

Materiales para Padres o Adultos de confianza en el Hogar

Navegando los años de Escuela Intermedia

¡Reciba un cordial saludo! Estamos encantados de colaborar con usted para mantener a los niños sanos, felices y seguros.

Pronto su hijo asistirá a nuestro programa **Navigating Middle School Years** (Navegando los años de escuela Intermedia). Este programa está diseñado para destacar la singularidad y el valor de los años de la escuela intermedia, así como reforzar valiosas habilidades para la vida que los estudiantes pueden aplicar durante la escuela intermedia y más allá. En este programa, los estudiantes trabajan juntos para pensar a través de varios escenarios típicos de la escuela intermedia y aplicar estrategias y habilidades específicas que podrían utilizarse para navegar por estas situaciones.

Esta carta le proporcionará una descripción general del contenido del programa, las habilidades para la vida que se discutieron y aplicaron durante la clase y las formas en que puede continuar la conversación en casa. Sabemos que los padres son las personas más influyentes en la vida de un niño, y esperamos proporcionarle la información y las herramientas que necesita para apoyar a su hijo preadolescente o adolescente.

Temas Abordados Durante el Programa

- **Desarrollo Cerebral y Cambios físicos durante la Adolescencia**
 - La mayor parte del desarrollo cerebral se produce entre los 0 y los 3 años (eliminando las conexiones que no se usan o se usan con poca frecuencia y fortaleciendo las conexiones que se usan con frecuencia).
 - Sistema Límbico completamente desarrollado a los 15 años - Esta área del cerebro controla las emociones, lo que conduce a ansias de excitación y comportamientos de riesgo.
 - La corteza prefrontal continúa desarrollándose hasta mediados de la veinte: esta área del cerebro controla la toma de decisiones y el control de los impulsos, lo que también puede conducir a comportamientos más arriesgados.
 - Las hormonas impulsan todos estos cambios físicos de la pubertad, lo que puede dar lugar a altibajos emocionales durante esta época.
- **Amistades Cambiantes**
 - Es común durante la escuela intermedia, ya que los estudiantes tienen ahora un mayor grupo de compañeros entre los que elegir, tienen más libertad y empiezan a dar más importancia a las amistades (alejándose de la familia).
 - Alrededor del 75% de las amistades de la escuela intermedia sólo duran de otoño a primavera (A Kid's Guide to Making and Keeping Friends).
- **Mayor Demanda Académica**
 - Mayor carga de trabajo, proyectos complejos de varios pasos ya la importancia de manejar el tiempo y las técnicas de estudio.
 - Mayor independencia y aumento de responsabilidades durante la escuela intermedia.
- **Comunicación Respetuosa y Abogar con Profesores y otros Adultos**
 - Enseñar a los estudiantes como abogar por si mismos es parte de aumentar su independencia.
 - Necesitan aprender a comunicarse respetuosamente tanto en línea como cara a cara.
- **Presión de Grupo**
 - Los jóvenes pueden ser influenciados fácilmente: ayúdelos a encontrar un grupo de compañeros positivo y de apoyo.
 - Los jóvenes están aprendiendo a manejar las presiones internas y externas.

Materiales para Padres o Adultos de confianza en el Hogar

Navegando los años de Escuela Intermedia

- **Seguridad en Línea**
 - Los jóvenes deben saber qué hacer si reciben un mensaje o una solicitud no deseados en línea.
 - Los estudiantes aprendieron a verificar la identidad de aquellos que son sus "amigos" en Internet.
- **Uso responsable de las Redes Sociales y Posibles Consecuencias del Comportamiento en Línea.**
 - A los estudiantes se les enseñó el acrónimo **READY (en inglés)**
 - **Reasons to post** - Razones para **publicar** (Pregúntate a ti mismo, ¿por qué estoy publicando esto? Si realmente no hay una buena razón, quizá deberías pensártelo dos veces antes de hacerlo).
 - **Everyone's consent** - Consentimiento de todos (Si hay alguien más en una foto o si estás etiquetando a otras personas, deberías consultar primero con ellos si está bien).
 - **Appropriate for all** - Apropiado para todos (Si tu abuela, tu profesor, tu entrenador, tu pastor o tu hermano pequeño vieran este post, ¿te parecería bien?)
 - **Does this hurt me or anyone else?** - ¿Me perjudica a mí o a otra persona? (¿Podría este post volver y hacerte daño algún día? Además, si este mensaje puede molestar o herir a otra persona, no debería estar en línea donde se pueda hacer una captura de pantalla o reenviarse a otras personas).
 - **You can't take it back** - No puedes retirarlo (Una vez que algo se publica, queda ahí para siempre, aunque lo retires. Incluso algo que puede parecer inofensivo en este momento, puede no ser algo que quieras volver a ver dentro de unos años).

Como Pueden Ayudar los Padres y otros Adultos de Confianza

- **Sea accesible e inicie conversaciones** - Los adolescentes suelen ponerse a la defensiva cuando creen que les van a dar un sermón. Escúchales sin juzgarles. Hablar en el coche, mientras cocinan o hacen algo juntos puede resultar más cómodo.
- **Utiliza las noticias o las historias para iniciar conversaciones** - cuando algo salga en las noticias, utilízalo para iniciar una conversación. Puede compartir una historia sobre algo que le haya ocurrido a usted, a un amigo o a un vecino.
- **Fomente la relación entre padres e hijos** - Coman juntos siempre que puedan. Retire los aparatos electrónicos de las comidas, las habitaciones y las actividades familiares. Interésese por los intereses de su hijo.
- **Promueva actividades saludables** - Ayude a su hijo a participar en actividades físicas, comunitarias o artísticas.
- **Conozca a sus amigos** - Preste atención a con quién sale su hijo, tanto en persona como por Internet, y aproveche para presentarse a sus padres.
- **Sea su vía de escape** - Haga saber a su hijo que puede llamarle o enviarle un mensaje de texto en cualquier momento para que vaya a buscarle o cuando se encuentre en una situación de presión por parte de sus compañeros. Los alumnos aprendieron a crear una palabra o frase en clave secreta con un adulto de confianza para poder salir sin pasar vergüenza. Pueden utilizarte como excusa.

Recursos Útiles para Padres y Adultos de Confianza (en Inglés):

[The Candor Health Education website](#)

[Child Mind Institute](#)

[Children and Screens](#)

Middle School Matters – 10 Key Skills Kids Need to Thrive in Middle School and Beyond, by Phyllis L. Fagell, LCPC



Materiales para Padres o Adultos de confianza en el Hogar

Navegando los años de Escuela Intermedia

Si está interesado en mantenerse actualizado sobre temas de salud que afectan a los jóvenes y adultos jóvenes, regístrese aquí [register here](#) para recibir el boletín mensual en Inglés de la comunidad del Candor. Esperamos asociarnos con usted y lo animamos a seguir hablando con su hijo ... ellos le escuchan.

Sinceramente,

¡El Equipo de Educación para la Salud de Candor!