

# Índice

Estimados padres . . . . .	4
¡Bienvenidos a la escuela secundaria! . . . . .	5
La comunicación es esencial . . . . .	6
Colaboremos . . . . .	8
Pensar de manera crítica . . . . .	10
Desarrollar la creatividad . . . . .	12
Administrar el dinero . . . . .	14
Involucrarse . . . . .	16
Deber cívico . . . . .	18
Incorporarse al mercado laboral . . . . .	20
Prepararse para la universidad . . . . .	22
Rumbo a la universidad . . . . .	24
Mantenerse saludable . . . . .	26
Cuidar la salud mental . . . . .	28
Redes sociales . . . . .	30
Acoso escolar y prejuicios . . . . .	32
Temas sensibles . . . . .	34
Cómo desenvolverse entre amigos . . . . .	36
¡No se olviden de divertirse! . . . . .	38
¡Usted puede lograrlo! . . . . .	40



Estimados padres:

Justo cuando pensaba que ya nada podía ser más difícil de sobrellevar que los años de la escuela media, llegan los años de la escuela secundaria. Bromas aparte, no todo es malo: ¡nos esperan metas muy importantes! La clave de estos años es permitir que esos momentos brillen y estar constantemente presente para su hijo adolescente.

Es fácil pasar por alto los pequeños momentos de éxitos y triunfos cuando se está rodeado de tantas obligaciones que conllevan los años de escuela secundaria, ya sean académicas, deportivas, de recaudación de fondos, actividades extraescolares, trabajos extraescolares, su propia carrera, otros hermanos... ¡la lista es interminable! En estos próximos cuatro años, su hijo (que en realidad ya no es un niño) se está preparando realmente para la edad adulta y está sentando sus propias bases para lo que está por venir.

Es una época de independencia, y su estudiante de secundaria seguramente pondrá a prueba los límites. Sin embargo, ¡su hijo aún lo necesita! Y sigue siendo importante implicarse en la educación de su hijo adolescente. Ayudarle a encontrar su propio camino. Ayudarle a tomar decisiones inteligentes. Ayudarle a crecer y a prosperar a su manera.

Durante estos años de escuela secundaria, usted participará en la vida de su hijo de una manera muy diferente a cómo lo hizo en los años de primaria, e incluso en los años de escuela media. Pero estos años son críticos. Su hijo adolescente cometerá errores, sin duda, y está bien que eso ocurra: todo forma parte del proceso de aprendizaje. Si se involucra en la vida de su estudiante de secundaria, le hace saber que puede acudir a usted en busca de orientación mientras se abre camino en el mundo. Conectarse con su hijo adolescente a través de las actividades escolares es una forma de mantenerse comprometido con él mientras sigue forjando su propio camino.

Esta guía para padres no le agobiará con tareas y listas de cosas por hacer, sino que le dotará de herramientas útiles, consejos significativos y actividades ingeniosas que le ayudarán a crear oportunidades para conectarse con su estudiante de secundaria. Las escuelas quieren la participación de los padres, no porque quieran añadir algo a su ya ajetreada agenda, sino porque los estudios han demostrado que los estudiantes tienen más éxito cuando existe una conexión fuerte entre la casa y la escuela. Crear un entorno positivo y comprensivo en casa fomenta el conocimiento, despierta la curiosidad y desarrolla la confianza en uno mismo que conduce a la independencia.

No es necesario completar todas las actividades de este libro. Elija lo que funcione mejor para usted y su familia. Busque esos momentos positivos. Encuentre oportunidades para hablar juntos y, lo que es más importante, para escuchar. Esté presente para su hijo adolescente y permítale que saque a relucir su independencia creciente. Y recuerde: ¡lo único más difícil que criar a un adolescente es serlo! Por lo tanto, dele un poco de paciencia, proporciónale orientación y herramientas para el éxito, y siéntase seguro sabiendo que está haciendo todo lo posible para criar a un buen ser humano.

# Redes sociales



**Las redes sociales** ➔ Las redes sociales nos dan miedo. Pero, aunque parezca difícil de creer, las redes sociales pueden usarse para hacer el bien. Sin embargo, también tiene su lado oscuro. El 90% de los adolescentes de entre 13 y 19 años utiliza varias plataformas de medios sociales, como Instagram, TikTok, Snapchat y Discord, entre otras. Un gran problema de estas aplicaciones es el efecto que tienen en la salud mental de los adolescentes. Estas aplicaciones son instantáneas filtradas de la vida (a menudo escenificadas) que hacen que parezca que todo es perfecto, cuando la realidad es que no lo es. Las redes sociales nos hacen pensar que los demás la pasan mejor que nosotros, lo que puede provocar depresión o ansiedad. Puede que piense que la respuesta es prohibir a su hijo adolescente el acceso a las redes sociales por completo. Buena suerte, probablemente encontrará la manera de acceder de todos modos. Una solución mejor es mantener conversaciones (no sermones) con su hijo adolescente sobre las redes sociales para que comprenda los efectos nocivos. Pero también intente sugerir formas en las que puedan utilizarse para el bien. Las redes sociales pueden mantenerle conectado con sus seres queridos que viven lejos. También puede utilizarse para promover la positividad. Asegúrese de echar un vistazo a su propio uso de las redes sociales porque lo que su hijo adolescente le ve hacer influye en sus acciones. Puede que piense que sólo está en Instagram unos minutos, pero si comprueba el tiempo de uso de su teléfono, puede que se sorprenda... ¡y no para bien!

## Aplicaciones falsas

Al igual que su hijo adolescente puede tener una cuenta falsa, también existen aplicaciones falsas para disfrazar otras actividades en las redes sociales. Una de las más comunes es una aplicación de calculadora que se puede descargar (no la que viene con el teléfono). Parece una calculadora e incluso funciona como tal, pero cuando se introduce un código de acceso y se pulsa % para entrar, se pueden almacenar imágenes, contenidos y contactos. Por solo 99 centavos, puede almacenar archivos y tener acceso a un navegador oculto. En la misma línea, desconfíe de cualquier aplicación secundaria de envío de mensajes de texto. Algunos adolescentes optarán por pagar por una aplicación que les proporcione un número diferente para enviar mensajes de texto que utilizarán para conectarse con personas con las que usted no quiere que lo hagan (o con personas de las que quieren que usted no se entere). Una forma de ayudar a reducir la posibilidad de que su hijo adolescente tenga acceso a contenidos a los que no está autorizado es hacer que usted tenga que conceder permiso para cualquier aplicación que se descargue en su teléfono. Para hacerlo, debe tener una cuenta compartida de Family Sharing o Family Link en su propio teléfono. Esto le permite controlar a qué tiene acceso su hijo y si tiene que pedir permiso para comprar aplicaciones.



## Formas en que los adolescentes pueden utilizar las redes sociales para hacer el bien

Escribir o publicar reseñas de libros o películas.

Hacerse viral con una campaña de un gesto amable (publicar sobre algo positivo o dejar un comentario positivo y animar a los demás a hacer lo mismo y ver lo lejos que puede difundirse la idea).

Organizar un concurso de talentos virtual.

Organizar una recaudación de fondos (por ejemplo, recaudar fondos para un refugio de animales).

Crear un pódcast y entrevistar a adolescentes que hagan cosas buenas.

Unirse a un grupo con intereses similares (deportes, apoyo LGBTQ+, teatro, música, grupo religioso, etc.).

Ponerse en contacto con familiares de fuera de la ciudad.

Informarse sobre los eventos culturales locales.

Seguir y compartir historias inspiradoras.

Fomentar eventos que ayuden a la comunidad (por ejemplo, limpieza de playas o recogida de ropa).

## Peligros ocultos

Digamos que permite a su hijo adolescente estar en las redes sociales y supervisa su actividad. Pero usted sospecha que hay algo más que se le escapa. Confíe en su instinto porque es bastante común que los adolescentes tengan cuentas falsas. Tendrán la cuenta que usted conoce y luego tendrán la "verdadera" que muestra más de lo que realmente está ocurriendo en su vida.

Si descubre una cuenta falsa, hablen de ello juntos. Dígale a su hijo adolescente que quiere que esté a salvo. Hable sobre el uso de las redes sociales y cómo tener límites saludables. Puede que ahora no lo aprecie, pero con el tiempo se dará cuenta de que es mejor desarrollar una identidad real y veraz a salvo de las presiones malsanas que pueden producirse con el uso de las redes sociales.



### Sugerencia

*Usted sigue siendo quien controla el teléfono de su hijo adolescente. Los adolescentes suelen pensar que sólo porque es suyo, ellos tienen la última palabra sobre su uso. Sin embargo, usted es el padre y establece los límites. Determine qué aplicaciones puede usar, cuánto tiempo puede pasar en el teléfono y asegúrese de tener acceso a todas las contraseñas.*

## Imágenes inapropiadas

Esto no está exactamente relacionado con las redes sociales, pero puede estarlo. También puede hacerse con un simple texto de una foto. El sexting o sexteo consiste en enviar a otra persona fotos inapropiadas, a menudo desnudos, de sí mismos o de otras personas. Los adolescentes deben saber que nada en Internet es privado y que cualquier cosa puede subirse a la red en cuestión de segundos. Es peligroso para su reputación y puede afectar a sus carreras si envían o reciben fotos inapropiadas. Una buena regla es: Si no se lo mostrarías a tu abuela, ¡no lo envíes!