

Middle Years

Working Together for School Success



Short Stops

Boost self-esteem

Your middle schooler's friends can have a big

impact on how she feels about herself. If her self-confidence is lagging, ask, "Which friends make you feel good?" and "Do any friends put you down?" Suggest that she hang on to friends in the first category—and rethink how much time she spends with those in the second.

DID YOU KNOW?

Working in front of a computer screen can

cause eye strain. To avoid headaches, blurred vision, and watery eyes, your child should use the 20-20-20 rule. For every 20 minutes of screen time, look up at something 20 feet away for 20 seconds.

Energy investigator

Learning about your family's energy use introduces your tween to science concepts—and gives him a chance to help take care of the planet. Have him search online for top energy-wasters and then find opportunities to correct them at home, like unplugging a fully charged phone or a printer that's in "sleep" mode.

Worth quoting

"Life is like a trumpet. If you don't put anything into it, you don't get anything out of it." *W. C. Handy*

Just for fun

Q: What do you get when you cross a stream and a brook?

A: Wet feet!



Limits for middle schoolers

Your tween might not admit it now that he's getting older, but boundaries help him feel safe and secure. Rules also teach him to make positive choices as he grows up. Consider these tips for setting limits.

Prioritize rules

Having too many rules can be confusing for everyone. Try to narrow them to key categories like health and safety (no drugs and alcohol, limit screen time), school (complete homework on time, keep grades up), and family life (do chores, be respectful).

Be clear and reasonable

State each rule simply but clearly, and try to phrase it in a positive way. *Example:* "Sign off from social media and put away your phone 1 hour before bed" vs. "Don't chat with friends at night." Listen to your tween's input ("My friends text late!"). Then explain your reasoning.



("Screen time can interfere with sleep, and you need sleep to stay healthy and do well in school.")

Remain consistent

Stand firm in enforcing rules—letting something slide teaches your child that the rules don't really matter. Also, assign a consequence that's directly linked to each rule. Have him make and hang up a two-column list labeled "Rules" ("I agree to finish homework before playing video games") and "Consequences" ("If not, I understand that I can't play video games for one day").

Stay on top of projects

A long-term project will seem more doable if your tween thinks of it as a series of smaller assignments. Recommend this strategy.

■ **Break it into chunks.** Your child can start by listing everything she needs to do. For a paper analyzing a famous speech, steps might begin with: "1. Read the speech," and "2. Research the speaker's life." Seeing that each step is something she can handle will give her the motivation to begin.

■ **Assign a deadline to each chunk.** Your middle grader could work backward to make a schedule for completing her project. On her calendar, she should write in the project's due date, then add her own due date for each step.



Find meaning in books

Thinking “outside the book” often leads to deeper understanding when your child reads novels for school. Share these activities.

Pair it up. Encourage your middle schooler to find a poem or another book that’s related to what she’s reading. For a novel about the Dust Bowl, she might choose Langston Hughes’s poem, “Dust Bowl.” How does the poem affect her feelings about events in the book? Or she could read an ice-skater’s biography along with a novel about ice-skating.



What does knowing more about the world of ice-skating add to her understanding of the challenges the characters in the book faced?

Visualize it. Picturing people and places helps your middle grader comprehend books set in other times and lands. Suggest that she look up images online from the time period the book is set in. Ask her to imagine how people she reads about would

have dressed or what they might have eaten. Or perhaps she’ll learn more about a setting in her book by looking at images on google.com/earth/. 👍

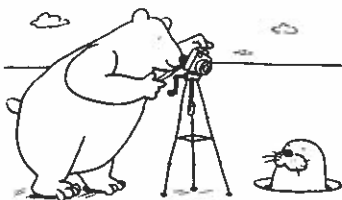


Take a picture!

Snapping photos is a popular pastime for tweens. With these ideas, your child will boost his creativity as he takes interesting shots.

Experiment with subjects

Encourage your middle grader to shoot extreme close-ups of objects, such as marbles in a jar or the inside of an orange. Then, he can share the photo with family members and challenge them to figure out what’s pictured. Or he might snap photos related to a theme, perhaps water or happiness, and put them in an album to keep on the coffee table.



Explore all the angles

Your tween could try shooting the same scene or object from various perspectives. Maybe he’ll lie under a tree and point his camera straight up to take a picture. Then he can stand up, step away from the tree, and get a photo at a different angle. 👍

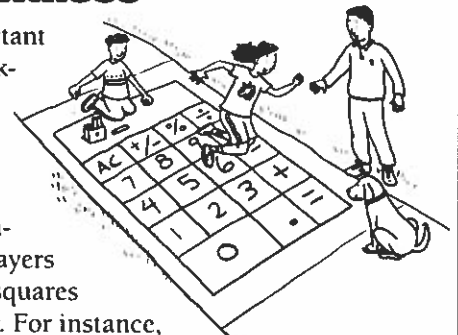
Parent to Parent

Fall for family fitness

I know exercise is important for my family’s health, but we weren’t making time for it. So now each week, we appoint an “activity director” who plans an active game to play.

My seventh-grader, Mariah, invented Calculator Hopscotch. She drew a calculator on the driveway, and on each turn, players toss a rock onto a number and hop onto squares to create equations equaling that number. For instance, when Mariah’s rock landed on 7, she solved $56 \div 8 = 7$ by hopping on 5, 6, \div , 8, =, and 7. Since her equation was correct, she scored 7 points. High score won the game.

My sixth-grader, Rafael, made up a nature scavenger hunt. He listed things to find, like an acorn or something blue, and we raced to find them. We’re having so much fun playing outside that we don’t even feel like we’re exercising! 👍



Q & A Academic honesty—at home

Q How can I make sure my son doesn’t cheat when he works online at home?

A It can be tempting for tweens to copy and paste information from the internet or chat answers to friends. Or they may not even realize they’re cheating. Explain to your child that cheating is dishonest, can cause him to get a zero on his work—and will prevent him from learning.

Instead of copying and pasting, encourage him to read his

source material, close that window, and type the information in his own words. Point out that it’s not enough to rearrange words and sentences. He needs original explanations and examples, and he needs to cite the source. If he’s taking a test or quiz at home, make sure he turns off chat and email notifications. He won’t be distracted by pings or feel pressured to share answers.

Finally, praise hard work rather than focusing on grades—you’ll teach him to value both effort and honesty. 👍



OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ideas that promote school success, parent involvement, and more effective parenting.

Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5540

Middle Years

Trabajando para el éxito escolar



Notas Breves

Reforzar la autoestima

Los amigos de su hija pueden influir enormemente en cómo se siente consigo misma. Si le falta autoconfianza, pregúntele: “¿Qué amigos hacen que te sientas bien?” y “¿Algún amigo te hace de menos?” Sugíerale que cultive las amistades de la primera categoría y que reflexione sobre cuánto tiempo pasa con las de la segunda.

¿SABIA USTED?

Trabajar frente a la pantalla del computador puede causar fatiga ocular. Para evitar dolores de cabeza, visión borrosa y ojos llorosos, su hijo debería usar la norma del 20-20-20. Para cada 20 minutos frente a la pantalla, debe mirar algo que esté a 20 pies de distancia durante 20 segundos.

Investigador de la energía

Al aprender sobre la energía que usa su familia, su hija descubre conceptos científicos y esto le permite contribuir al cuidado del planeta. Dígale que busque en la red lo que más energía desperdicia y que halle oportunidades de corregir esto en casa, como desenchufar un teléfono totalmente cargado o una impresora en modo suspensión.

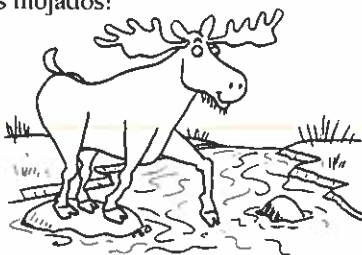
Vale la pena citar

“La vida es como una trompeta. Si no pones nada en ella, no sacas nada de ella”. W. C. Handy

Simplemente cómico

P: ¿Qué tienes cuando cruzas un riachuelo y un arroyo?

R: ¡Pies mojados!



Límites en la escuela media

Es posible que su hijo preadolescente no lo admita ahora que se está haciendo mayor, pero saber hasta dónde puede llegar le ayuda a sentirse sano y salvo. Las normas le enseñarán también a inclinarse por opciones positivas cuando se haga mayor. Tenga en cuenta estos consejos para establecer límites.

Clasifique las normas por relevancia

Tener muchas normas puede resultar confuso. Procure organizarlas en categorías clave como salud y seguridad (prohibidas las drogas y el alcohol, límites al tiempo frente a la pantalla), escuela (completar los deberes a tiempo, mantener buenas calificaciones) y vida familiar (hacer las tareas de casa, ser respetuoso).

Sea claro y razonable

Exponga cada norma con sencillez pero con claridad y procure expresarla de forma positiva. *Ejemplo:* “Desconéctate de las redes sociales y guarda tu teléfono 1 hora antes de dormir” mejor que “No hables con tus amigos por la noche”. Escuche las opiniones de su hijo (“¡Mis amigos me



envían textos tarde!”). Luego explique sus razones. (“Las pantallas pueden alterar el sueño y tienes que dormir para estar sano y rendir en tus estudios”).

Sea consistente

Haga cumplir las normas con firmeza: si pasa algo por alto su hijo entiende que las normas en realidad no importan. Así mismo, asigne una consecuencia que esté directamente relacionada con cada norma. Dígale que haga y coloque a la vista una lista con dos columnas titulada “Normas” (“Acepto terminar los deberes antes de jugar a videojuegos”) y “Consecuencias” (“Si no lo hago, entiendo que no puedo jugar a videojuegos durante un día”).

Pendientes de los proyectos

Un proyecto a largo plazo le resultará más factible a su hija si piensa en él como una serie de tareas más pequeñas. Recomiéndele esta estrategia.

■ **Divídelo en trozos.** Su hija puede empezar confeccionando una lista de todo lo que necesita hacer. Para un trabajo que analiza un discurso famoso, los pasos podrían ser: “1. Leer el discurso” y “2. Investigar sobre la vida del orador”. Ver que cada paso es algo que puede hacer con facilidad le dará la motivación para empezar.

■ **Asigna una fecha a cada trozo.** Su hija podría hacer el horario de su proyecto yendo del final al comienzo. Debería escribir en su calendario la fecha de entrega del proyecto, y añadir luego su propia fecha para cada paso.



Hallar sentido en los libros

Si piensa "fuera del libro" su hija entenderá mejor las novelas que lea para el colegio. Comparta con ella estas actividades.

Relacionalo. Anime a su hija a que busque un poema u otro libro que se relacione con lo que está leyendo. Para una novela sobre el Dust Bowl, podría elegir el poema "Dust Bowl" de Langston Hughes. ¿Cómo influye el poema en lo que siente por lo que sucede en el libro? Podría leer así mismo la biografía de una patinadora cuando lea una novela sobre patinaje sobre hielo. ¿Qué aportan sus conocimientos adicionales sobre el patinaje sobre hielo



a su forma de entender los retos a los que se enfrentan los personajes de la novela?

Visualízalo. Imaginarse personas y lugares ayuda a su hija a comprender los libros que se desarrollan en otras épocas y tierras. Sugírela que busque en la red imágenes del período en que tiene lugar el libro. Pídale que imagine la ropa de las personas sobre las que lee o qué habrían comido. O quizá pueda informarse

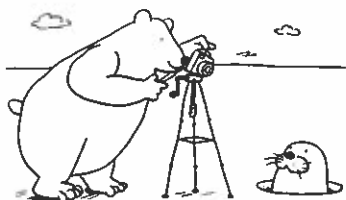
se más sobre uno de los escenarios del libro buscando imágenes en [google.com/earth/](https://www.google.com/earth/). 👍

¡Haz una foto!

Sacar fotos es uno de los pasatiempos favoritos de los preadolescentes. Con estas ideas su hijo reforzará su creatividad cuando haga fotos interesantes.

Experimenta con sujetos

Anime a su hijo a que tome primerísimos planos de objetos, como unas canicas dentro de un frasco o el interior de una naranja. Luego puede compartir con los miembros de su familia la foto y retarlos a que averigüen lo que ha fotografiado. También podría sacar fotos sobre un tema, tal vez el agua o la felicidad, y organizarlas en un álbum para la mesita del salón.



Explorar todos los ángulos

Su hijo podría fotografiar el mismo objeto desde varias perspectivas. Quizá se tumbe bajo un árbol y apunte la cámara en vertical para hacer la foto. Luego puede ponerse de pie, alejarse del árbol y hacer la foto desde otro ángulo. 👍

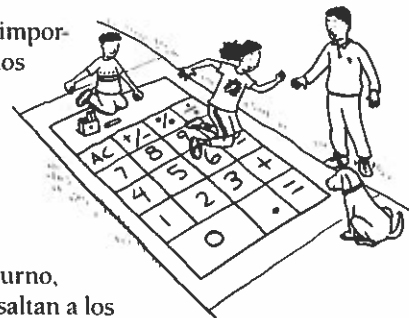
De padre a padre

En forma en familia

Sé que el ejercicio físico es importante para la salud de mi familia, pero no éramos capaces de sacar tiempo para hacerlo. Se nos ocurrió nombrar cada semana a un "director de actividades" que ahora planea un juego activo al que todos jugamos.

Mi hija Mariah, que está en el séptimo grado, inventó Rayuela de Calculadora. Dibujó una calculadora en la entrada a casa y, en cada turno, los jugadores lanzan una piedra a un número y saltan a los recuadros para crear ecuaciones que den como resultado ese número. Por ejemplo, cuando la piedra de Mariah cayó en el 7, ella resolvió $56 \div 8 = 7$ saltando a 5, 6, +, 8, = y 7. Como su ecuación era correcta, se anotó 7 puntos. Ganó el puntaje más alto.

A mi hijo Rafael, que está en el sexto grado, se le ocurrió una caza del tesoro por la naturaleza. Hizo una lista de cosas que teníamos que encontrar, como una bellota o algo azul, y competimos para encontrarlas. Nos lo pasamos tan bien con nuestros juegos al aire libre ¡que ni nos damos cuenta de que estamos haciendo ejercicio! 👍



P & R Honradez académica en casa

P ¿Cómo puedo cerciorarme de que mi hijo no haga trampa cuando trabaje en la red desde casa?

R A los preadolescentes puede tentarles copiar y pegar la información que encuentran en internet o compartir respuestas con los amigos. Quizá ni sean conscientes de que están haciendo trampa. Explíquele a su hijo que hacer trampa es deshonesto, lo expone a que le den un cero en su trabajo e impide que aprenda.

En lugar de copiar y pegar, anímelo a que lea

el material de sus fuentes, cierre esa ventana y escriba la información con sus propias palabras. Indíquele que no es suficiente recolocar palabras y frases. Tiene que dar explicaciones y ejemplos originales y debe citar la fuente. Si está tomando un examen o una prueba en casa, cerciórese de que cierra las notificaciones del chat y del correo. Así no le distraerán los avisos y no sentirá la tentación de compartir respuestas.

Finalmente, felicítelo por su trabajo más que por las calificaciones: le enseñará a valorar tanto el esfuerzo como la honradez. 👍



NUESTRA FINALIDAD

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

Resources for Educators,
una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfccustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5559

Supporting Your Middle Grader



The middle school years can be exciting, as your child moves toward adulthood and enjoys new experiences. But they can also bring challenges, like finding ways to keep connected with your tween and helping him handle peer pressure. Here's how to support your child and help him thrive.

Stay in the loop

As your tween becomes more independent, he may not want to spend as much time at home or with you. These ideas can keep the lines of communication open and let him know you care.

● **Reach out.** Ask specific questions, like what he's learning in history class or who won last night's football game. You could also send texts or leave supportive notes for him. ("Good luck on your presentation. I can't wait to hear how it goes!")



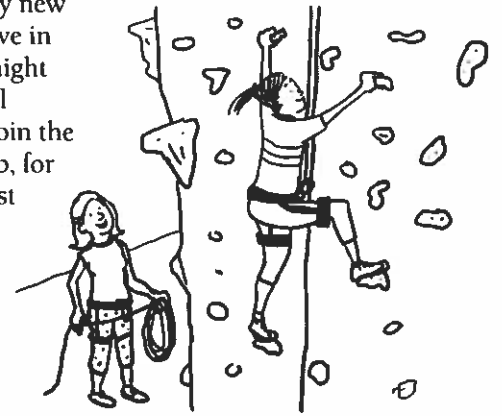
● **Make friends welcome.** Social circles are important at this age. By encouraging your child to invite friends home or on family outings, you'll show that what matters to him matters to you. You may also get to spend more time together.

● **Use car time.** Many parents find the car to be a great place for conversations with their kids. When you drive your middle schooler to piano practice or to get a haircut, make the most of it. If he's quiet, try talking about your day or sharing family news to get the conversation started.

Build self-esteem

Middle graders can feel unsure of themselves from time to time. Help your tween develop a good self-image with strategies like these.

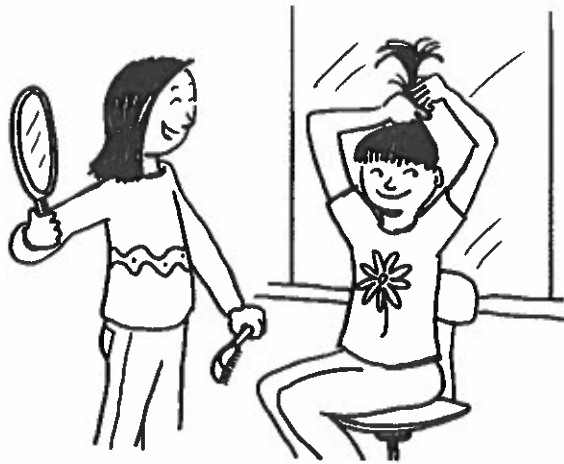
● **Encourage confidence-boosting hobbies.** Noncompetitive activities provide a safe way for your child to try new things and to believe in her abilities. She might work on the school poetry journal or join the environmental club, for instance. Or suggest physical activities such as yoga or rock climbing, which can make her feel good about her body without pressure to compete.



● **Be there.** Make your middle grader feel valued by attending events she cares about. For example, if she's on the sound crew for the school play, go to opening night. If she loves horses, take her to a horse show.

● **Celebrate strengths.** Everyone is better at some things than others. If your youngster puts herself down, challenge her to list at least five of her strong points. *Examples:* "I'm a good babysitter." "I have a great memory." When she wants to improve at something (say, skateboarding), suggest that she set a goal and make a plan for achieving it, such as practicing 30 minutes three times a week.

continued



Be proactive about peer pressure

Tweens care a lot about what their friends think, and this is the age when they're most likely to be introduced to alcohol, cigarettes, vaping, and other drugs. But research shows they're also influenced by their parents' opinions. Help your child manage peer pressure and avoid dangerous behaviors with these tips.

- **Practice specific responses.** It's hard for tweens to think clearly when they're on the spot. Planning ahead can help your child make good choices. Role-play what she could do if friends asked her to drink beer, for instance. She might say, "No, that sounds dangerous." Or she could come up with an alternative. ("Let's go to the park instead.")
- **Encourage safe activities.** Help your child find groups centered around drug-free forms of fun. You might encourage her to sign up for a youth program at a community center, join a bowling league, or attend middle-school events at places of worship. Also, encourage her to think of safe ways to occupy time with friends (experimenting with hairstyles, playing Ping-Pong).
- **Keep talking.** Hearing the same message on different occasions will let it sink in and give your middle schooler plenty of chances to share concerns. You might bring up drugs by mentioning a news report you heard. Or ask what she learned about alcohol in health class. Be clear about where you stand and why, and discuss what could happen if she drinks, smokes, vapes, or does drugs. For example, she could become addicted, get grounded, or even be arrested.

Discuss bullying

Bullying tends to peak in middle school. Consider this advice to help your tween avoid being bullied—or avoid bullying others.

- **Set a standard.** Explain that if he isn't sure whether a comment or an action would hurt someone, he shouldn't say or do it. Suggest that he ask himself, "Would I act like this if my



grandparents or the principal were watching?"

- **Prevent cyberbullying.** Does your child text or post online? Remind him to type kind messages and to communicate only with others who do, too. Explain that if someone sends a hurtful or nasty message, he shouldn't respond, since that can escalate the problem. Instead, he should block the sender and tell you.
- **Take action.** Your middle grader can help stop bullying by speaking up. Let him know it's important that he tell a teacher or another adult if he is bullied or if he witnesses bullying. Also, talk about how he can respond to bullying. For example, he should stay calm, walk away, and get help.

Manage stress

More responsibilities at home and at school can cause your child to feel stressed sometimes. Try these suggestions for supporting her.

- **Stick to routines.** Knowing what to expect can make your youngster's life more predictable and less stressful. Help her set up routines that work for both of you, such as having her do homework right after school or packing her lunch at night. She might need to create new routines as her schedule changes. When swimming season starts, for example, she may have to do homework after dinner.
- **Pay attention to sources of anxiety.** Does your tween have a tendency to put off big projects and then stress about them at the last minute? Remind her of this, and brainstorm ways to prevent it from happening again. For example, she should start work sooner and perhaps buddy up with a classmate to stay on track. Or if she's irritable because she isn't getting enough sleep, set an earlier bedtime.



- **Watch for bigger issues.** Some stress is normal for middle graders. But symptoms that last more than two weeks may indicate a problem. If your child isolates herself from friends and activities, complains of headaches or stomachaches, or is often tired or sad, have her see her doctor. A professional can rule out physical causes and suggest ways to help if she has anxiety or depression.

Middle Years

Apoyo en la escuela media

Los años de la escuela media pueden ser emocionantes mientras sus hijos se dirigen hacia su madurez y disfrutan de nuevas experiencias. Pero también pueden traer retos, tales como encontrar formas de mantener el contacto con sus hijos y de ayudarles a hacer frente a la presión de los compañeros. He aquí cómo apoyar a sus hijos y ayudarles a prosperar.



Bien informados

Al hacerse más independiente puede que su hijo no quiera pasar tanto tiempo en casa o con usted. Estas ideas pueden mantener abiertas las líneas de comunicación y dejarle claro a él lo mucho que le importa a usted.

● **Acérquese a él.** Hágale preguntas específicas como qué está aprendiendo en clase de historia o quién ganó ayer el partido de fútbol americano. También podría enviarle mensajes de texto o dejarle notas de apoyo. ("Buena suerte con tu presentación. ¡Qué ganas tengo de saber cómo te fue!")



● **Acoja a sus amigos.** Los círculos sociales son algo importante a esta edad. Al animar a su hijo a que invite a sus amigos a su hogar o a excursiones con su familia le demostrará que lo que le importa a él también le importa a usted. Además así pasarán más tiempo juntos.

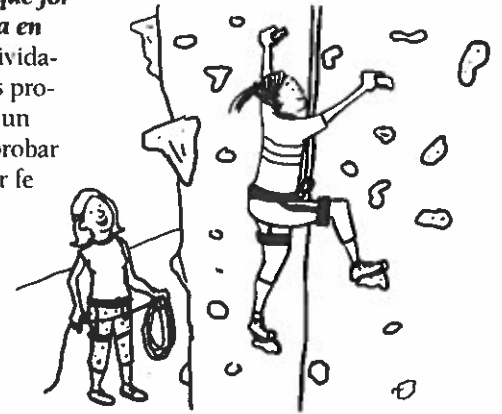
● **Aproveche el tiempo en el auto.** Muchos padres se percatan de que el auto es un lugar estupendo para conversar con sus hijos. Cuando lleve a su hijo a la clase de piano o a que le corten el pelo, aprovéchelo al máximo. Si su hijo es callado, procure hablar de cómo le fue a usted el día o comparta con él noticias sobre la familia para iniciar la conversación.

Reforzar la autoestima

Los niños de la escuela media a veces se pueden sentir inseguros de sí mismos. Ayude a su hija preadolescente a que desarrolle una buena imagen de sí misma con estrategias como las siguientes.

● **Anime aficiones que fortalecen la confianza en uno mismo.** Las actividades no competitivas proporcionan a su hija un cauce seguro para probar cosas nuevas y tener fe en sus habilidades.

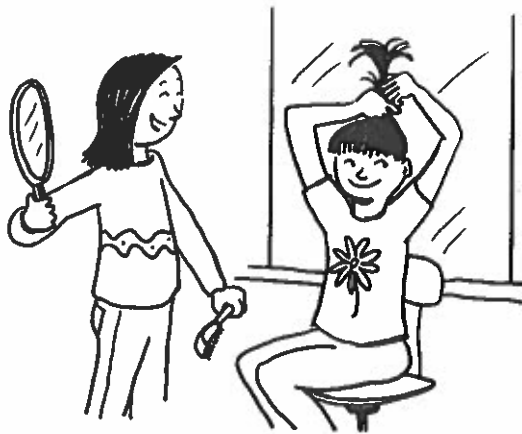
Podría trabajar en la publicación de poesía de la escuela o unirse al club de ecología, por ejemplo. Sugíerale también actividades físicas como yoga o escalar que la harán sentirse a gusto con su cuerpo sin la presión de competir.



● **Hágase presente.** Procure que su hija se sienta valorada yendo a eventos importantes para ella. Por ejemplo, si está en el equipo de sonido de la obra de teatro en la escuela, vaya al estreno. Si le gustan los caballos, llévala a una exhibición ecuestre.

● **Celebre sus puntos fuertes.** Todo el mundo es mejor en unas cosas que en otras. Si su hija se hace de menos, rételas a que haga una lista con, por lo menos, cinco de sus puntos fuertes. *Ejemplos:* "Soy una buena niñera". "Tengo una memoria estupenda". Cuando quiera mejorar en algo (digamos que montar en monopatín), sugíerale que se ponga una meta y que haga un plan para conseguirla, por ejemplo practicar 30 minutos tres veces por semana.

continúa



Sean proactivos sobre la presión de los compañeros

A los preadolescentes les preocupa mucho lo que piensen sus amigos y ésta es la edad en la que probablemente conozcan el alcohol, los cigarrillos, el vapeo y otras drogas. Pero la investigación demuestra que también les influyen las opiniones de sus padres. Con estas sugerencias ayudará a su hija a hacer frente a la presión de los compañeros y a evitar comportamientos peligrosos.

● **Practiquen respuestas específicas.** A los preadolescentes les resulta difícil pensar con claridad cuando se encuentran en una situación incómoda. Planear de antemano qué hacer puede ayudar a su hija a tomar buenas opciones. Representen qué podría hacer si sus amigos le dijeran que bebiera cerveza, por ejemplo. Podría decirles “No, eso me parece peligroso”. También podría inventarse una alternativa. (“Mejor nos vamos al parque.”)

● **Fomente actividades seguras.** Ayude a su hija a encontrar grupos centrados en formas de diversión libres de drogas. Podría animarla a que se apunte a un programa juvenil en el centro comunitario, a que se integre en una liga de bolos o a que asista a eventos para estudiantes de la escuela media en lugares de culto. Anímela también a que piense en maneras sanas de pasar el tiempo con sus amigas (experimentar con peinados, jugar al ping-pong).

● **Siga hablando.** Escuchar el mismo mensaje en distintas ocasiones hará que cale y dará a su hija amplias oportunidades de compartir con usted sus preocupaciones al respecto. Usted podría sacar a relucir las drogas mencionando un reportaje que ha escuchado. Pregúntele también qué aprendió sobre el alcohol en clase de higiene y salud. Exprese con claridad su postura y el porqué de ella y comente qué podría suceder si su hija bebe, fuma, vapea o se droga. Por ejemplo se podría hacer adicta, ser castigada sin salir o incluso la podrían arrestar.

Hablen del acoso escolar

El acoso escolar suele alcanzar su apogeo en la escuela media. Tenga en cuenta estos consejos para ayudar a su hijo a que evite ser acosado.

● **Aclare sus valores.** Explique a su hijo que si no está seguro de si un comentario o un acto van a hacer daño a alguien, debería no decirlo. Sugírela



que se pregunte: “¿Haría esto si me estuvieran viendo mis abuelos o el director?”

● **Prevengan el ciberacoso.** ¿Usa su hijo mensajes de texto o publica entradas en internet? Recuérdele que escriba sólo mensajes amables y que se comunique únicamente con gente que haga lo mismo. Explíquele que si alguien le envía mensajes hirientes o desagradables, no debería responder pues eso podría aumentar el problema. Debería por el contrario bloquear al remitente y hablar con usted.

● **Actúen.** Su hijo puede ayudar a detener el acoso si cuenta lo que ocurre. Explíquele que es importante que le diga a un profesor o a otro adulto si lo acosan o si observa un episodio de acoso. Hablen de maneras de responder al acoso. Por ejemplo, debería mantener la calma, alejarse y pedir ayuda.

Gestionar el estrés

El aumento de las responsabilidades en casa y en la escuela puede ser la causa de que su hija se sienta a veces estresada. Ponga a prueba estas sugerencias para apoyarla.

● **Aténganse a los hábitos.**

Saber qué le espera en cada momento hace que la vida de su hija sea más previsible y menos estresante. Ayúdela a establecer hábitos cómodos para ella y para usted, como que haga los deberes después de la escuela o que prepare su almuerzo la noche anterior. Quizá tenga que adquirir nuevos hábitos según se modifique su horario. Cuando empiece la temporada de natación, por ejemplo, quizá deba hacer los deberes después de cenar.



● **Identifiquen las fuentes.** ¿Tiene su hija la costumbre de posponer los proyectos importantes y luego estresarse sobre ellos en el último minuto? Recuérdeselo, y piense con ella en formas de evitar que suceda de nuevo. Por ejemplo, debería ponerse a trabajar antes y tal vez formar equipo con una compañera de clase para mantener el ritmo. O si está irritable porque no duerme lo suficiente, póngale una hora más temprana para que se vaya a dormir.

● **Atención a problemas mayores.** Algo de estrés es normal para los estudiantes de la escuela media. Pero si los síntomas duran más de dos semanas, quizá se encuentren frente a un problema. Si su hija se aísla de amigos o actividades, se queja de problemas físicos como dolores de cabeza o de estómago, o a menudo se siente cansada o triste, llévela a un médico. Un profesional puede descartar causas físicas y ofrecerle ayuda en casos de ansiedad o depresión.

Middle Years