten asuntos como su apariencia, su popularidad y su sexualidad antes de poseer la madurez emocional para hacerlo.
- Las jovencitas reciben mensajes confusos sobre la importancia del rendimiento académico. Aunque se les dice que deben fijar metas académicas altas para sí mismas, muchas de ellas temen que a los varones les va a desagradar si ellas parecen ser demasiado inteligentes o capaces, especialmente en las matemáticas, las ciencias y la tecnología.

Si su adolescente sufre por causa de una crisis de confianza en sí mismo por mucho tiempo, es probable que se beneficie al visitar a un consejero u otro profesional. Esto es particularmente cierto si existe un problema con drogas o alcohol, algún problema de aprendizaje, algún desorden alimenticio como la bulimia o la anorexia, o depresión clínica. (Vea la sección titulada **Problemas**, página 68, para obtener mayor información que le puede ayudar a determinar si su hijo cae en alguna de estas categorías.) La mayoría de los adolescentes superarán los periodos de inestabilidad con el paso del tiempo y con su apoyo.

La mayoría de los sicólogos sienten que la autoestima y la confianza en sí mismo representan una variedad de sentimientos que un jovencito tiene sobre sí mismo bajo circunstancias diversas. La sicóloga Susan Harter ha desarrollado una teoría sobre la autoestima que considera la confianza que un adolescente siente sobre algún tipo de actividad y qué tan importante es este tipo de actividad para él. Por ejemplo, los adolescentes pueden reflexionar sobre varias situaciones: competir en el equipo de atletismo, estudiar matemáticas, entablar relaciones románticas, cuidar a sus hermanos menores, y demás. Hay ciertas cosas que el adolescente sentirá mayor confianza en su capacidad de hacer un buen papel que en otras. Quizás se siente muy bien acerca de su atletismo y su conocimiento de las matemáticas, pero se siente mal en lo que a su vida romántica concierne. Quizás también duda que es un buen hermano. Qué tan bien se sentirá este joven dependerá de qué tan importantes son cada uno de estos aspectos de su vida. Si tener novio o novia es lo que más importa, esta persona se sentirá mal. Si lo que más importa es destacar académicamente y en los deportes, entonces lo más probable es que su autoconcepto será bastante bueno. Utilizando esta teoría como base, las mejores maneras de ayudar a que su hijo desarrolle confianza en sí mismo son las siguientes:

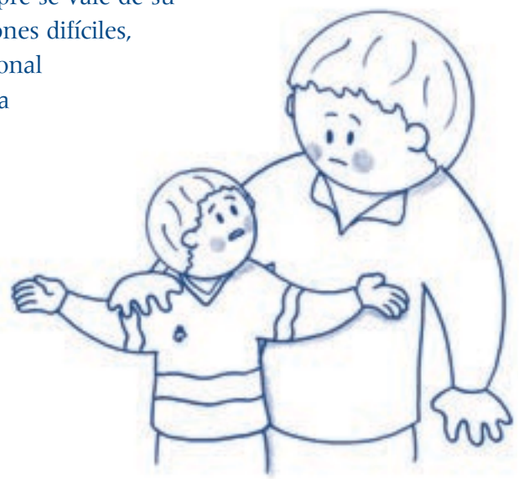
Hay ciertas cosas que el adolescente sentirá mayor confianza en su capacidad de hacer un buen papel que en otras.

- Déle oportunidades para tener éxito. Como señala la maestra Diane Crim, “La mejor manera de fomentar la confianza en sí mismo en alguien es ofreciéndole oportunidades para tener éxito. Hay que facilitarles el éxito—dándoles experiencias a través de las cuales puedan ver todo el poder que tienen. Los muchachos pueden ingeniárselas con estas experiencias. Parte de lo que crea la confianza es el saber qué hacer cuando uno no sabe qué hacer”.

  Ayude a su hijo a fomentar la confianza en sus propias habilidades al alentarlo a tomar una clase de arte, actuar en una obra de teatro, jugar en un equipo de fútbol o béisbol, a participar en ferias de ciencias o clubes de computación, o tocar un instrumento musical—cualquier cosa que disfrute y que le ayude a destacar sus mejores rasgos. No empuje una actividad específica a la fuerza. La mayoría de los niños, no importa si tienen 3 o 13 años de edad, resisten los esfuerzos por obligarlos a hacer cosas que no disfrutan. Si se les empuja a hacer cosas que ellos no han escogido hacer, lo que resulta es simplemente frustración. Trate de balancear las experiencias de su hijo entre las actividades que ya sabe desempeñar bien y actividades nuevas o actividades en las que todavía no se destaca.

  Usted también le puede ayudar a fomentar la confianza en sí mismo al darle tareas y responsabilidades familiares en las cuales puede tener éxito—guardando los trastes, limpiando su cuarto o cortando el césped.

- Ayúdelos a sentirse seguros y confiar en sí mismos. La capacidad de los jóvenes para confiar en sí mismos proviene del amor incondicional de sus padres que les ayuda a sentirse seguros mientras que desarrollan la habilidad para resolver sus propios problemas. Su hijo, tal como todos los jovencitos, se enfrentará a situaciones que exigirán que confíe en usted y en otras personas. Pero si siempre se vale de su ayuda para zafarse de las situaciones difíciles, acabará con un desarrollo emocional impedido. “Debemos enseñarles a nuestros niños cómo adaptarse a los problemas que se les presentan, en vez de siempre abrirles el paso,” dice la maestra Anne Jolly.



- Hablen sobre las ansiedades relacionadas a la violencia escolar y el terrorismo mundial. Muchos jovencitos han sido expuestos a imágenes terribles de muere y destrucción en la televisión y en el Internet. Usted puede ayudar a que su hijo comprenda que aunque nuestro país ha sufrido horribles golpes de terror, somos un pueblo fuerte que puede unirse y apoyarse mutualmente en tiempos difíciles. Además, usted puede:
  - —Crear un ambiente calmado en su hogar y en su propio comportamiento. Si su familia ha sido directamente afectada por un ataque terrorista o violencia, quizás esto resulte difícil. Si usted se siente ansioso, necesita explicarle a su hijo qué está sintiendo y por qué. Los niños y los jóvenes se dejan guiar por las señales emocionales que emiten sus seres queridos.
  - —Escuche cuidadosamente a lo que su hijo dice. Asegúrele que los adultos en el mundo están trabajando para incrementar la seguridad en las casas y las escuelas.
  - —Ayude a su hijo a discernir entre la ficción y los hechos. Hablen sobre los hechos y eviten adivinar, exagerar o reaccionar excesivamente.
  - —Supervise el uso de la televisión, la radio y el Internet. Evite que su hijo vea demasiadas imágenes violentas, las cuales pueden aumentar su ansiedad.
  - —Use ejemplos de la historia (por ejemplo Pearl Harbor o la explosión del trasbordador espacial Challenger) para explicarle que a veces cosas malas le suceden a los inocentes, pero que las personas siguen adelante con sus vidas y resuelven situaciones terribles en sus vidas. Mantenga las rutinas familiares tan constantes como sea posible.

Si usted desea obtener mayor información sobre cómo hablar con los niños sobre la violencia o el terrorismo, vea el sitio Web del Departamento de Educación de los Estados Unidos en la dirección www.ed.gov.

- Dele elogios y aliéntelo. Los elogios significan mucho para los adolescentes cuando provienen de quienes más quieren y en quienes se apoyan—sus padres y otros adultos importantes en sus vidas. Al elogiar a su hijo usted fomenta su confianza en sí mismo. Pero no olvide que al halagarlo debe ser sincero. Se va a dar cuenta muy fácilmente si no lo es.
- Tenga paciencia. Como adultos, la mayoría de las personas han desarrollado la confianza en sí mismos, la cual proviene de años de experiencia con el éxito, pero también después de varios años de explorar sus puntos fuertes y débiles al enfatizar diferentes aspectos de sus vidas. La mayoría de nosotros seríamos muy infelices si tuviéramos que hacer solo aquellas cosas que hacemos mal. Como adultos tendemos a encontrar nuestros puntos fuertes y—tanto como nos es posible—enfatizamos estas áreas más que las otras. Para un adolescente es muy difícil minimizar las áreas en las que no se siente seguro. Por ejemplo, es muy difícil hasta para un adolescente que se destaca bien académicamente enfocarse en la escuela en vez de encontrar pareja si todos sus amigos tienen novias y le hablan constantemente acerca de la importancia de tener a alguien especial. Esto puede ser muy frustrante para los padres. Usted sabe bien que si tiene o no pareja para salir el próximo sábado no es lo que más importa a largo plazo, pero también puede ver que en este momento él no lo puede ver así.

Las amistades

¿Cómo le puedo ayudar a formar buenas amistades y resistir la presión negativa de otros?

Las amistades suelen tener efectos en varias áreas de la vida del adolescente—las calificaciones, cómo pasan su tiempo, a qué clubes pertenecen y cómo se comportan en lugares públicos, como los centros comerciales. Los jovencitos que tienen dificultades para formar amistades generalmente tienen un nivel más bajo de autoestima, no se destacan tan bien en la escuela, a veces no terminan la secundaria, y pueden caer en la delincuencia además de padecer de una variedad de problemas psicológicos como adultos.

Los niños de todas las edades necesitan sentir que encajan en su vida social—que están en su ambiente. Al llegar a la adolescencia, la necesidad de ser "parte del grupo" es más fuerte que a ninguna otra edad. Las amistades se estrechan y son más importantes y le ayudan a determinar quienes son y hacia dónde van. Es más probable que formen grupos pequeños o piñas, cada uno con su identidad especial (por ejemplo, los deportistas, los estudiosos, los colegiales y los chiflados).

Muchos padres se preocupan que los amigos de sus hijos ejerzan demasiada influencia en sus vidas y que su propia influencia vaya disminuyendo. Los padres se preocupan todavía más si los amigos de sus hijos los animan a participar en actividades peligrosas o dañinas.

Los estudios del psicólogo Thomas Berndt y sus colegas han demostrado que los amigos *sí* ejercen mucha influencia sobre las actitudes y comportamiento y que, al pasar el tiempo los amigos se parecen cada vez más en sus actitudes y en su comportamiento. Por ejemplo, los adolescentes cuyos amigos se identifican a sí mismos como problemáticos en la escuela, tienden a aumentar su propio mal comportamiento en el trascurso del año escolar.

La influencia de los amigos se siente mucho más entre los grados de septimo a noveno. Durante esta etapa los amigos tienen mucha influencia sobre los gustos en la música, la ropa y los peinados, así como en las actividades en las que quieran participar. Sin embargo, los amigos *no reemplazan* a los padres. Usted sigue siendo quien más influye en la vida de su hijo. Los adolescentes tienden a buscar a los padres más que a sus amigos cuando se trata de qué planes hacer después de la secundaria, qué carrera elegir y qué valores religiosos y morales seguirán. Esta influencia paterna se siente más cuando la relación entre el padre y el hijo es fuerte.

Aquí les damos algunos consejos para guiarle mientras ayuda a su hijo a formar buenas amistades:

- Reconozca que la presión entre los amigos puede ser buena o mala. La mayoría de los adolescentes se sienten atraídos a los amigos con quienes tienen muchas cosas en común. Si su hijo escoge amigos desinteresados en la escuela o que sacan malas notas, quizás esté menos dispuesto a estudiar o a hacer su tarea. Si escoge amigos que disfrutan del aprendizaje y sacan buenas notas, su motivación por destacarse académicamente será más fuerte. Los amigos que evitan el uso del alcohol o las drogas serán una buena influencia para su hijo.

> Los adolescentes tienden a buscar a los padres más que a sus amigos cuando se trata de qué planes hacer después de la secundaria.

★ Conozca a los amigos de su hijo. Una buena manera para descubrir cómo son los amigos es llevarlos en carro a los eventos—hablar con ellos en el carro le puede dar mucha información. Usted puede invitarlos a su casa. Ayude a crear un ambiente cómodo y ofrézcales algo de comer. Cuando los amigos vienen a visitar a su hijo usted puede permitirle fijar las reglas de conducta y al mismo tiempo darle la oportunidad de entender mejor de qué hablan y cuáles son sus preocupaciones.

★ Conozca a los padres de los amigos de su hijo. No es necesario que sean amigos íntimos, pero sí ayuda saber si las actitudes y preferencias como padres son compatibles con las suyas. La ex directora Carole Kennedy explica que, "Aunque el amigo parezca ser buen tipo, usted necesita saber si un adulto estará presente en la otra casa para supervisar". Si usted conoce a los padres de los amigos será más fácil descubrir lo que necesita saber: a dónde van, con quienes van, a qué horas comienza y termina la actividad, si habrá un adulto presente y cómo se transportaran al evento y a casa.

★ Dele tiempo libre a su hijo en un lugar seguro para pasar el rato con los amigos. Las actividades son importantes, pero demasiadas clases de piano y prácticas de baloncesto pueden resultar en el agotamiento. Su hijo puede desarrollar nuevas destrezas sociales y compartir ideas con sus amigos si usted le permite tiempo libre para pasar el rato con sus amigos en un lugar seguro y supervisado por adultos. Por ejemplo, entre amigos su hijo puede aprender que los buenos amigos saben escuchar cuidadosamente, que se prestan para ayudar y son seguros de sí mismos (pero no demasiado), que demuestran su entusiasmo, que tienen un buen sentido del humor y respetan a otras personas. Al pasar el rato con los amigos, quizás su hijo pueda superar ciertos comportamientos que incomodan a otras personas: porque es demasiado serio o apático, demasiado criticón o terco.

★ Hable con su hijo sobre los amigos, sobre la amistad y sobre cómo elegir buenas opciones. Es muy normal que los adolescentes le dan mucha importancia a lo que otras personas piensan de ellos. Por lo cual es sumamente importante que usted hable con su muchacho sobre cómo resistir la presión por desobedecer las reglas o comprometer las normas y los valores que se le han inculcado. Ustedes pueden hablar sobre cómo ser un buen amigo y cómo las amistades se fortalecen o disminuyen. Pueden también hablar sobre la importancia de tomar buenas decisiones cuando se anda entre amigos. "Yo siempre les recuerdo, 'si les parece mal, lo más probable es que lo sea,'" explica la maestra Barbara Braithwaite. El maestro Charles Summers le dice a sus alumnos y a sus propios hijos, "Necesitas examinar quién eres tú cuando estás con ese amigo." También sugiere que se pregunten: "¿Cómo quiero que otras personas me describan?" Las respuestas que los niños den les puede guiar para tomar mejores decisiones.

> Al pasar el rato con los amigos, quizás su hijo pueda superar ciertos comportamientos que incomodan a otras personas:.

★ Enséñele cómo salirse de las malas situaciones. Hable con su hijo sobre las situaciones peligrosas o impropias que pueden surgir y cómo enfrentarlas. Pregúntele a su hija de 14 años qué haría si una amiguita llegara a una velada con una botella de vino en su bolsa. Pregúntele a su hijo de 12 años qué haría si un amigo le sugiriera que se salieran de la escuela para comprar hamburguesas.

Idealmente, los jóvenes podrán decir "no" a una situación peligrosa o destructiva. Pero si todavía no han aprendido esta destreza por su cuenta, la Sra. Marianne Cavanaugh, madre de familia de Connecticut sugiere una alternativa: "A veces los hijos no quieren hacer lo que los amigos quieren que hagan. Yo les digo a mis hijos que me culpen a mí—que les digan a sus amigos que su mamá dice que 'no.' A veces esto les quita algo de presión." Finalmente, ningún jovencito deberá salir de casa sin cambio para el teléfono. Como último recurso, este cambio pudiera salvarle la vida. Un teléfono móvil también puede ser apropiado si las finanzas familiares lo permiten y si el jovencito sabe cómo utilizar el teléfono responsablemente.

★ Supervise las amistades para ayudarle a su hijo a evadir comportamientos riesgosos o malsanos. Los adolescentes necesitan supervisión, especialmente durante las horas después de escuela que son tan importantes. Manténgase alerta sobre quienes son los amigos de su hijo y qué hacen cuando se juntan. Bill Gangl, un maestro de secundaria de Minnesota, sugiere, "No tenga temor de ser el padre molestoso que llama a la otra casa sólo para asegurarse que su hijo esté allí. Y no tema a decir que no".

Muchos maestros de secundaria y padres con hijos en esa edad tienen diversas opiniones sobre las consecuencias de intentar prohibir que los adolescentes se junten con amigos que sus padres piensan que no les convienen. Algunos jovencitos se rebelan si se les prohíbe pasar el rato con ciertos amigos. Muchos adultos que trabajan con adolescentes sugieren mejor aclararle al muchacho no sólo el hecho de que usted no se siente cómodo con su selección de amigos, sino también sus razones. También sugieren que usted limite la cantidad de tiempo y las actividades que usted le permita realizar con esos amigos.

★ Dé un buen ejemplo como amigo. El ejemplo que usted ofrezca tiene un mayor impacto que cualquier sermón que le puede dar. Los jovencitos que ven a sus padres tratarse con respeto y amabilidad entre sí y hacia sus amigos definitivamente tienen una gran ventaja. Hornear galletitas para los nuevos vecinos o escuchar con simpatía cuando un amigo se siente triste puede ser un mensaje muy poderoso para su hijo.

Muchos adultos que trabajan con adolescentes sugieren mejor aclararle al muchacho no sólo el hecho de que usted no se siente cómo con su selección de amigos, sino también sus razones.

Los medios de comunicación

¿Qué puedo hacer para que los medios no tengan una influencia negativa en mi hijo?

Es difícil comprender el mundo del adolescente sin considerar el gran impacto que los medios de comunicación hacen en su vida. Los medios compiten con las familias, los amigos, las escuelas y las comunidades en su capacidad para moldear los intereses, actitudes y valores de los adolescentes.

Los medios de comunicación masiva están presentes constantemente en sus vidas. La mayoría de los adolescentes ven televisión y películas, utilizan el Internet, intercambian correos electrónicos, escuchan discos y emisoras de radio que van dirigidas específicamente a ellos con música y los anuncios comerciales, y leen artículos y anuncios en las revistas para adolescentes.

Primeramente hay que ver el lado bueno. Las nuevas tecnologías de la comunicación pueden ser muy divertidas y emocionantes. Utilizadas sabiamente, también pueden educar. Los buenos programas de televisión pueden informar, la buena música puede dar aliento, y las buenas películas pueden ampliar los intereses y abrir nuevos horizontes. Además hay muchos tipos de medios que se utilizan dentro del aula de clases—computadoras, televisión por cable, y video caseteras que ya son parte íntegra de la enseñanza. De hecho, en los últimos años se ha visto un afán por conectar a todos los salones de clase al Internet y por proveer un número mínimo de computadoras en cada aula para uso de los estudiantes. Como resultado los niños deben exponerse a los medios de comunicación, como mínimo para saber cómo utilizarlos.

Los niños americanos se pasan más horas con los medios de comunicación que con su trabajo escolar.

El problema reside en que los adolescentes frecuentemente no saben cómo o no pueden distinguir entre lo que es bueno en los medios y lo que es dañino. Algunos se pasan horas interminables frente al televisor o enchufados a sus audífonos, alimentándose pasivamente de todo lo que ven y oyen—violencia, sexo, maldiciones, estereotipos y personajes e historias totalmente fuera de la realidad. Sabemos por los estudios como el que dirigieron George Comstock y Erica Sherrar que el ver demasiada violencia en la televisión parece aumentar los comportamientos agresivos en los niños y que el exponerse frecuentemente a la violencia hace que ésta sea menos sorprendente y más fácil de aceptar.

Los alumnos que reportan que ven más televisión que sus compañeros generalmente sacan peores notas en la escuela y califican peor en los exámenes estandarizados. “En cualquier discusión que tengamos en el aula es muy obvio quienes ven más televisión que otros,” explica la maestra Sherry Tipps. “A los alumnos con menos motivación en el salón de clase, mencióneles algún programa de televisión y de repente reaccionan.”

A medida que los adolescentes maduran, las horas excesivas de televisión, los juegos electrónicos y el uso de la computadora resultan en una acumulación de consecuencias negativas. Los niños americanos se pasan más horas con los medios de comunicación que con su trabajo escolar. Los alumnos del séptimo grado, por ejemplo, se pasan un promedio de 135 minutos al día viendo televisión y sólo 57 minutos haciendo tarea.

Además de los efectos negativos académicos y sicológicos, también existen malos efectos físicos. Según estudios recientes del Médico General de los Estados Unidos, el número de adolescentes obesos en el país ha aumentado dramáticamente en las últimas dos décadas. Estar pasado de peso puede contribuir a varias enfermedades serias, tales como la diabetes.

Existen otras influencias negativas en los medios de comunicación. Por ejemplo, recientemente se ha visto un aumento en el número de anuncios en las revistas, incluyendo anuncios para productos nocivos como alcohol y tabaco, que están dirigidos específicamente a los adolescentes.

Su hijo aprovechará mucho su consejo para ayudarle a balancear las actividades relacionadas con los medios de comunicación, con otras actividades tales como leer, hablar con familiares y compartiendo con sus amigos. Aquí les ofrecemos algunos consejos sobre cómo ayudar a su hijo a escoger con buen criterio cómo va a utilizar los medios de comunicación:

- Limite el tiempo que su hijo ve televisión. Es imposible proteger a su hijo completamente de los medios. Si usted le prohíbe completamente la televisión, sólo va a ganar que le parezca más atractiva que nunca. Sin embargo algunos padres sí prohíben la televisión durante la semana, con algunas excepciones que han acordado de antemano.

  Recuerde que es más fácil restringir las malas opciones si usted dice no *antes* de que su hijo traiga a casa CDs o juegos electrónicos ofensivos o insiste en ver programas de televisión excesivamente violentos. Hágale saber que usted tiene la intención de supervisar lo que escoge ver o escuchar.

- Supervise lo que su hijo ve y escucha. La ex directora Carole Kennedy aconseja, "No se fije solamente en el volumen de la música, preste atención a la letra también." Infórmese sobre los programas de televisión y las películas que le interesan a su hijo, los juegos electrónicos que quiere jugar y la música que quiere escuchar. Si usted está bien informado sobre los intereses de su hijo, usted podrá adentrarse a su mundo con mayor facilidad y podrá hablar con él con mayor conocimiento y poder.

Pregúntele que grupos o cantantes le gusta escuchar. Lea sobre sus artistas favoritos en las revistas o escuche su música en la radio o en CD.

Usted también puede ver o escuchar *con* su hijo. Así podrá compartir un momento con él y aprenderá más sobre los programas, juegos y música que le gustan. Hable con él sobre lo que están viendo y escuchando.

- Sugiérale programas de televisión que usted quiere que vea. Aliente a su hijo a ver programas de televisión sobre una gran variedad de temas—la naturaleza, viajes, historia, ciencias, biografía y noticias, además de los programas creados sólo para entretener. Los programar noticiosos y de historia por ejemplo, pueden fomentar conversaciones sobre acontecimientos mundiales, la política nacional y local, los problemas sociales y asuntos sobre salud.
- Hable con su hijo sobre la diferencia entre los hechos y las opiniones. Los adolescentes deben aprender que no todo lo que ven y escuchan es necesariamente cierto. Infórmele que el programa de televisión o la película que han visto, la estación de radio o la música que le gusta escuchar, tanto como la revista que lee, poseen un punto de vista en particular. Hable con él sobre cómo los medios promueven ciertas ideas o creencias, las cuales probablemente no estén de acuerdo con sus valores familiares. Si su hijo quiere ver, escuchar, o leer algo que usted cree es impropio, hágale saber exactamente por qué usted está en desacuerdo.
- Hable con su hijo sobre los anuncios comerciales engañosos. Los adolescentes son muy susceptibles a los anuncios. Hable con sus hijos acerca del propósito de los anuncios—vender productos—y sobre cómo juzgar si los productos anunciados son apropiados para él. Por ejemplo, si su hija tiene cabello corto, rubio y rizado, pregúntele si de veras piensa que el shampoo de $15 dólares que quiere que le compren va a resultar en una cabellera larga, oscura y lisa, como la modelo en la revista.

- Considere la compra de un "V-chip" para su televisor o un filtro para su computadora. Un V-chip es un aparatito que se le pone al televisor para que filtre programas según su clasificación—X, R, o PG y bloquea el material pornográfico, excesivamente violento o de alguna manera impropia para los menores. También existen estos filtros para evitar que su hijo visite ciertos sitios Web en la computadora. La mayoría de estos filtros son gratuitos o no cuestan mucho.
- Hable con su hijo sobre los riesgos que toma al entrar en "salas de charla" electrónicas. Asegúrese que su hijo entiende bien lo peligroso que es "hablar" electrónicamente con una persona desconocida. Existe software que impide el uso de estas charlas cuando hay niños sin impedir que ellos usen la computadora para otros propósitos.
- Hable con otros padres. Si usted habla sobre las películas, los programas de televisión, los juegos electrónicos y CDs con los padres de los amigos de su hijo, usted tendrá mayor autoridad para decir que no cuando él quiera ver o escuchar algo inadecuado. Usted puede descubrir muy rápidamente que *no todos los alumnos* del séptimo grado tienen permiso de ver la última película clasificada "R" que incluye escenas de sangre y extrema violencia.
- Ofrezca alternativas al entretenimiento con los medios. Según el maestro Bill Gangl, "Si usted les da suficientes actividades con que entretenerse, la televisión desaparece". Dada la oportunidad, muchos niños prefieren *hacer* que sólo *ver*. Un día en el campo de golfito o visitando a un amigo puede ser más interesante que otra noche más frente al televisor.
- Dé un buen ejemplo. Si un adolescente ve a sus padres paralizados frente al televisor o revisando su correo electrónico mientras se apresura a cenar, definitivamente va a captar un mensaje claro. Los padres que apagan el televisor o la computadora y participan mejor en la buena conversación, los deportes, juegos u otras actividades están demostrando con su ejemplo otras opciones de entretenimiento. Un adolescente contemporáneo quizás se pregunte "¿qué se hacía antes de que hubiera televisión (o computadoras y juegos electrónicos)?" ¡Demuéstreselo!

La secundaria

¿Cómo es la escuela para los adolescentes?

Lo más probable es que usted cursó la "secundaria". Probablemente su escuela agrupaba los grados del siete al nueve y se organizaba como una mini-secundaria. Usted cambiaba de clase a clase todo el día y tenía un maestro distinto para cada materia.

Durante los últimos 20 años, se han realizado muchos cambios en la manera que los adolescentes son educados. Y se siguen haciendo cambios a medida que aprendemos más sobre cómo se desarrollan y aprenden en esta edad. Hoy son pocos los jovencitos que asisten a una secundaria como la que describimos al principio de esta sección. La mayoría asiste a escuelas llamadas "middle schools" o escuelas intermedias. La mayoría de estas escuelas agrupan a los grados del 6to al 8vo, pero algunas tienen los grados del 5to al 8vo o del 5to al 7mo, o inclusive sólo del 7mo al 8vo. A medida que el movimiento pro escuelas intermedias se ha acelerado, muchas secundarias han cambiado su organización para educar alumnos no del 10mo al 12vo, sino del 9no al 12vo.

Como padre usted se preguntará, "¿Qué ventajas tiene una estructura sobre otra para mi hijo?" La mayoría de los educadores creen (y los estudios científicos lo confirman) que la forma en que una escuela organice los grados no es tan importante como lo que sucede dentro de la escuela. Es decir, *qué se enseña* y *cómo* se enseña es más importante que las combinaciones de grados que la escuela escoja. Es más, el número de grados que abarque la escuela no dice mucho sobre la calidad educativa que allí se ofrece, ni indica si las prácticas de instrucción son las mejores para los adolescentes que pretende educar.

La mayoría de los adolescentes que ingresan a una escuela nueva descubren que existe un gran cambio. Han estado acostumbrados a ser los mayores en su escuela; ahora de nuevo se encuentran entre los menores. Muchos compañeros son nuevos, así como las rutinas diarias y el trabajo escolar. Y cuando combinamos estos cambios con los cambios estresantes que los adolescentes sufren a esta edad, no resultará sorprendente que esta etapa puede sobrecogerlos y tener un impacto negativo sobre su motivación y su autoestima.

Por estas razones muchas escuelas secundarias tienen programas para asistir en la transición. Por ejemplo, a veces invitan a los alumnos de primaria a visitar la escuela secundaria para que se vayan familiarizando con el edificio y cómo encontrar sus salones de clase. O a veces los administradores de las secundarias y las primarias se reúnen para dialogar sobre los programas que cada escuela ofrece. Los consejeros escolares quizás se reúnan para dialogar sobre cómo ayudar a los estudiantes a lograr una transición más fácil. Estas y otras actividades pueden ayudar a que la escuela sea más accesible.

Aunque existan fluctuaciones en sus niveles hormonales, los adolescentes de cualquier proveniencia y con una gran variedad de características todavía pueden absorber grandes cantidades de información. Y pueden sacar mucho provecho de un plan de estudios sustancioso. A medida que ellos desarrollan sus destrezas cognoscitivas, son capaces de completar proyectos cada vez más complicados y más largos y de explorar temas de mayor profundidad.

Los adolescentes generalmente se benefician al exponerse a una gran variedad de experiencias y programas—académicos, recreativos y vocacionales. Estas oportunidades sacan ventaja de la curiosidad natural de los jovencitos y pueden ser muy valiosas para abrirles nuevos mundos y nuevas posibilidades. Estos programas de exploración pueden ser muy divertidos. Por estas razones, algunas escuelas ofrecen oportunidades dentro y fuera de la escuela para que los alumnos participen en actividades deportivas, y en programas donde puedan aprender idiomas extranjeros, música, artes dramáticas, y el uso de la tecnología. Muchas escuelas alientan a los estudiantes a participar como voluntarios en programas de servicio a la comunidad. Los programas de exploración pueden ayudar a los adolescentes a encontrar sus intereses y ayudarles a imaginarse un futuro para sí mismos.

Todavía queda mucho que mejorar en las escuelas secundarias. Los resultados de los exámenes estandarizados sugieren que muchos jovencitos todavía carecen de las destrezas necesarias para tener éxito en la secundaria. En comparaciones internacionales nuestros alumnos no se están destacando tan bien como quisiéramos en materias como lectura y matemáticas.

> Los programas de exploración pueden ayudar a los adolescentes a encontrar sus intereses y ayudarles a imaginarse un futuro para sí mismos.

Más educadores y legisladores están aprendiendo que los adolescentes pueden alcanzar niveles extremadamente altos. Este conocimiento está causando más cambios en la educación secundaria: cambios en lo que se enseña, cómo se enseña, cómo se preparan los maestros, y cómo evaluar lo que los estudiantes deben saber y pueden hacer.

¿Cuál es la mejor manera de mantenerme activo en las actividades escolares de mi hijo?

Su hijo adolescente le necesita en su vida mucho más de lo que está dispuesto a admitir (a sí mismo o a usted)—aunque quizás quiera que usted esté presente bajo otras condiciones que antes. Algunos padres malinterpretan las señales que sus hijos les dan y se alejan demasiado rápido. Por ejemplo, para los niños de nueve años de edad, aproximadamente el 75 por ciento de los padres reportan un alto nivel o un nivel moderado de participación en las actividades escolares, pero para los jovencitos de 14 años, el nivel de participación de los padres se ha reducido al 55 por ciento. Y en los años de la secundaria, el nivel se reduce aún más.

Los estudios científicos demuestran que los adolescentes se desarrollan mejor en la escuela cuando sus padres participan en sus vidas y que la educación funciona mejor cuando los maestros y los padres trabajan juntos. Aquí les damos algunos consejos para seguir participando en la vida escolar de su hijo:

- Fije las reglas para su hijo al principio del año escolar. Desde el primer día de clases, asegúrese que su hijo sabe a qué hora usted espera que se vaya a la cama y a qué hora se debe levantar, qué necesita para prepararse para la escuela cada mañana y cuánto tiempo necesita para llegar a la escuela. Asegúrese que él sepa bien a qué horas se le espera durante la semana y en los fines de semana. Asegúrese también que su hijo entienda que usted anticipa que él va a poner su mejor esfuerzo por hacer lo mejor que pueda en la escuela.
- Infórmese sobre la escuela de su hijo. Entre más sepa, más fácil será ser padre. Pida un manual escolar. Este folleto lo sacará de muchas dudas durante el año escolar. Si su escuela no tiene un manual, haga preguntas. Pregúntele a los maestros o al director: ¿Qué clases se ofrecen aquí? ¿Cuáles clases son requisitos básicos? ¿Cuáles son sus expectativas para mi hijo? ¿Cómo miden el progreso de los estudiantes? ¿Cuáles son las normas y los reglamentos de esta escuela?
- Infórmese cuáles son los reglamentos escolares sobre la tarea. Es muy importante que usted esté informado sobre los reglamentos escolares que tratan con la tarea, puesto que en el nivel secundario, la tarea es mucho más importante para determinar las calificaciones y resultados de los exámenes que en la primaria. Investigue con los maestros con qué frecuencia encargan tarea y más o menos cuánto se debe tardar su hijo para terminarla. *Nunca* haga la tarea por su hijo. Sin embargo, asegúrese que él se esfuerce por completar su tarea.

Para obtener mayor información sobre la tarea, vea el folleto del Departamento de Educación de los Estados Unidos titulado, *Cómo ayudar a su hijo con la tarea*, que aparece en la sección de Recursos, página 77.

★ Ayude a su hijo a organizarse. Muchos adolescentes se distraen muy fácilmente. Con tanto que hacer y pensar, no nos debe sorprender. La cantidad de tarea y las actividades extraescolares aumentan al mismo tiempo que ellos están cambiando físicamente, están desarrollando nuevas relaciones y están tratando de independizarse más. Los jovencitos responden a estos cambios de varias maneras, pero muchos de ellos se pierden fantaseando, se vuelven olvidadizos, pierden las cosas y parecen no fijarse cómo corre el tiempo. No es raro que un alumno de secundaria termine una tarea pero se le olvide entregarla.

Algunas escuelas ayudan a sus alumnos a desarrollar destrezas de organización. Otros esperan que usted se las enseñe. No importa el caso, usted puede:

—Repasar el horario con su hijo para asegurar que no se haya sobreprogramado. Hablen sobre cómo fijar prioridades y dejar ciertas actividades si es necesario, o arreglar el horario para que encajen mejor.

—Ayúdele a desarrollar buenos hábitos de estudio. Fijen una hora específica para hacer la tarea. Hablen sobre la tarea. Asegúrese que entiende lo que se espera que haga. Asegúrese que tenga un calendario para anotar su tarea, y una mochila con carpetas para acomodar la tarea sin que se le pierda.

—Ayude a su hijo a comenzar sus trabajos de investigación y otros proyectos mayores llevándolo a la biblioteca o ayudándole a localizar fuentes de información en sitios Web que sean adecuados.

—Ayude a su hijo a evitar las prisas de último momento al seguir un horario que le permita una buena preparación de antemano para los exámenes y otras pruebas.

—Trabaje con su hijo para mantener su mochila bien organizada y su cuarto limpio.

★ Mantenga un ambiente en casa que fomente el aprendizaje y las actividades escolares. Aparte el tiempo necesario sin distracciones ni ruidos de televisión para hacer la tarea. Si vive en una casa muy pequeña o muy ruidosa, pida que todos los miembros de la familia tomen parte en alguna actividad silenciosa durante la hora de hacer tarea. Quizás sea necesario sacar a un niño pequeño a jugar en el patio o a otro cuarto. Si es imposible evitar las distracciones, quizás sea bueno llevar a su hijo a la biblioteca local para que haga su tarea en paz.

Asegúrese que su hijo sepa que usted valora la educación. Demuéstrele que las destrezas que está aprendiendo hoy son parte íntegra de lo que tendrá que hacer como adulto. Permita que le vea leyendo libros, periódicos y utilizando la computadora; preparando informes, cartas, correos electrónicos o listas; utilizando las matemáticas para ajustar las cuentas o midiendo la nueva alfombra; y haciendo cosas que exigen razonamiento y esfuerzo. Hable con su hijo sobre lo que usted hace en el trabajo.

Demuéstrele que las destrezas que está aprendiendo hoy son parte íntegra de lo que tendrá que hacer como adulto.

- Asista a los eventos escolares. Asista a los eventos deportivos, conciertos, reuniones de inicio de año, reuniones de padres y maestros (PTA) y ceremonias de premiación, como los desayunos para celebrar la "asistencia perfecta." Recuerde que muchos adolescentes se sienten incómodos y quieren que sus padres estén presentes pero de lejos. "Ellos quieren que usted esté presente, pero un poco alejados," explica el maestro Bill Gangl. "Quieren saber que los pueden ver de ladito. En el campo de atletismo, quieren saber que alguien los está viendo desde las gradas." Busque actividades escolares que pueda compartir con su hijo—participando en el día de limpieza del plantel, por ejemplo.
- Participe como voluntario en la escuela. Si su horario se lo permite, busque maneras de ayudar en la escuela de su hijo. Las escuelas frecuentemente mandan listas de actividades en las que los padres pueden participar. Siempre se necesitan supervisores para los viajes escolares y los bailes. Los comités escolares suelen pedir nuevos miembros y el periódico de la escuela quizás necesite un redactor. Las escuelas generalmente tienen comités que necesitan representantes de los padres. Si su trabajo u otros compromisos le impiden ser voluntario en la escuela, busque maneras de ayudar desde la casa. Por ejemplo, usted puede hacer llamadas a otros padres para informarles sobre alguna actividad escolar o puede ayudar a traducir los materiales que la escuela manda a los hogares de los alumnos.

- Manténgase en contacto con la escuela y los maestros de su hijo. A veces es difícil mantener el contacto con los maestros de su hijo si tiene varios, pero por lo menos llegue a conocer al consejero escolar y al maestro favorito de su hijo. Entre más visible sea usted, más fácil y frecuente será la comunicación con los educadores. No deje de asistir a las reuniones de padres y maestros. Lea las notas y anuncios que lleguen a la casa.
- Asegúrese que su hijo tome las clases necesarias para ingresar a la universidad. No es demasiado temprano comenzar a planificar el futuro universitario de su hijo mientras esté en la secundaria. Una carrera de dos o cuatro años de estudios universitarios es cada día más importante para obtener un buen empleo. Las universidades están buscando alumnos y las empresas necesitan trabajadores que hayan tomado ciertos cursos y que tengan una base sólida de conocimientos y destrezas. Los cursos que son importantes para los alumnos que van a obtener una carrera universitaria incluyen inglés, ciencias (biología, química, ciencias naturales y física), historia o geografía, y álgebra y geometría. Muchas universidades también exigen que sus alumnos hayan cursado por lo menos dos años de un idioma extranjero, y varios piden tres o cuatro años de instrucción en un solo idioma. Las destrezas de computación básicas también son esenciales y muchas universidades aprecian la participación en las artes y la música.
- Supervise el progreso de su hijo en la escuela. Los informes y las notas son una indicación de cómo se está desempeñando su hijo en la escuela. Pero también es importante que usted sepa qué sucede entre cada informe. Por ejemplo, si su hijo está teniendo dificultades con las matemáticas, pregunte cuándo le toca el próximo examen de matemáticas y cuando se lo van a regresar calificado. Así usted podrá enfrentar el problema antes de que se convierta en un problema serio. Llame o mande un correo electrónico al maestro si su hijo no entiende la tarea o si necesita ayuda extra para terminar la tarea.

> Entre más visible sea usted, más fácil y frecuente será la comunicación con los educadores.

La lectura

¿Qué puedo hacer para que mi hijo tenga éxito en la lectura?'

Durante los años en la secundaria los adolescentes desarrollan los fundamentos de los hábitos de lectura que perdurarán el resto de sus vidas. Durante esta etapa es que desarrollan sus propios intereses en la lectura y aprenden a leer varios géneros de texto—artículos y libros informativos, poesía y obras de teatro, historias y novelas. Aumentan su vocabulario al leer diversamente y comienzan a utilizar la lectura para ayudarles a responder a preguntas importantes que ellos tienen sobre el mundo y sobre sí mismos.

Por otro lado, para muchos adolescentes, los problemas de lectura se juntan con otros problemas sociales y emocionales.

Es importante que usted mantenga a su hijo leyendo durante toda su adolescencia en casa y en la escuela. Aquí les damos algunas sugerencias útiles:

- Asegúrese que en casa haya bastantes materiales adecuados para que su hijo lea. Los materiales no tienen que ser nuevos o caros. Usted puede encontrar buenos libros y revistas para su hijo en las ventas del vecindario o cuando su biblioteca local haga venta de libros. Pida que sus familiares y amigos le regalen libros y subscripciones a buenas revistas en el cumpleaños de su hijo o en algunas otras ocasiones especiales. Aparte el tiempo necesario para leer en familia. Algunas familias disfrutan de la lectura en voz alta, turnándose para escoger libros, poesías o artículos favoritos que quieran compartir.
- Aliente a su hijo para que use la biblioteca. Lleve a su hijo a la biblioteca local y ayúdele a obtener su propia credencial de lector. Pida que la bibliotecaria le ayude a localizar las diferentes salas de la biblioteca, a utilizar el catálogo electrónico o en tarjetitas y a encontrar los materiales que le interesan.

- Dé un buen ejemplo con la lectura. Permita que su hijo le vea leyendo por placer de la misma manera que desempeña sus actividades rutinarias—leyendo cartas y recetas, direcciones e instrucciones, periódicos, materiales en la computadora y otras fuentes de lectura. Vaya con él a la biblioteca y pida libros para usted también. Cuando su hijo ve que la lectura es importante para usted, puede ser que vea que la lectura es importante para él también.
- Investigue con los maestros cómo alientan o enseñan la lectura en clase. Dígales que usted valora la lectura y que apoya las tareas que piden que su hijo lea en casa. Pida listas de libros que su hijo pueda leer independientemente.
- Busque cómo ayudar a su hijo si su primer idioma no es el inglés. Cuando su hijo entra a la secundaria, hable con los maestros. A la mayoría de los maestros les agrada conversar con usted. Si usted siente que necesita apoyo al reunirse con los maestros, pida que un familiar, un vecino o alguien en su comunidad lo acompañe. Cuando se reúnan, dígale a los maestros qué cosas están haciendo en casa para fortalecer la lectura. Los jovencitos bilingües han logrado algo muy especial. Se les debe alentar y elogiar para que tengan éxito con esa meta.

- Busque ayuda si su hijo tiene problemas de lectura. Cuando un jovencito tiene problemas con la lectura, es probable que la razón sea sencilla de identificar y la intervención sea fácil. Por ejemplo, es probable que el alumno tenga problemas de visión y necesite lentes o es probable que sólo necesite un poco más de apoyo con sus destrezas de lectura. Si usted piensa que su hijo necesita más ayuda, pregúntele a los maestros cómo localizar servicios especializados, como programas de verano o después de la escuela. Pida también los nombres de las organizaciones comunitarias o grupos de voluntarios que ofrecen tutoría.

  Algunas de las causas de los problemas de lectura indican problemas mayores como los problemas de aprendizaje. Si usted sospecha que su hijo tiene algún problema físico o de aprendizaje, es importante que busque la ayuda de los expertos tan pronto como sea posible. (Vea la sección titulada **Problemas**, página 68.) Pida una reunión privada con el consejero escolar, con el maestro o con el director de la escuela. (Si usted se siente más cómodo con un acompañante, pida que un amigo, un pariente o alguien en la comunidad vaya con usted.)

  Existe una ley—la ley sobre la Educación para los Individuos con Discapacidades (IDEA, siglas en inglés)—que le puede permitir obtener ciertos servicios para su hijo por parte de su distrito escolar. Su hijo puede tener derecho a recibir asistencia de un especialista en lectura, de un terapeuta del habla y lenguaje o algún otro especialista. Usted se puede informar sobre sus derechos y responsabilidades en relación con la educación especial pidiendo que la escuela le provea—en su idioma natal—un resumen de sus derechos legales.

Pida también los nombres de las organizaciones comunitarias o grupos de voluntarios que ofrecen tutoría.

La motivación

¿Cómo puedo motivar a mi hijo para que aprenda y se destaque dentro y fuera de la escuela?

La sicóloga Carol Dweck define la motivación como “el amor por el aprendizaje, el amor por los desafíos”. Y, según dice ella, la motivación es más importante que la habilidad inicial para determinar el éxito.

Pero de alguna manera durante los años de nivel medio la motivación de algunos adolescentes por aprender se desvanece como por arte de magia. Un muchacho en los primeros años de la adolescencia puede quejarse por la tarea y de los maestros, pedir que lo dejen abandonar alguna actividad favorita, quejarse de aburrimiento y mostrar señas de haberse perdido en el régimen educativo.

Aquí les ofrecemos algunos factores que suelen contribuir a los bajos niveles de motivación:

- Cambios biológicos. El comienzo de la pubertad—ya sea el inicio de la menstruación o el medir 4 pies y 2 pulgadas de estatura cuando tu mejor amigo mide 5 pies y 10 pulgadas—suele distraer a algunos adolescentes. Las distracciones dificultan la concentración en el equipo de natación o el proyecto de ciencias sociales que hay que entregar pronto.
- Preocupaciones emotivas. Se requiere un mayor esfuerzo para concentrarse en el proyecto de ciencias cuando la preocupación principal son las inseguridades físicas o el no pertenecer al grupo popular.

- El ambiente escolar. Un adolescente puede perder la motivación después de cambiarse de la escuela primaria a la secundaria. La falta de motivación puede amplificarse por la falta de apoyo en la nueva escuela o por una carga mayor de trabajo escolar y las nuevas expectativas a las que el alumno todavía no se ha adaptado.
- Presiones sociales. Un jovencito puede ser influenciado por los amiguitos que piensan que el éxito escolar es para "los estudiosos," o que las jovencitas no se destacan en las matemáticas.
- Un cambio en la forma en que su hijo percibe sus capacidades. Los niños más pequeños tienden a creer que entre más se esfuercen, más inteligentes serán. Pero la Dra. Dweck señala que cuando los jovencitos entran en la adolescencia, a veces comienzan a creer que la capacidad intelectual es fija y comparan su capacidad con la de otros—ellos creen que si se *tienen* que esforzar mucho, es porque tienen *menos* capacidad. Esta perspectiva puede desalentar la motivación. ¿Para qué esforzarse demasiado si el esfuerzo no les ayuda a mejorar?
- Falta de oportunidades. Algunos jovencitos carecen de oportunidades para tomar las clases o participar en las actividades que necesitan para fomentar su entusiasmo. Esto suele suceder con mayor frecuencia entre los alumnos que provienen de familias más pobres o con menos ventajas, lo cual contribuye a la percepción que les falta motivación.
- Corta duración de la atención. Algunos educadores reportan que es muy difícil conseguir que los estudiantes se enfoquen en un proyecto de historia largo cuando están acostumbrados a programas de televisión y otras presentaciones que son rápidas, cortas y muy entretenidas.

La falta de motivación puede amplificarse por la falta de apoyo en la nueva escuela o por una carga mayor de trabajo escolar.

- Falta de una ética de trabajo. Algunos jovencitos sin motivación quizás todavía no han aprendido que el éxito en la escuela requiere de tiempo y esfuerzo. Hay muchas cosas que compiten por la atención de los alumnos, y según las investigaciones, algunos de ellos esperan que la escuela y sus actividades sean siempre emocionantes. Todavía no se han dado cuenta de que en la escuela y en la vida, pueden aprender lecciones muy valiosas mediante actividades que no siempre son pura diversión y que los altos logros académicos generalmente exigen un verdadero esfuerzo. Usted puede alentar y dar oportunidades a su hijo, pero en última instancia, su hijo es el responsable por asegurar que su tarea se haga y se entregue a tiempo, y su hija es la que tiene que practicar el piano por horas.

Aquí les ofrecemos algunas sugerencias para fomentar la motivación:

- Dé un buen ejemplo. Los adolescentes se benefician mucho al ver a sus padres hacer su mejor esfuerzo, cumpliendo con su trabajo y sus obligaciones. Los padres deben demostrar que valoran el aprendizaje y el trabajo intenso.
- Dígale a su hijo que el esfuerzo a largo plazo es la clave del éxito. Enséñele a ponerse metas elevadas y a trabajar duro para alcanzarlas. Ayúdele a comprender el valor de enfrentar los retos y a descubrir como enfrentar o sobrepasar esos retos.
- Dirija a su hijo hacia las clases adecuadas y buenas actividades. Los adolescentes necesitan tener oportunidades para destacarse y ser útiles. El éxito puede ser un gran

motivador y el aburrimiento puede ser una señal de que su hijo no tiene suficientes oportunidades para desarrollar sus talentos. Quizás necesita matricularse en un curso de inglés avanzado, una clase de arte o la oportunidad de ofrecerse como voluntario en un albergue para desamparados.

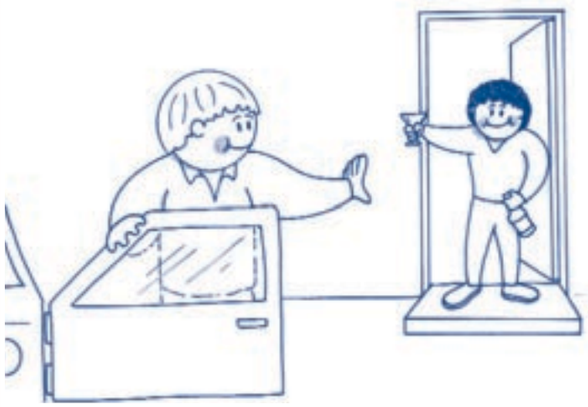
- Ofrézcale su apoyo. Los elogios falsos o exagerados cuando no se ha visto un buen esfuerzo no ayudan en nada, pero los adolescentes necesitan que se les asegure que son buenos para algo. "A veces los muchachos dicen que están aburridos, pero es porque no han hecho [esa actividad] antes," aconseja la maestra Barbara Braithwaite. Quizás su hijo necesite algunas sugerencias para comenzar un nuevo proyecto; usted se las puede dar, o algún otro adulto, un instructor o un libro.
- Busque sus puntos fuertes y desarróllelos. Todos los jovencitos tienen la capacidad de brillar en alguna área. Identifique qué es lo que su hijo sabe hacer mejor, no importa lo que sea.
- Comuníquese con los maestros de su hijo, los consejeros escolares o el director de la escuela cuando sea necesario. No es nada raro que las calificaciones bajen un poco al cambiar de un grado a otro. Pero si las calificaciones bajan demasiado o si persiste por más de un período de evaluación, comuníquese con alguien en la escuela. Está bien abogar por su hijo con vigor y con respeto. Pero quizás tenga que insistir un poco para lograr reunirse con los maestros, puesto que los maestros de escuela intermedia suelen estar muy ocupados. Llame por teléfono, escríbales o mándeles un correo electrónico si usted piensa que la tarea es inadecuada o si a su hijo se le dificulta terminar la tarea. Tome las riendas si usted siente que su hijo ha sido asignado a clases de las que usted duda de su rigor académico o si su hijo se la pasa aburrido en clase.
- Tenga expectativas realistas. Es importante fijar normas altas para los jovencitos. Pero cuando se les pide que logren lo imposible, los adolescentes dejan de esforzarse. No presione a su hijo de 5 pies y 4 pulgadas de estatura a participar en el equipo de baloncesto, solo porque jugaba en la primaria. Mejor recuérdele que pronto crecerá más y que mientras tanto usted le ayudará a seleccionar otras actividades. Tener expectativas realistas también requiere que usted considere la personalidad y el temperamento del muchacho. Puede ser que a su hijo que mide 6 pies de altura no le guste jugar baloncesto. Asegúrese que su hijo sabe, en lo más profundo de su corazón, que usted lo quiere por quien es y no por lo que él *hace*.
- Tenga paciencia. La motivación de los jovencitos generalmente mejora cuando los padres toman los pasos que hemos discutido aquí. Pero no se olvide de tener paciencia: Muchos adolescentes necesitan del don del tiempo para desarrollar la madurez que les permitirá terminar la tarea y los deberes domésticos con la más mínima supervisión.

Asegúrese que su hijo sabe, en lo más profundo de su corazón, que usted lo quiere por quien es y no por lo que él hace.

¿Qué puedo hacer para que mi hijo desarrolle valores morales y sepa distinguir entre lo bueno y lo malo?

Todos queremos que nuestros hijos desarrollen el respeto y la compasión por otras personas. Queremos que sean honestos, decentes y considerados—que sepan defender sus principios, cooperar con otros y actuar responsablemente. Queremos que tomen decisiones morales. Las recompensas que otorga infundir los valores morales de un jovencito son enormes: los muchachos que crecen con valores fuertes, consistentes y positivos son más felices, se destacan más en sus estudios y estan mas propensos a contribuir más a la sociedad.

Hable con su hijo sobre los buenos valores y por qué son importantes. Así como los niños necesitan ser guiados académicamente, tambien deben ser educados en los valores de una sociedad civil—valores como amar al prójimo; el dinero hay que ganarlo con un trabajo honrado; decir la verdad y ser honesto; respetar a los demás, respetar su propiedad y respetar sus opiniones; y asumir responsabilidad por las decisiones que uno toma.



En palabra y en hechos, los padres juegan un papel importante ayudando a sus hijos a distinguir entre lo bueno y lo malo y entre lo correcto y lo no correcto.

Muchas de las amanezas a nuestros hijos hoy en día no suceden por casualidad, si no porque así lo escogieron—cosas como beber alcohol y manejar, fumar, coger las drogas, entrar en la actividad sexual y dejar el colegio.

Las investigaciones indican que los jóvenes que ejercen un comportamiento riesgoso tienen mas probabilidad de ejercer otros, por lo tanto los padres deben ayudar a sus hijos a entender los riesgos y las consecuencias potenciales de sus decisiones—no sólo en el futuro inmediato si no durante toda la vida.

Afortunadamente la mayoría de los jovencitos comparten los valores de sus padres en sus aspectos más importantes. Sus prioridades y principios, así como su buen ejemplo del buen comportamiento les puede enseñar a sus adolescentes a tomar el camino correcto a pesar de que el camino fácil sea tentador. Estas son algunas formas que usted le puede ayudar a su hijo a desarrollar valores morales:

- Si usted persiste en terminar un deber difícil, su hijo estará más inclinado a terminar su tarea y sus deberes.
- Cuando usted se niega a beber alcohol antes de manejar, su hijo se fija.
- Cuando usted acepta una pérdida en la cancha de baloncesto con gracia, su hijo aprende que el ganar no es el todo.
- Si su hijo ve que sus padres se tratan con respeto, este es el ejemplo que llevará consigo en sus relaciones y en su matrimonio.

Sus prioridades y principios, así como su buen ejemplo del buen comportamiento les puede enseñar a sus adolescentes a tomar el camino correcto a pesar de que el camino fácil sea tentador.

- Cuando su hijo ve que sus padres aprecian a las personas de todas las razas y religiones, es más probable que tenga amistades diversas.
- Cuando usted le señala a la cajera que le entregó cambio de un billete de diez dólares y usted le dio un billete de cinco, su hijo ve cómo funciona la honestidad en acción.
- Cuando su hijo observa a sus padres tomar decisiones difíciles—"Vamos a comprar un auto usado para poder ahorrar dinero para las vacaciones familiares"—se da cuenta.
- Si usted acepta los fracasos como parte íntegra de la vida—si usted se levanta y sigue adelante—es más probable que su hijo aprenda a sobrevivir las penas de la vida.
- Si usted tiene la capacidad de reírse de sus propios errores, su hijo será más capaz de aceptar sus imperfecciones.
- Si usted se ofrece como voluntario en un albergue, será más probable que su hijo demuestre compasión por los menos afortunados.

Su actitud ante el dinero y las posesiones también moldean las actitudes de su hijo. Si usted cree que su valor y el de otros se define en términos materiales, como los carros, las casas, los muebles y ropa bonita, es más probable que su hijo adopte las mismas actitudes. Es muy importante que usted cumpla con las *necesidades* de su hijo, pero debe guiarlo para que sepa discernir la diferencia entre lo que *necesita* y lo que *quiere*. La chaqueta de cuero cara que *tiene que comprar* puede ser una buena compra, si tiene los fondos.

Al darle un salario usted le ayuda a comprender el valor del dinero. Usted decide cuánto le da tomando en cuenta sus recursos, la edad de su hijo y qué gastos se supone que cubra con esta cantidad (almuerzos, ropa, donativos para la iglesia, entretenimiento y otras cosas). Un salario permitirá que su adolescente aprenda a ahorrar y a gastar el dinero con sensatez.

Naturalmente que los padres quieren compartir información y dar consejos que encuadren con sus valores morales y religiosos. Los expertos en desarrollo infantil nos dicen que los padres generalmente son más adeptos a dar información sobre los detalles biológicos reproductivos que en hablar sobre lo que más importa: los valores que gobiernan sus actitudes sobre la sexualidad. Para poder tomar buenas decisiones los adolescentes necesitan tener información confiable sobre "los detalles de la vida" que también considere los valores de la familia.

Algunos padres descubren que es más fácil transmitir sus valores morales a sus hijos cuando pueden apoyarse en el consejo y la participación de otros padres de familia. Muchos padres obtienen apoyo de sus iglesias, sinagogas, mezquitas u otras instituciones religiosas.

En algún momento los padres se sentirán desalentados y frustrados mientras sus hijos se enfrentan a la adolescencia. ("No puedo creer que mi hijo haya hecho algo tan estúpido y desconsiderado. ¿Qué hice mal?") En general, no es necesario el pánico cuando su hijo se comporta de una manera que contradice sus normas—siempre y cuando no lo haga con regularidad. El mal comportamiento debe reconocerse y enfrentarse. Pero en estos momentos, hay que recordar nuestros propios tropiezos como adolescentes—y la mayoría de nosotros acabamos bien, ¿qué no?

> Un salario permitirá que su adolescente aprenda a ahorrar y a gastar el dinero con sensatez.

¿Cómo puedo saber—y qué debo hacer—si mi hijo tiene un problema serio?

La mayoría de los jovencitos entre las edades de 10 a 14 años de edad no tienen tantos problemas como se sospecha y se estereotipa. Generalmente superan las peripecias de la adolescencia con éxito. Pero debe mantenerse al tanto. Según un estudio, el 28 por ciento de los alumnos de octavo grado en Estados Unidos han experimentado con drogas, a pesar de que un porcentaje mucho más pequeño desarrolla problemas serios con las drogas. Algunos jovencitos desarrollan desórdenes alimenticios. Otros sufren depresión y otros problemas emocionales. En algunos casos los problemas emocionales provienen de problemas de aprendizaje que no se han diagnosticado o tratado.

Algunos factores que pueden poner a su jovencito en mayor riesgo de desarrollar problemas serios incluyen:

- Crecer pobres;
- Vivir en un hogar con un solo padre;
- Ser varones;
- Crecer en un vecindario con poco apoyo social;
- Falta de supervisión adulta
- Malas relaciones con los padres y otros adultos importantes en sus vidas;
- Autoestima deficiente
- Asistir a escuelas de baja calidad académica; o
- Haber sufrido abuso físico, abuso sexual o abandono

No crea que estar en “alto riesgo” necesariamente significa problemas serios para un muchacho. Algunos adolescentes con muchos factores de riesgo evitan problemas mayores. Y algunos con sólo algunos factores de riesgo en sus vidas dan un tropiezo.

Lo que sí sabemos es que ciertas cosas aumentan las posibilidades de que los niños eviten caer en problemas serios. El tener padres amantes que les den buen apoyo y que les dan reglas claras a seguir y los supervisan suficientemente, son elementos claves. Además los jovencitos con un temperamento agradable, buenas destrezas sociales y un buen sentido del humor generalmente logran superar los problemas. Un niño que asiste a la escuela y vive en un vecindario con bastante apoyo social también tendrá mayor capacidad para recuperarse cuando se enfrenta a los problemas. Estos apoyos sociales pueden ser el interés de alguien que se preocupa por ellos—por ejemplo, maestros, entrenadores o vecinos.

En este folleto no podemos abarcar en detalle todos los problemas que los adolescentes pueden enfrentar. Sin embargo es importante reconocer las señales de advertencia de algunos problemas graves y la sección de **Recursos** tiene los nombres de organizaciones que pueden ayudar, sitios Web y líneas telefónicas para llamar si necesita ayuda.

Una advertencia: Es posible que usted tenga que enfrentar más de un problema a la vez, puesto que los problemas serios tienden a agruparse: una jovencita de 12 años con un desorden alimenticio puede también estar deprimida y un jovencito de 14 años que fuma marihuana puede haber comenzado a tener relaciones sexuales.

Es posible que usted tenga que enfrentar más de un problema a la vez, puesto que los problemas serios tienden a agruparse.

Uso de alcohol o drogas

Puesto que la adolescencia es una etapa de emociones confusas y tensión no nos debe sorprender que éste es el momento cuando muchos adolescentes prueban por primera vez las bebidas alcohólicas, el tabaco y otras drogas.

Y los cambios emocionales repentinos y el comportamiento errático típicos de la edad pueden ofuscar las señales del abuso del alcohol o las drogas. Si su hijo demuestra los siguientes síntomas, es probable que las drogas o el alcohol sean la causa del problema.

- Su hijo se ve aislado, deprimido, cansado y descuidado en su aseo personal.
- Si exhibe demasiada hostilidad y falta de cooperación y nunca cumple con su hora de llegada.
- Tiene nuevos amigos (y no quiere hablar de ellos).
- No le quiere decir a donde va y qué va a hacer
- Sus calificaciones bajan.
- Pierde interés en sus aficiones, deportes y otras actividades una vez favorecidas.
- Sus rutinas para comer y dormir cambian; se mantiene despierto muy tarde y luego duerme durante el día.
- Su relación con otros miembros de la familia ha empeorado y se rehúsa a discutir la escuela, las actividades, amigos y otros temas importantes.

- Tiene problemas concentrándose y se le olvidan las cosas.
- Trae los ojos rojos o le corre la nariz cuando no tiene un resfriado.
- El dinero de la casa desaparece.

Para obtener mayor información sobre cómo identificar y qué hacer con el abuso de drogas o alcohol, vea la publicación del Departamento de Educación de los Estados Unidos, *Cómo crecer libre de drogas: Una guía de prevención para los padres*, que aparece en la lista de Recursos, página 77.

Desórdenes alimenticios

Los desórdenes alimenticios generalmente ocurren entre las jovencitas. Los desórdenes alimenticios entre los varones generalmente ocurren entre atletas, especialmente los luchadores.

Los desórdenes alimenticios más comunes son *anorexia nervosa* y la *bulimia*. La anorexia es un desorden emocional que puede comenzar con una pérdida de peso extrema y la incapacidad de subir de peso. El 90 por ciento de las personas que sufren de éste desorden son mujeres. Los estudios científicos sugieren que una de cada 250 mujeres sufre de anorexia, y sus síntomas aparecen por primera vez durante los primeros años de la adolescencia. La bulimia se caracteriza por episodios de comer en exceso y luego vomitar intencionalmente, las ayunas y el ejercicio extremo. La bulimia tiende a presentarse entre las adolescentes mayores, y muchas de ellas también han padecido de anorexia.

Varios desórdenes físicos están relacionados con los desórdenes alimenticios, tales como los problemas renales, las arritmias cardíacas, irritación y desgarramiento del esófago, mareos y desmayos, y problemas estomacales e intestinales. La mortalidad es del 5 al 15 por ciento, pero esta cifra se puede disminuir con tratamiento.

Diríjase a un experto de inmediato si su hija:

- Baja de peso repentinamente sin razón médica;
- Reduce la cantidad de alimentos que consume, o deja de consumir carbohidratos y grasas;
- Hace demasiado ejercicio a pesar de sentirse débil y fatigada;
- Le aterroriza la idea de subir de peso;
- Deja de menstruar;
- Se excede al consumir alimentos de alto contenido calórico; o
- Trata de controlar su peso vomitando o utilizando laxantes y diuréticos.

Depresión y suicidio

Un aumento en la tasa de suicidio entre los jovencitos en los primeros años de la adolescencia significa que los padres deben aprender a reconocer las causas y los síntomas. Muchos factores contribuyen a la depresión grave que puede resultar en suicidio. Si uno de los padres sufre de una enorme depresión, es probable que lo herede su hijo. Pero a veces las situaciones difíciles como los divorcios y la infelicidad familiar, la pérdida de un padre por causa de divorcio o fallecimiento, el abuso sexual o el uso de drogas o alcohol puede contribuir a un estado depresivo. Otras situaciones estresantes también pueden contribuir: por ejemplo, al perder a un familiar querido, al ser ignorados por sus amigos o al tener preocupaciones serias sobre la sexualidad.

Algunas señales de advertencia que indican depresión o tendencias suicidas incluyen:

- Cambios en los hábitos de descanso (dormir demasiado o demasiado poco);
- Cambios en el comportamiento (falta de concentración en la escuela, trabajo o en tareas rutinarias, calificaciones que empeoran);
- Cambios en la personalidad (parecen tristes, aislados, irritados, ansiosos, cansados, indecisos o apáticos);
- Cambios en sus hábitos alimenticios (pérdida de apetito o peso o comen demasiado);
- Cambios físicos (falta de energía, subir o bajar de peso repentinamente, falta de interés en su apariencia);
- Un cambio drástico o una pérdida (ya sea por causa de muerte, divorcio, separación o relación fracasada);
- Falta de interés en los amigos, la escuela o actividades;
- Bajo nivel de autoestima (no sienten que tienen valor alguno, sentido de culpabilidad u odio hacia sí mismos);
- Falta de esperanza en el futuro (sienten que nada va a mejorar, que nada cambiará);

- Preocupación con la música, arte o reflexiones personales sobre la muerte;
- Regalan sus posesiones o de alguna otra manera “ponen sus cosas en orden”; y
- Amenazas directas por suicidarse al decir cosas como, “¡Mejor quisiera morirme!” “Mi familia estaría mejor sin mí.” O “No tengo razón por vivir.” Estas amenazas hay que tomarlas siempre en serio.

Problemas de aprendizaje

Los Institutos Nacionales de Salud calculan que un 15 por ciento de la población en los Estados Unidos sufre de algún problema de aprendizaje. Los alumnos con problemas de aprendizaje sufren de un desorden neurológico que les dificulta almacenar, utilizar o producir información. Son igualmente inteligentes como cualquier otra persona y se suelen destacar en el arte, la música o los deportes. Pero puede existir una discrepancia entre su capacidad y su rendimiento ya que suelen tener problemas con la lectura, la escritura, con el habla o con las matemáticas, así como con sus relaciones sociales. Generalmente los alumnos con problemas de aprendizaje tienen que trabajar más duro que sus compañeros para compensar por los problemas que sufren. Esto les puede causar depresión y falta de seguridad en sí mismos, especialmente si su problema no ha sido diagnosticado o no han recibido tratamiento.

Busque las siguientes señales de los problemas de aprendizaje. Si su hijo exhibe uno o dos de estos síntomas, no hay por que preocuparse demasiado, pero si usted detecta varios, le sugerimos que busque ayuda:

> Generalmente los alumnos con problemas de aprendizaje tienen que trabajar más duro que sus compañeros para compensar por los problemas que sufren.

- Frecuentemente invierte el orden de las letras en la escritura, por ejemplo escribiendo *tapa* en vez de *pata*.
- Se le dificulta aprender a deletrear usando estrategias como usar la información de los prefijos, sufijos o palabras raíz.
- Evita leer en voz alta.
- Evita escribir composiciones.
- Tiene problemas con la escritura y trata de evitarla por completo.
- No sabe sostener el lápiz correctamente.
- Tiene problemas recordando ciertos datos.

El Trastorno de Déficit de Atención (TDA) o Trastorno de Hiperactividad con Déficit de Atención (THDA), no es un problema de aprendizaje, aunque casi una quinta parte de los alumnos que sufren ADD también tienen problemas de aprendizaje. Estos alumnos se distraen muy fácilmente y no se pueden enfocar en su trabajo.

Si usted sospecha que su hijo adolescente tiene un problema de aprendizaje, hable con su pediatra, con los maestros de su hijo y el consejero escolar, y ellos le ayudarán a obtener una evaluación profesional. Por ley, los niños con problemas de aprendizaje tienen el derecho de seguir su propio plan de estudios conocido como un Programa de Educación Individual (IEP, siglas en inglés).

Conclusión

Nadie puede garantizar que los adolescentes crecerán y llegarán a ser adultos responsables y hábiles. Sin embargo, su influencia sobre su hijo adolescente es enorme. Sí, es cierto que en un mal día los tenis apestosos y el mal humor lo lleven hasta los límites de su paciencia. Pero es sumamente importante mantenerse involucrado. Cuando ya está por rendirse a la frustración es exactamente cuando debe mantenerse firme.

Un paso muy importante para ayudar a su hijo—y a usted mismo—es aprender todo lo que pueda sobre el mundo en que viven los adolescentes, el mundo fascinante, confundido y maravilloso de los años entre los 10 y los 14 años de edad. Como dijo una maestra de secundaria de Texas, Emily Hutchison, los primeros años de la adolescencia "nunca son insípidos, nunca son aburridos". Siga sintonizado al mundo de su adolescente y no deje de disfrutar de esta etapa especial de su crecimiento.

Recursos

Publicaciones de interés para los padres con hijos en los primeros años de la adolescencia

En inglés

Adderholdt-Elliot, Miriam and Goldberg, Jan. (1999). *Perfectionism: What's Bad about Being Too Good* (rev. ed.). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Bates Ames, Louise. (1989). *Your Ten- to Fourteen-Year-Old.* New York: Delacorte Press.

Benson, Peter, Galbraith, Judy and Espeland, Pamela. (1998). *What Kids Need to Succeed: Proven, Practical Ways to Raise Good Kids* (rev. ed.). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Children Now. (2000). *Talking with Kids about Violence.* Disponible en línea marcando www.talkingwithkids.org/violence.html.

Eyre, Linda and Eyre, Richard. (1993). *Teaching Your Children Values.* New York: Simon & Schuster.

Faber, Adele and Mazlish, Elaine. (1998). *Sibling without Rivalry.* New York: Avon Books.

Fenwick, Elizabeth and Smith, Tony. (1996). *Adolescence: The Survival Guide for Parents and Teenagers.* New York: DK Publishing.

Freeman, Carol Goldberg. (1996). *Living with a Work in Progress: A Parents' Guide to Surviving Adolescence.* Columbus, OH: National Middle School Association.

Giannetti, Carlene C. and Sagarese, Margaret. (1999). *Parenting 911: How to Safeguard and Rescue Your 10- to 15-Year-Old from Substance Abuse, Depression, Sexual Encounters, Violence, Failure in School, Danger on the Internet & Other Risky Situations.* New York: Broadway Books.

Giannetti, Carlene C. and Sagarese, Margaret. (1997). *The Roller-Coaster Years: Raising Your Child Through the Maddening Yet Magical Middle School Years.* New York: Broadway Books.

International Reading Association. (1999). *Books Are Cool! Keeping Your Middle School Student Reading.* Newark, DE.

International Reading Association. (1999). *Parents, Teens and Reading: A Winning Combination.* Newark, DE.

Koplewicz, Harold. (1996). *It's Nobody's Fault—New Hope and Help for Difficult Children and Their Parents.* New York: Time Books.

Lickona, Thomas. (1994). *Raising Good Children.* New York: Bantam.

McMahon, Tom. (1996). *Teen Tips—A Practical Guide for Parents with Kids 11 to 19.* New York: Pocket Books.

National Institute of Child Health and Human Development and National Institutes of Health. (2002). *Adventures in Parenting: How Responding, Preventing, Monitoring, Mentoring and Modeling Can Help You Be a Successful Parent.* Washington, DC. Disponible en línea marcando www.nichd.nih.gov/publications/pubs/parenting/

Rich, Dorothy. (1992). *Megaskills: How Families Can Help Children Succeed in School and Beyond* (rev. ed.). Boston: Houghton Mifflin.

Schaefer, Charles E. and DiGeronimo, Theresa Foy. (1999). *How to Talk to Teens about Really Important Things: Specific Questions and Answers and Useful Things to Say.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Seligman, Martin. (1991). *Learned Optimism.* New York: Pocket Books.

Seligman, Martin, Reivich, Karen, Jaycox, Lisa and Gilham, Jane. (1996). *The Optimistic Child.* New York: HarperPerennial Library.

Steinberg, Laurence. (1997). *You and Your Adolescent: A Parent's Guide for Ages 10 to 20.* New York: HarperCollins.

Tracy, Louise Felton. (1994). *Grounded for Life? Stop Blowing Your Fuse and Start Communicating with Your Teenager.* Seattle, WA: Parenting Press.

U.S. Department of Education. (1994). *Growing Up Drug Free: A Parent's Guide to Prevention.* Washington, DC. Disponible en el sitio en la Red: www.ed.gov/pubs/parents/.

U.S. Department of Education. (2002). *Helping Your Child with Homework.* Washington, DC. Disponible en el sitio en la Red: www.ed.gov/pubs/parents/.

Walsh, David A. (2001). *Dr. Dave's Cyberhood: Making Media Choices that Create a Healthy Electronic Environment for Your Kids.* New York: Simon & Schuster.

Bibliografía

Baumrind, Diana. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph, Part 2, 4,* 1–103.

Berndt, Thomas and Keefe, Keunho (1995). *Friends' Influence on Adolescents' Adjustment to School. Child Development, 66,* 1312–1329.

Comstock, George and Sherrar, Erica. (1999) *Television: What's on, Who's Watching and What Does It Mean?* Burlington, MA: Academic Press.

Carnegie Council on Adolescent Development. (2000). *Turning Points 2000: Educating Adolescents in the 21st Century.* Washington, DC.

Dauber, Susan L. and Epstein, Joyce L. (1993). Parents' Attitudes and Practices of Involvement in Inner-City Elementary and Middle Schools. In N. F. Chavkin (Ed.), *Families and Schools in a Pluralistic Society.* Albany: State University of New York Press.

Dweck, Carol S. (2000). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality and Development.* Levittown, PA: Psychology Press.

Epstein, Joyce L. (2001). *School, Family and Community Partnerships.* Boulder, CO: Westview Press.

Grotevant, Harold D. (1998). Adolescent Development in Family Contexts. In W. Damon (Series Editor) & N. Eisenberg (Volume Editor), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3: Social, Emotional and Personality Development* (5th ed.). New York: John Wiley & Sons.

Harter, Susan. (1999). *The Construction of Self.* New York: Guilford Press.

Haugaard, Jeffrey J. (2000). New York: McGraw-Hill. *Problematic Behaviors during Adolescence.* New York: MacGraw-Hill.

Healy, Jane M. (1990). *Endangered Minds.* New York: Touchstone Books.

Keefe, Keunho and Berndt, Thomas. (1996). Relations of Friendship Quality to Self-Esteem in Early Adolescence. *Journal of Early Adolescence, 16,* 110–129.

Kipke, Michele D. (Ed.). (1999). *Risks and Opportunities: Synthesis of Studies on Adolescence.* Report of the Governing Board of the National Research Council. Washington, DC.

Lewis, Anne C. (1999). *Figuring It Out: Standards-Based Reforms in Urban Middle Schools.* New York: The Edna McConnell Clark Foundation.

Loucks, Hazel E. and Waggoner, Jan E. (1998). *Keys to Reengaging Families in the Education of Young Adolescents.* Columbus, OH: National Middle School Association.

National Middle School Association. (1995). *The Developmentally Responsive Middle School: This We Believe.* Columbus, OH.

National Educational Research Policy and Priorities Board. (July 24–25, 2000). *Papers and proceedings from the National Conference on Curriculum, Instruction and Assessment in the Middle Grades: Linking Research and Practice.* Washington, DC: U.S. Department of Education.

Urdan, T. and Klein, S. (1998). *Early Adolescence: A Review of the Literature.* Paper prepared for the U.S. Department of Education, Office of Educational Research and Improvement. Washington, DC. Unpublished.

U.S. Department of Education. (1999). *Conference on Early Adolescence—Papers and Final Report.* Washington, DC.

Organizaciones y sitios Web que proveen información para los padres con hijos en los primeros años de la adolescencia

Oficinas federales o agencias y centros de información apoyados por el gobierno federal

No Child Left Behind
Parents Tool Box
(Que ningún niño se quede atrás; Recursos para padres)
U.S. Department of Education
Llame gratis al: 1–888–814–NCLB
http://www.nochildleftbehind.gov/parents/index.html

ERIC Clearinghouse on Disabilities and Gifted Education
(Centro de Información ERIC sobre Discapacidades y Educación para Niños Dotados)
1920 Association Drive
Reston, VA 22091
Llame gratis al: 1–800–328–0272
http://www.ericec.org/

National Institute of Child Health and Human Development Clearinghouse
(Centro de Información del Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano)
Llame gratis al: 1–800–370–2943
http://www.nichd.nih.gov/publications/publications.htm

National Information Center for Children and Youth with Disabilities
(Centro Nacional de Información para Niños y Jóvenes con Discapacidades)
P.O. Box 1492
Washington, DC 20013–1492
Llame gratis al: 1–800–695–0285 (voz y TTY)
http://www.nichcy.org

Office of Special Education and Rehabilitative Services
(Oficina de Educación Especial y Servicios de Rehabilitación)
U.S. Department of Education
400 Maryland Ave., SW
Washington, DC 20202
202–205–5465
http://www.ed.gov/offices/OSERS/

Organizaciones privadas

Al-Anon Family Groups Headquarters
(Centro para los grupos familiares Al-Anon)
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454–5617.
Llame gratis al: 888–425–2666 (de 8 a.m. a 6 p.m.)
www.al-anon.alateen.org.

American Anorexia/Bulimia Association
(Asociación Americana sobre Anorexia/Bulimia)
165 West 46th Street, Suite 1108
New York, NY 10036
212–575–6200

Learning Disabilities Association of America
(Asociación Americana sobre los Problemas de Aprendizaje)
4156 Library Road
Pittsburgh, PA 15234
412–341–1515 o 412–341–8077
www.ldanatl.org

Middle Web
www.middleweb.com

National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders
(Asociación Nacional sobre la Anorexia Nervosa y Desórdenes Relacionados)
PO Box 7
Highland Park, IL 60035
847–831–3438

National Black Child Development Institute
(Instituto Nacional sobre el Desarrollo del Niño Negro)
463 Rhode Island Ave., NW
Washington, DC 20005
Llame gratis al: 800–556–2234

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
(Centro de Información Nacional sobre Alcohol y Drogas)
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20847–2345
Llame gratis al: 800–729–6686 (24 horas al día)
www.health.org

Center for Missing and Exploited Children
(Centro para los Niños Desaparecidos y Explotados)
Llame gratis al: 800–843–5678.

National Runaway Switchboard
(Centro Nacional de Llamadas para los Niños Fugados)
Llame gratis al: 800–621–4000 (hay operadoras las 24 horas del día para los niños fugados y sus familias)

National Council on Alcoholism and Drug Dependency
(Consejo Nacional sobre el Alcoholismo y la Dependencia en las Drogas)
12 West 21st Street, 7th Floor
New York, NY 10017
212–206–6770 o llame gratis al: 800–NCA–CALL

National Middle School Association
(Asociación Nacional de Escuelas Intermedias)
2600 Corporate Exchange Drive, Suite 370
Columbus, Ohio 43231–1672
Llame gratis al: 800–528–NMSA
http://www.nmsa.org

Reconocimientos

Esta publicación fue escrita principalmente por Nancy Paulu, con revisiones a la edición actual por Jean Osborn y Fran Lehr. Las ilustraciones fueron hechas por Adjoa Burrowes y Joseph Matos.

Este folleto ha sido posible gracias a la ayuda de muchas personas y organizaciones, incluyendo a Reid Lyon, Peggy McCardle y Kyle Snow del Instituto Nacional para la Salud Infantil y el Desarrollo Humano; Nancy Ames, vice presidenta y directora para Programas para las Familias, Escuelas y Comunidades del Centro de Desarrollo Educativo, Inc., Newton, Mass.; Leah Meyer Austin, directora de programas de la Fundación W.K. Kellogg, Battle Creek, Mich.; Harold D. Grotevant, jefe de departamento y profesor en el Departamento de Ciencias Sociales sobre la Familia en la Universidad de Minnesota; Carole Kennedy, ex presidenta de la Asociación Nacional de Directores de Escuelas Primarias; Joan Lipsitz, asesora y experta con reconocimientos nacionales sobre los primeros años de la adolescencia y la educación secundaria; Joyce Epstein, directora del Centro sobre las Asociaciones entre las Escuelas, las Familias y las Comunidades, Universidad de Johns Hopkins; Sue Swaim, directora ejecutiva de la Asociación Nacional de Escuelas Intermedias; Mary Beth Blegen, Maestra del Año de 1996; y Kirk Winters, analista de políticas educativas, Departamento de Educación de los Estados Unidos, quienes han redactado su contenido, han provisto materiales y sugerencias, y han contribuido generosamente basado en su experiencia.

Adicionalmente extendemos nuestro agradecimiento a Todd May y Menahem Herman de la Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagencia por su ayuda en administrar el desarrollo, la producción y diseño de este folleto.

Consejos prácticos para ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia

1. Aprenda todo lo que pueda sobre los primeros años de la adolescencia. La información confiable le puede ayudar a tomar mejores decisiones. Descubra qué cambios puede anticipar durante estos años. Aprenda qué pasa en la escuela de su hijo.
2. Siga participando en la vida de su hijo, dentro y fuera de la escuela. Una relación positiva con un padre o con otra persona adulta es la mejor salvaguarda que su hijo tiene al crecer y explorar su vida. Descubra nuevas formas de mantenerse involucrado que funcionen bien con su hijo.
3. Ofrezca amor incondicional y límites adecuados para ayudar a que su hijo se desarrolle y se sienta seguro.
4. Hable con su hijo sobre las cosas que son más importantes en su vida. No deje de tocar temas sensibles o difíciles. Escuche atentamente a lo que su hijo dice. Los jovencitos bien relacionados generalmente son más felices y se destacan más en la escuela y en la vida.
5. Mantenga normas altas pero dentro de la realidad en la escuela y en la vida. Hágale saber que usted espera que trabaje duro, que coopere con sus maestros y con sus compañeros y que siempre ponga su mejor esfuerzo.
6. Demuestre que usted valora la educación. Mantenga contacto con los maestros de su hijo y los administradores de la escuela. Revise que siga llegando a clase a tiempo, que termine su tarea y que se inscriba a los cursos que le ayudarán a ingresar a la universidad.
7. Dele oportunidades para que tenga éxito. Ayúdele a descubrir sus puntos fuertes. El éxito produce la seguridad en sí mismo.
8. Supervise sus amistades. Conozca los amigos de su hijo y sus padres. Hable con él sobre los amigos, la amistad y las opciones que se le presentan cuando está con sus amigos.

9. Trabaje con su hijo para que tenga mayor conciencia de los medios de comunicación y cómo utilizarlos adecuadamente. Dialoguen sobre los programas de televisión y películas que ven y qué juegos electrónicos comprar. Manténgase informado sobre la música que le gusta escuchar y las revistas que le gusta leer.
10. Sea un ejemplo del buen comportamiento. La mejor manera de criar a un hijo que es cariñoso, decente y respetuoso es viviendo los valores y el comportamiento que usted desea que él desarrolle.
11. Esté alerta a las señales de algún problema mayor, tal como el uso de las drogas, la depresión y los desórdenes alimenticios. Si usted no puede enfrentar el problema sólo, busque ayuda entre la gran cantidad de recursos que existen en la comunidad.
12. No se desanime cuando las cosas se pongan difíciles. La mayoría de los jovencitos sobreviven los achaques de la adolescencia con éxito y llegan a ser personas adultas exitosas. Usted juega un papel sumamente importante en el logro de esta meta.

Que ningún niño se quede atrás

El 8 de enero del 2002, el Presidente George W. Bush aprobó la ley educativa *Que ningún niño se quede atrás del 2001 (*NCLB, siglas en inglés). Esta nueva ley representa su plan de reforma educativa y contiene los cambios de mayor impacto a la ley de Educación Primaria y Secundaria desde que ésta entró en vigencia en 1965. La nueva ley cambia el papel del gobierno federal en la educación al pedir que las escuelas en los Estados Unidos describan su éxito a base de lo que cada estudiante logre. La ley contiene los cuatro principios básicos de la reforma educativa del Presidente:

- Mayor responsabilidad local por los resultados.
- Control y flexibilidad locales.
- Mayores opciones para los padres.
- Un énfasis en las técnicas de enseñanza efectivas y comprobadas.

En resumen, esta ley—en asociación con los padres, las comunidades, los administradores y maestros—busca asegurar que todo niño en los Estados Unidos reciba una educación excelente y que ningún niño se quede atrás.

Para obtener mayor información sobre la ley *Que ningún niño se quede atrás,* visite el sitio Web, marcando http://www.nochildleftbehind.gov o llame gratis al 1-800-USA-LEARN.

Departamento de Educación de los Estados Unidos
Oficina de Asuntos Intergubernamentales
e Interagencia

400 Maryland Avenue, SW • Washington D.C. 20202