



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

**NoChild**  
LeftBehind  
U.S. Department of Education

*Un padre es el primer y más importante maestro de un hijo, por eso la Ley Que Ningún Niño Se Quede Atrás de 2001 reconoce el papel vital de los padres en la educación.*

—Margaret Spellings, Secretaria de Educación

La primera etapa de la adolescencia puede ser un tiempo **difícil** tanto para los hijos como para los padres. Mientras los adolescentes se sienten **inseguros** en su identidad y capacidad, los padres a menudo no se sienten **preparados** para los desafíos que se presentan a medida que los hijos van **desarrollándose**, y pueden considerar los primeros años de la adolescencia entre los 10 y 14 años de edad simplemente como un tiempo “por la que hay que pasar”. Sin embargo, los padres deben saber que tienen una importante **influencia** en sus hijos durante esta etapa del desarrollo.

Desde luego, no es fácil criar un adolescente. El agotamiento físico, la **ansiedad**, la falta de apoyo, y los **recursos** limitados pueden dificultar para algunos padres ser todo lo que quisieran ser para sus hijos. Además, existen **influencias** externas que distraen a los hijos y complican el esfuerzo de los padres para educar bien a sus hijos. A pesar de los **desafíos** que enfrentan, los padres comparten un fin: criar a sus hijos de la mejor manera posible.

La Ley Que Ningún Niño Se Quede Atrás, la **campaña** nacional para mejorar la educación, tiene como **propósito** principal guiar a los padres para que tomen decisiones acertadas sobre la **educación** de sus hijos y evitar que el nivel económico de la familia o la zona postal en que vive determine la **calidad** de esa educación. Este folleto está basado en la serie de publicaciones más extensa *Cómo ayudar a su hijo* para los padres y las familias, destinada a **presentar** a los padres los últimos estudios de investigación e información **práctica** para ayudarles a apoyar a sus hijos y garantizar su **éxito** en la escuela y la vida.



Es importante aprender todo lo posible sobre la etapa inicial de la adolescencia para que usted pueda ayudar a su hijo—y a sí mismo—a superar este fascinante, confuso y maravilloso período de entre los 10 y 14 años de edad.

## consejos para los padres

Cuando los hijos ingresan la escuela intermedia, en muchos casos los padres se involucran menos en la vida de ellos. No obstante, los adolescentes requieren tanta atención y amor de sus padres como cuando eran más jóvenes—y posiblemente aún más!

Los siguientes consejos le ayudarán a guiar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia:

- ★ Manténgase interesado en la vida de su hijo tanto dentro como fuera de la escuela;
- ★ Dé amor incondicional y establezca límites apropiados para ayudar a su hijo a prosperar y sentirse seguro;
- ★ Aprenda todo lo que pueda sobre la primera etapa de la adolescencia;
- ★ Hable con su hijo con frecuencia sobre lo que es más importante para él;
- ★ Póngale a su hijo metas elevadas pero realistas;
- ★ Muéstrelle que usted valora la educación;
- ★ Dé a su hijo adolescente oportunidades para triunfar;
- ★ Observe quiénes son las amistades de su hijo;
- ★ Oriente a su hijo sobre los medios de comunicación y cómo usarlos de manera apropiada;
- ★ Dé el ejemplo de la buena conducta;
- ★ Esté alerta a los problemas mayores; y
- ★ Tenga paciencia cuando las cosas se ponen difíciles.

*Todos sabemos que las madres y los padres son la mayor influencia en la vida de un hijo. Los hijos con padres que muestran amor, dan apoyo y se mantienen involucrados en su vida tienen una gran ventaja al crecer.*

—Sra. Laura Bush

## promover el aprendizaje y la participación en la escuela

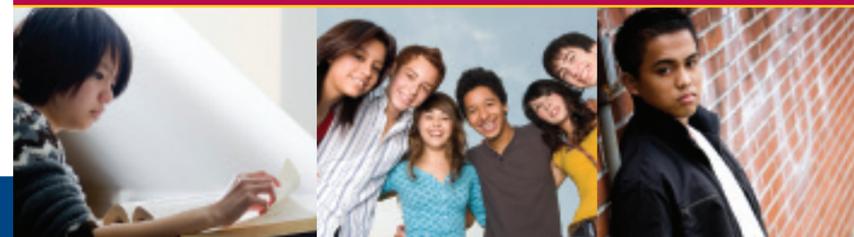
La educación da mejores resultados cuando los maestros y los padres colaboran estrechamente unos con otros. Estudios de investigación demuestran que cuando los padres se mantienen informados sobre las actividades escolares de sus hijos y su vida en general, a los hijos les va mejor en la escuela.

Sea parte de la vida académica de su hijo y: establezca reglas generales para su hijo al principio del año académico; conozca las reglas de la escuela para la tarea escolar; ayude a su hijo a organizarse; proporcione un ambiente en el hogar que propicie el aprendizaje; y manténgase interesado en la escuela de su hijo. Cuanto más visible es usted, más podrán los educadores comunicarse abiertamente con usted.

Es durante los primeros grados de la escuela secundaria que los adolescentes sientan las bases para el hábito de la lectura durante toda la vida. A continuación se ofrecen consejos para ayudar a su hijo a ser un buen lector:

- ★ Encárguese de que su casa tenga mucho material de lectura apropiado para su hijo;
- ★ Aliente a su hijo a usar la biblioteca;
- ★ Sea un modelo positivo respecto a la lectura;
- ★ Pregúntele a los maestros de su hijo cómo promueven o enseñan ellos la lectura;
- ★ Averigüe cómo ayudar a su hijo si su lengua materna no es el inglés; y
- ★ Busque ayuda para su hijo si él tiene dificultades en la lectura.

Cuando usted anima y apoya a su hijo lo ayuda a fortalecer y desarrollar su autoestima.



## recursos

Este folleto se inspiró en el folleto *Cómo ayudar a su hijo durante los comienzos de la adolescencia*, parte de la serie más extensa *Cómo ayudar a su hijo*. Basado en las últimas investigaciones en el desarrollo y el aprendizaje de los adolescentes, este folleto responde a las preguntas de los padres, da sugerencias, y aborda problemas que los padres de los jóvenes adolescentes (de 10 a 14 años de edad) suelen encontrar los más retadores. Para informarse más sobre cómo ayudar a su hijo durante la adolescencia y otros temas, visite el sitio web de la serie *Helping Your Child* en [www.ed.gov/parents/academic/help/hyc.html](http://www.ed.gov/parents/academic/help/hyc.html).

**Para obtener mayor información sobre cómo puede ayudar a su hijo adolescente, consulte los siguientes recursos del Departamento de Educación de EE.UU. y otras organizaciones:**

**El Departamento de Educación de EE.UU. (U.S. Department of Education):** [www.ed.gov](http://www.ed.gov) o 1-800-USA-LEARN

**Parents Portal [El portal de los padres]:** [www.ed.gov/parents/landing.jhtml](http://www.ed.gov/parents/landing.jhtml)

**Office of Safe and Drug-Free Schools [Oficina para Escuelas Seguras y Libres de Drogas]:** [www.ed.gov/about/offices/list/osdfs/index.html](http://www.ed.gov/about/offices/list/osdfs/index.html)

**Parental Information and Resource Centers [Centros de Información y Recursos para los Padres]:** [www.ed.gov/programs/pirc/index.html](http://www.ed.gov/programs/pirc/index.html)

**National Institute of Child Health and Human Development [Instituto Nacional de la Salud Infantil y el Desarrollo Humano]:** <http://www.nichd.nih.gov>

NOTA: Este documento contiene información sobre entidades y organizaciones públicas y privadas proporcionada por las mismas para el conocimiento del lector. La inclusión de dicha información no constituye el aval del Departamento de Educación de EE.UU. a ninguna entidad, organización, producto ni servicio ofrecido, ni opinión expresada por las mismas. Esta publicación también contiene hipervínculos y URLs creados y mantenidos por organizaciones externas y presentados para mayor comodidad del lector. El Departamento no se hace responsable de la veracidad de esta información.

