

Helping Your Child Through Early Adolescence...A parent guide



CÓMO AYUDAR A SU HIJO CON LA TEMPRANA ADOLESCENCIA Una guía para padres

By Moreno Educ. Co. at: www.morenoed.co

Helping Your Child through Early Adolescence

Early adolescence can be a challenging time for children and parents alike. Parents often feel unprepared, and they may view the years from 10 through 14 as a time just "to get through." However, research and common sense tell us that this view is very limited. During the early adolescent years, parents and families can greatly influence the growth and development of their children. We sell our children short if we expect little from them and we sell ourselves short if we believe that we have no influence.

A growing awareness that young adolescents can accomplish a great deal is behind a national effort to improve education in America's middle grades. *Helping Your Child through Early Adolescence* is part of the president's efforts to provide parents with the latest research and practical information that can help you support your children both at home and in school.

It's not easy to raise a young teen. Many outside influences distract our children and complicate our efforts. Exhaustion, anxiety, a lack of support and limited resources may make it hard for us to be all that we want to be for our children. But whatever the challenges, we share one aim: to do the best job possible as parents. We hope that you will find this booklet helpful in achieving this goal.

(Feminine and masculine references are used interchangeably in this booklet. Every point made is the same for girls and boys)

Copyright © 2003 by Moreno Educational Co.

Cómo ayudar a su hijo con la temprana adolescencia

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 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. *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 recientes 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.



Learn as much as you can about the world of early adolescents

Mention being the parent of a young adolescent, and other adults may roll their eyes and express their sympathy. They see images of bedrooms in which lost homework assignments share floor space with potato chip wrappers and grubby sweatpants.

Learning as much as you can about the world of early adolescents is an important step toward helping your child—and you—through the fascinating, confusing and wonderful years from ages 10 through 14.

But parents' concerns run deeper than messy bedrooms. They worry about the problems that young adolescents often face: rocky emotions, rebellion, peer pressures, low motivation, drugs, alcohol and pregnancies.

During the years from ages 10 through 14, children undergo many physical, emotional and mental changes. Together these changes can throw the lives of young teens and their parents off-balance. Major problems may arise, particularly among children who are already at risk of school failure.

On the other hand, if you talk to adults who work with young adolescents—teachers, school counselors and principals—you see another view of these children. It's true that young teens can be frustrating and challenging and that they can test their parents' patience. It's also true, however, that these same youngsters can be funny, curious, imaginative and eager to learn. As research confirms, most young teens run into bumps but no boulders. They (and their parents) hit some rough spots, but they get through the young adolescent years successfully and grow into adults who find work, create meaningful relationships and become good citizens.



Cómo ayudar a su hijo con la temprana adolescencia

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.

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.

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.