

A man and a young girl are playing together on a grassy field. The man, wearing a grey t-shirt and light shorts, is smiling and looking towards the girl. The girl, wearing a pink tank top and shorts, is holding a red and purple ball and smiling. In the background, other people are visible, some with their hands raised, suggesting a group activity or game.

Jóvenes felices y exitosos

Habilidades para la vida que ayudan a su hijo a tener éxito



Allstate[®]
Foundation

De Adolescente a Adulto

AYUDÁNDOLE A SU ADOLESCENTE A DESARROLLAR HABILIDADES PARA LA VIDA QUE LE LLEVARÁN ÉXITO A SU UNIVERSIDAD Y A SU CARRERA.

5

RESUMEN

He aquí por qué está bien si su adolescente no está listo para el “mundo real”



12

HABILIDADES CON LAS RELACIONES

Enseñándoles a los chicos a ser amables.

Creando vínculos sólidos y afectuosos con uno mismo, la familia y la comunidad



7

AUTOCONSCIENCIA

Pasando de “No soy bueno para esto” a “Mejoraré con la práctica”



9

AUTOCONTROL

Manteniendo las emociones controladas



11

CONSCIENCIA SOCIAL

“¡No es justo!”

Ayudando a los adolescentes a desarrollar responsabilidad social



14

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE

¿Quiere que su adolescente tome decisiones inteligentes? Dele bastantes oportunidades para practicar



Cómo comunicarse con los maestros de su hijo adolescente cuando no hablan el mismo idioma



Criar a un adolescente es difícil, y no hablar el idioma de la escuela lo hace aún más desafiante. Como padre, usted es un factor muy importante para el éxito de su hijo adolescente, y continúa marcando la diferencia aun cuando usted todavía está aprendiendo inglés.

Aquí hay estrategias prácticas que lo ayudarán a construir un sistema de conexión entre el hogar y la escuela para apoyar a su adolescente:

Contacte al profesor asesor de su hijo adolescente. Una asesoría es un período programado regularmente en el cual los maestros se reúnen con grupos pequeños de estudiantes para asesorarlos sobre problemas académicos, sociales o de planeación para el futuro. Incluso si usted no habla el idioma, aún puede iniciar la comunicación con el sistema de apoyo de su hijo adolescente. Use un servicio de traducción como Google Translate o Microsoft Translator. No son perfectos, pero le pueden ayudar a hacer llegar su mensaje por correo electrónico. Pregunte si puede tener un intérprete para reuniones en persona y ver si hay miembros bilingües del personal disponibles.

“Los estudiantes que son Aprendices de Inglés (ELL, por sus siglas en inglés) tienen una mayor oportunidad de triunfar cuando se alimentan las líneas de comunicación entre la familia y la escuela,”

Teaching Tolerance

Investigue si su distrito tiene un intermediario para los padres de los estudiantes ELL. Muchos distritos tienen una persona designada entre su personal cuyo trabajo es trabajar con familias que hablan inglés como segundo idioma. Ellos a menudo coordinan servicios de interpretación y ofrecen clases gratuitas y reuniones informativas para ayudar a los padres a apoyar a sus estudiantes. Visite los sitios web de su distrito (muchos están disponibles en otros idiomas) e investigue “intermediarios para padres ELL”.

Desarrolle una lista de contactos en la escuela de su hijo adolescente. Su hijo probablemente trabaja con muchas personas en la escuela y cada una juega su propio papel. Tienen maestros para los salones de clases (y posiblemente un maestro de inglés como segundo



idioma), pero también pueden tener contacto con el personal administrativo, directores, agentes de seguridad, terapeutas y más. Asegúrese de saber a quién acudir para las diferentes cosas que pueden surgir a lo largo del año.

Repórtese con los maestros de su hijo adolescente. Es importante asistir a conferencias, pero esa no debería ser su única comunicación. Comuníquese constantemente con los maestros a través de correo electrónico, teléfono o charlas cortas en persona usando servicios de traducción de intérpretes según sea necesario. Los maestros aprecian a los padres que quieren permanecer informados. Todos estamos juntos en esto. De acuerdo con el Departamento de Educación de los Estados Unidos, las escuelas deben responder a las peticiones de los padres de recibir asistencia con el idioma; entonces, haga preguntas. Puede comunicarse con ellos por cualquier tema que lo preocupe, ya sean tareas, comportamientos o problemas con otros estudiantes. Piense en la escuela como su socio, un equipo que le ayuda a apoyar a su hijo adolescente.

Participe en la comunidad escolar. Lea todo lo que llega a casa. Pida traducciones cuando



sea necesario. Aprenda sobre los programas escolares que hay disponibles para usted y encuentre algo que le interese a usted y/o a su hijo adolescente: música, deportes, clubes, tutoría, grupos de padres. Asista a las noches de padres y únase a la PTA/PTO [Organizaciones de padres y maestros]. Mientras más presente esté en la escuela, más oportunidades tiene de comunicarse con las personas que trabajan con su hijo adolescente.

Al principio, podría sentir muchas emociones sobre cómo está marcando la diferencia para su hijo adolescente, pero con consistencia y un poco de trabajo duro, empezará a sentirse más conectado. Cuando su hijo adolescente tenga dificultades con algo, usted se sentirá mejor sabiendo que puede comunicarse con otros adultos. Construir una comunidad es bueno para su hijo adolescente y para usted como su cuidador. Usted puede hacerlo.

Preguntas que puede hacerle a los maestros

- » ¿Cómo puedo saber cómo le va a mi hijo adolescente en la escuela?
- » ¿Qué servicios extra reciben los aprendices de inglés?
- » ¿Qué tan a menudo evalúan a mi hijo adolescente y cómo veo los resultados?
- » ¿A qué eventos y actividades escolares puedo asistir?
- » ¿Cómo puedo ofrecirme como voluntario en la escuela?
- » ¿Qué puedo hacer en casa para apoyar el aprendizaje de mi hijo adolescente?



Por esto está bien si su adolescente no está listo para el “mundo real”

(Pista: La mayoría de los adolescentes no lo están)



Hace poco, mi hija de 16 años me dijo que necesitaba un corte de cabello. Yo le dije: “Muy bien, llama al salón de belleza y haz una cita”. Su respuesta: “Nunca sé qué decir. ¿Puedes hacerlo por mí?”

Inmediatamente pensé: ¿Cómo va a manejar la universidad—los compañeros de habitación, la carga de cursos, el dinero, los exámenes—si ni siquiera puede hacer una cita? Si tiene a un adolescente, probablemente tuvo alguna versión de este mismo ataque de pánico como padre. Pero hay buenas noticias. Mi adolescente aprenderá estas habilidades básicas de vida y el uyo también lo hará. Es solo que necesitan algo de práctica.

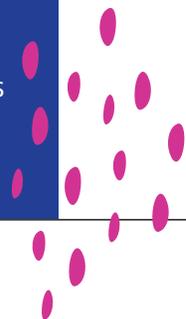
Aprender de los errores, poder manejar sus emociones y ser amables son habilidades clave que todos tuvimos que aprender al convertirnos en adultos. En el camino tuvimos que aprender a trabajar con otras personas: a llevarnos bien con personas difíciles, a tener empatía y a hacer concesiones. No es fácil. Estas son habilidades sociales y emocionales que serán usadas durante el curso de la vida. No son simples y ciertamente no pueden aprenderse todas de un solo.

Por Kimberley Moran

Editora senior de WeAreTeachers.com, madre de adolescentes y autora de Hacking Parenthood

La Fundación Allstate empodera a los jóvenes – y a quienes los orientan y les enseñan – dándoles habilidades sociales y emocionales para construir su carácter y transformar sus vidas. Aprenda más en

www.allstatefoundation.org



¿Qué es el aprendizaje socioemocional?

Estas habilidades que parecieran ser tan difíciles de enseñar son llamadas habilidades sociales y emocionales. El proceso de aprenderlas es llamado aprendizaje socioemocional o SEL, por sus siglas en inglés. El SEL es el proceso a través del cual las personas entienden y manejan sus emociones, establecen y cumplen metas positivas, sienten y demuestran empatía por los demás, establecen y mantienen relaciones positivas, y toman decisiones responsables (CASEL.org).

Comience con conexiones familiares sólidas.

Las investigaciones demuestran que los adolescentes que se sienten conectados a sus familias y comunidades son quienes persisten a través de los desafíos, toman riesgos calculados y establecen y cumplen sus metas. Cuando ya le ha dado a su hijo una base sólida, es hora de tomar un paso hacia atrás y de animarlos a negociar situaciones nuevas por sí solos. Eso a menudo significa hacer preguntas alentadoras (“¿Cómo puedes obtener más claridad en la tarea?”) en lugar de intentar resolver el problema por ellos (“Voy a mandarle

un correo electrónico a tu maestra”). Puede ser difícil darles riendas sueltas, pero imagínese lo orgulloso que estará al ver a su hijo navegando por un territorio nuevo por sí solo.

Prepare el camino para aumentar la independencia.

¿Quiere ayudar a su hijo a aprender a navegar situaciones desconocidas? Anímelo a practicar en situaciones de bajo riesgo. Haga que determine cuáles son los pasos necesarios para hacer que algo pase. Haga preguntas como: “¿Qué términos buscarías en Google? ¿Qué crees que podrías hacer después?”. Los chicos mejoran cada vez que planean los pasos necesarios para resolver sus problemas. Recientemente le di nuestra lista del supermercado a mi hija de 13 años y le pedí que buscara todas las cosas y pasara por la caja. Ella estaba sorprendida. Cuando ella tenía preguntas, yo le decía: “¿Qué crees que deberías hacer?”. Cuando llegamos a casa, ella le contó a su papá cómo hicimos las compras. Me pude dar cuenta que la hizo sentir competente. ¿Qué podría usted intentar hacer con su adolescente?

Desarrollar habilidades SEL puede ayudar a los adolescentes a desarrollar un mejor concepto de sí mismos.

En esta guía exploraremos las cinco áreas principales del SEL y hablaremos sobre formas en las que nosotros, como padres, podemos animar a nuestros hijos a flexionar esos músculos durante el curso de su vida diaria. Los adolescentes que mejoran en las habilidades SEL pueden desarrollar un concepto de sí mismos más sólido y resistente. Y esto puede ser bastante importante para los chicos que están prácticamente saltando hacia la adultez, ya que deben navegar las decisiones difíciles, el trabajo escolar desafiante y el vaivén de emociones de los años adolescentes.



Enseñarle habilidades SEL a su adolescente toma tiempo y práctica (y paciencia), ¡pero vale la pena!

En resumen, las habilidades SEL aumenta los resultados que queremos para nuestros adolescentes y disminuye aquellos que no queremos. Esto es lo que sabemos sobre su recompensa:

- » Cuando los chicos han aprendido habilidades SEL, su desempeño académico mejora, hasta 13 puntos percentiles más de quienes no aprendieron las mismas habilidades.
- » Los chicos que aprenden SEL tuvieron mayores tasas de graduación de la escuela secundaria y de la universidad.
- » Los chicos que han aprendido SEL tienen más habilidades emocionales y menos resultados negativos, como consumo de drogas, inquietudes sobre su salud mental y embarazo adolescente. Los adultos jóvenes con habilidades SEL sólidas están mejor equipados para triunfar en sus carreras. ¡Ellos tienen las habilidades que los empleadores necesitan!
- » Los beneficios del aprendizaje SEL son duraderos. Sus efectos han sido evaluados a los 6 meses y 18 años después de que los chicos aprendieron SEL (www.CASEL.org).



Pasando de “¡No soy bueno para esto!” a “Mejoraré con la práctica”.

Píense en dos formas en las que su adolescente puede responder a un desafío, como por ejemplo, fallar un gol al jugar fútbol. Podría sentirse frustrado y decir: “¡Nunca he sido bueno para el fútbol!” y podría rehusarse a jugar. O podría sentirse decepcionado, decirse a sí mismo: “Era un tiro difícil. Voy a tener que practicar más en ese ángulo” y luego seguir jugando. En la segunda respuesta, el adolescente demuestra autoconciencia y una mentalidad de crecimiento — la habilidad de ver sus habilidades honestamente y de formar una autoimagen realista y positiva, enfocada en el aprendizaje y

el mejoramiento —. Los chicos con una mentalidad de crecimiento se enfocan en cómo su esfuerzo puede ayudarles a cumplir sus metas en lugar de pensar si son buenos malos para algo por naturaleza. Pueden persistir a través de los desafíos porque tienen fe en su habilidad para cambiar y crecer. Cuando su adolescente se da cuenta de que próximamente tendrá una prueba difícil y busca tutorías y tiempo extra para estudiar en lugar de darse por vencido, está usando una mentalidad de crecimiento y demostrando autoconciencia.

Afortunadamente, sabemos que los adolescentes pueden desarrollar

y fortalecer su autoconciencia y su mentalidad de crecimiento. En un estudio, cuando un grupo de adolescentes aprendieron sobre la mentalidad de crecimiento, su esfuerzo y motivación en su trabajo escolar aumentaron (Blackwell, Trezesniewski y Dweck, 2007). Y, en otro estudio grande, los adolescentes que aprendieron a tener una mentalidad de crecimiento tuvieron puntuaciones más altas que quienes no lo aprendieron (Yeager et al., 2019). La mentalidad de crecimiento les da a nuestros hijos la persistencia que necesitarán para enfrentarse a los desafíos de la vida.

AUTO CONCIENCIA

Hable con su adolescente teniendo la mentalidad de crecimiento en mente

Cuando su adolescente diga:

“Soy malo para las matemáticas”.

“Perdí ese examen”.

“Ella es muy inteligente”.

Usted diga:

“No, lo que pasa es que todavía no has aprendido eso. Inténtalo de nuevo”.

“¿Qué aprendiste del examen?”

“Se debe esforzar mucho en la escuela”.

Para promover la autoconciencia de un chico, es posible que necesite prestar más atención a la suya.

Alabe el proceso

En lo que respecta al desarrollo de la autoconciencia, nuestros adolescentes escuchan lo que decimos y ven lo que hacemos. Use estas herramientas comprobadas para comunicarse con su adolescente.

Cosas que puede intentar

Alabe el esfuerzo

Un adolescente que es persistente con algo — estudiar para un examen difícil, completar un proyecto que no le gustó para nada — merece reconocimiento. La clave es alabar el esfuerzo, no el resultado.

- » Puede decir: “Sé que te esforzaste mucho. No fue fácil, pero lo terminaste. Estoy orgulloso de ti”.
- » O: “Me di cuenta de lo difícil que fue para ti. Seguir intentando toma bastante perseverancia”.
- » O, pregunte: “¿Por qué seguiste trabajando incluso cuando querías darte por vencido?”.

Sea un modelo

Comparta historias de cómo usted se enfrentó a desafíos y fue persistente. O, comparta sus errores y hable sobre cómo superó un obstáculo. Reconozca los sentimientos que surgen al trabajar en algo difícil — frustración, enojos, irritación — y diga que esos sentimientos también desaparecen.

- » Puede decir: “Recuerdo que cuando tenía tu edad a mí me costaba mucho eso, pero entonces...”.
- » Puede preguntar: “Me di cuenta de que, cuando dije eso, te cerraste. ¿Cómo puedo hablar contigo de forma diferente si eso pasa de nuevo?”

Encuentre oportunidades

Escuche cuando su adolescente hable e intente encontrar una forma de sacar a relucir su confianza y de enfrentarse a los desafíos

- » Comparta estrategias que usa ahora en el trabajo o en casa. Puede decir:
- » “Cuando no quiero hacer una tarea en el trabajo, intento planear hacerla a primeras horas de la mañana para poder hacerla y luego poder hacer otras cosas que disfruto más”.
- » También puede invitar a su hijo a que se una a la conversación: “¿Qué tipo de horario para practicar música crees que funcionaría para ti?”.

Manteniendo las emociones controladas

Historias y estrategias para ayudar a los adolescentes a estar tranquilos y seguir adelante

Algunas veces, pareciera que las emociones de los adolescentes tienen dos temperaturas: hirviendo y congeladas. A través de la autoadministración, los adolescentes pueden aprender a mantener medios más felices, no solo reconociendo sus sentimientos, sino que también regulando esas emociones, manejando el estrés y resistiéndose a los comportamientos impulsivos.

La autoadministración permite que los chicos decidan cómo reaccionarán a ciertas circunstancias con base en su comprensión de sí mismos. Estas habilidades ayudan a los adolescentes a escoger acciones y reacciones constructivas y positivas.



Autocontrol = Control de los impulsos

Busque momentos en los cuales su adolescente está tranquilo y enfocado durante los momentos difíciles.

Luego dé comentarios positivos como:

- Me gusta ver que sigues practicando incluso si no te escogieron para el equipo.
- Cuando te detienes a invitar a otros así, eso demuestra amabilidad.
- Aprender a estudiar está dando resultados, incluso cuando no obtienes la puntuación que querías.

AUTOADMINISTRACIÓN

Cómo incentivar la autoadministración en su adolescente

Quando su adolescente diga:	Usted diga:
"Me siento tan frustrado".	"Veo que decidiste no gritar. Eso está muy bien".
"Ese tipo es un idiota".	"Algunas personas se portan mal. Planeamos una forma en la que puedas reaccionar diferente".
"Odio la trigonometría".	"Pensemos en cómo hacer que sea menos estresante".



Haga las preguntas correctas

A todos nos vendría bien escuchar más de lo que hablamos. Sermonee menos y haga más preguntas. Pruebe estas formas de iniciar conversaciones para que su hijo empiece a hablar.

- » Si pudieras viajar a cualquier parte del mundo, ¿a dónde irías?
- » ¿Qué cualidades buscas en un mejor amigo?
- » ¿Qué harías en un día perfecto para ti?
- » ¿Cuál es tu recuerdo favorito de nosotros?
- » ¿Qué te avergüenza?
- » ¿De qué comida no te cansarías nunca?
- » ¿Cuál es el mejor libro que has leído?
- » ¿Cuál es tu recuerdo más antiguo?
- » ¿Preferirías vivir cerca del agua, de la arena o de las montañas?
- » ¿Cuál es el mejor y el peor momento de tu vida hasta ahora?
- » Si donaras \$1,000, ¿qué apoyarías?
- » ¿Cuál es tu ropa favorita?
- » ¿Cuál es tu lugar favorito para pasar el rato?
- » ¿Qué es lo más importante sobre ti?
- » ¿Por qué crees que las personas dejan de ser amigas?
- » ¿Qué crees que todos deberían hacer antes de cumplir 18 años?
- » ¿Cuántas veces has dicho una mentira porque fue la mejor alternativa?
- » ¿Para qué vale la pena ahorrar dinero?
- » ¿Crees que es difícil ser padre?
- » ¿Es difícil ser adolescente?
- » ¿Quién es la persona más afortunada del mundo?

“¡No es justo!”

Ayudando a los adolescentes a desarrollar responsabilidad social.

Los adolescentes podrían parecer completamente egocéntricos, pero tienen más empatía y conciencia de lo que pensamos. Cuando su adolescente demuestra empatía ante un compañero en aprietos, responde al estado de ánimo en la habitación y habla sobre cómo podrían sentirse las personas con diferentes experiencias, está demostrando conciencia social. Su conciencia social también está representada por una obsesión con la justicia, la cual puede ser una ventana poderosa hacia las perspectivas de otras personas.

Cuando su adolescente reacciona fuertemente sobre lo que es justo o

no, su reacción inicial podría ser sermonearlo. Resístase a ese deseo y pruebe estas estrategias:

» Escuche más de lo

que habla. Cuando su adolescente ve que usted está escuchando sin juzgar, tendrá más probabilidades de sincerarse y usted descubrirá por qué piensa que algo no es justo.

» Pregunte más de lo

responde. Por ejemplo, al hablar sobre la justicia, pregúntele a su adolescente qué ve y por qué cree que eso sucede. No ofrezca consejos a menos que se los pida.

» **Entregue las riendas.** Invite a su hijo a crear reglas para su vida social y lo que cree que sería justo. ¿A qué hora cree que debería regresar a casa? ¿Qué tan a menudo debería comunicarse con usted? ¿Cuáles son algunas consecuencias de las infracciones? Cuando ellos son parte del plan, pueden entender por qué se han establecido las reglas.



Haga que la resolución de problemas sea interesante

Aquí hay unas buenas formas de ayudar a resolver problemas injustos.

Yo corto, tú escoges: Una persona corta el pedazo de pastel (o cualquier otra cosa) y la otra persona escoge cuál comerse.

Tal para cual: Sin importar lo que haga una persona, la otra tiene que hacer lo mismo. Uno lava cinco platos, el otro lava cinco cosas más.

Dictador al azar: Ponga nombres en un sombrero y escoja uno al azar. Esa persona toma las decisiones del día o de la noche o del momento.

Subasta: ¿No pueden decidir quién escoge el programa que verán en la noche? Intenten subastar la recompensa deseada al mejor postor, usando tareas de la casa u otros privilegios como moneda.

Intercambien lugares: Cada persona debe decir lo que pasó desde la perspectiva del otro.

Enseñándoles a los adolescentes a ser amables

Creando vínculos sólidos y afectuosos con uno mismo, la familia y la comunidad

La amabilidad — escuchar a otras personas, pensar en ellos, incluirlos a todos — es un rasgo que queremos que tengan nuestros hijos. En un estudio de Harvard en el 2014, el 96% de los padres dijo que quería que sus hijos fueran amables. Desafortunadamente, esto no se traduce a nuestros hijos. El 81% de ellos dijeron que piensan que los padres aprecian los logros y la felicidad más que la amabilidad. Aquí hay cuatro razones por las cuales es bueno enfocarse en la amabilidad:

- » La amabilidad es la base de las relaciones sólidas. En particular, reaccionar de forma positiva y entusiasta a los éxitos de los demás alimenta las relaciones sólidas.
- » Cuando las personas son amables, tienen un menor riesgo de fallecer en los próximos cinco años que quienes no son amables.
- » Realizar actos de amabilidad aumenta la felicidad y esa felicidad permanece durante un mes después de incluso un solo acto de amabilidad.
- » Ser amable reduce los sentimientos de ansiedad y depresión.

Actos furtivos de amabilidad

Inject kindness into your teen's day

1. Ponga una nota en su lonchera o métala en un libro de texto para que sirva como un separador de libros.
2. Envíele un mensaje de texto para animarlo a una hora del día en la que usted sepa que más lo necesita.
3. Cambie de su estación de radio a la de él o ella cuando su adolescente entre al automóvil.
4. Tenga sus refrigerios favoritos listos cuando llegue a casa.



La amabilidad puede ser enseñada. Así es como se hace:

- » **Enfóquese en las cosas que ya hacen.** Su adolescente ya hace cosas amables durante todo el día. Defiende a alguien durante una discusión en la clase. Publica un comentario bueno en la página de Facebook de un primo. Reconozca las formas en las cuales su adolescente está siendo amable y cómo hace sentir a los demás.
- » **Incentive los actos pequeños de amabilidad.** Empiece modelando cosas pequeñas, como sonreír para salud o decirle “hola” a todos los vecinos a quienes se encuentre al salir a caminar.
- » **Empiecen a ofrecerse como voluntarios como familia.** Tómense su tiempo para ayudar a su comunidad y anime a su adolescente a empezar a ofrecerse como voluntario por sí solo. Puede ofrecerse como voluntario con una organización que le importe — un albergue de animales para un adolescente que ame a los animales o la clínica deportiva de la escuela si es un atleta —.
- » **Demuestre gratitud.** Tómese su tiempo para escribir notas de agradecimiento o dé una llamada de agradecimiento cuando alguien más actúe de forma amable con su familia. Esto incluye a su adolescente — tómese el tiempo para agradecerle por ser amable con usted —.



La comunidad empieza en el hogar

Los adolescentes necesitan aliados y eso empieza con usted. Confiar, conversar y respetar a su adolescente creará una base para desarrollar habilidades de las relaciones.

Cosas que puede intentar

Sea un recurso confiable – y demuéstrele confianza a su adolescente también –.

» **Deje que su adolescente tome más decisiones.** Deje que él tome las decisiones con menores consecuencias. Por ejemplo, ¿su adolescente debería tomar una clase de cocina o de costura este año? Deje que decida.

» **Deje que su adolescente experimente las cosas solo.** No esté pendiente de él. Si usted deja que use el hogar como sitio de pruebas, sabrá qué hacer cuando esté por sí solo y estará seguro.

» **Esté allí cuando lo necesitan.** Prometa que siempre puede llamar para pedir ayuda o para que lo lleve a casa, sin que usted haga preguntas, y mantenga su palabra. Mientras más sepa que puede confiar en usted cuando las cosas salen mal, más confiado se sentirá.

Cree oportunidades explícitas para actividades familiares no estructuradas y comunicación.

» **Jueguen juegos.** Jugar juegos de mesa o de cartas es una buena forma de hacer que los chicos hablen. No creará las cosas sobre las cuales los chicos están dispuestos a hablar cuando están distraídos con un juego.

» **Siéntense juntos.** Si los juegos de mesa son demasiado para un adolescente tímido, jueguen un videojuego o simplemente siéntense a ver una película — que él o ella escoja —. Revise las frases para iniciar conversaciones en la página 8.

» **Pida ayuda.** Invítelo a ayudar con tareas físicas que fomentan la cooperación, como sostener los implementos al limpiar las ventanas ayudar a recoger hojas en el jardín.

Hablen sobre las relaciones en su vida e invite a su adolescente a discutir las relaciones en la suya.

» **Hable con su adolescente sobre sus relaciones.** Discuta sus amistades y relaciones familiares, incluyendo el respeto mutuo y la comprensión que protegen esos vínculos. Pregunte sobre sus sentimientos, pero evite dar consejos.

» **Hable sobre las relaciones en la televisión.** Si eso es demasiado personal para su adolescente, busque otras fuentes de contenido para darle color a la conversación: vean una serie de televisión juntos y hablen sobre la dinámica.

» **Pregúnteles a los adolescentes sobre las relaciones que ven.** Estamos rodeados de relaciones por todos lados. No dirija toda la atención a su adolescente y pregunte sobre otras personas y cómo se llevan ellos.

Aprendiendo a tomar decisiones inteligentes

Tomar decisiones responsables significa escoger soluciones constructivas al enfrentarse a un desafío.

En donde se reúnen las habilidades SEL

Nuestros adolescentes toman miles de decisiones cada día, tanto pequeñas (qué almorzar) como grandes (qué invitación para una fiesta aceptar). La toma de decisiones es el lugar en donde se reúnen todas las habilidades SEL. Los tomadores de decisiones inteligentes se entienden a sí mismos, evalúan precisamente el ambiente social, ven más allá de sus emociones y consideran las reacciones de otras personas a sus elecciones. Entonces, pueden entrar en acción y terminarla. No es nada fácil.

Con el tiempo, las decisiones que toma su adolescente determinarán la dirección y la calidad de su vida. Ayude a su adolescente a tomar decisiones enseñándole a cuestionarse a sí mismo con cada elección.

- » ¿Por qué quiero hacer esto? Ayude a su hijo a entender la motivación detrás de su decisión.
- » ¿Cuáles son mis opciones? Conocer sus opciones les ayuda a los chicos a conectarse con lo que está bien o mal.
- » ¿Qué pasa si hago esto? Esta pregunta trata sobre las consecuencias de nuestras decisiones, tanto buenas como malas.
- » ¿Esta decisión es buena para mí? Los adolescentes también deberían pensar en tomar las decisiones que más los beneficien.



Formas divertidas de desarrollar la toma de decisiones

- » Deles a los adolescentes un dilema moral hipotético para resolver. Las preguntas “¿Qué harías si...” animan a los adolescentes a ser creativos en su forma de pensar y en su resolución de problemas.
- » Deles a los adolescentes el poder sobre las decisiones pequeñas. Deles un presupuesto y pídeles que planeen los menús semanales para la cena o deje que planeen un día de una vacación familiar. Tomar estas decisiones pequeñas ayuda a los adolescentes a trabajar a través del proceso completo de la toma de decisiones sin arriesgarse mucho.
- » Jueguen juegos de mesa estratégicos. Los juegos clásicos como el ajedrez y el Monopoly, y juegos de mesa más nuevos también se enfocan en la toma de decisiones que podría tener grandes consecuencias dentro del juego (pero no en la vida real).



La práctica hace la perfección

Los chicos no pueden tomar decisiones inteligentes si nunca tienen la oportunidad de practicar y no aprenderán a escoger de forma sensata si no experimentan las consecuencias de no hacerlo. Dele a su adolescente el espacio y la responsabilidad para tomar decisiones que afecten su vida diaria.

Cosas que puede intentar

»» Consecuencias naturales

Si su hijo olvida llevarse su almuerzo, tarea o instrumento, no se lo lleve a la escuela. Deje que identifique, experimente y aprenda de sus errores. Esté tranquilo y dígame que confía en que lo hará bien la próxima vez.

»» Pequeñas dosis de libertad

Piense en darles a los adolescentes la oportunidad de equilibrar la libertad personal con la responsabilidad hacia los demás, caminando por el pueblo o por el centro comercial, ya sea ellos solos o con un amigo.

»» Responsabilidad con pocos riesgos

Deje que sus problemas sean personales. La próxima vez que su adolescente comparta un desafío con usted, exprese su inquietud pero no su consternación — y no intente resolverlo —. Deje que su adolescente sea quien determine qué debe hacer.

»» El conocimiento es poder

¿Su adolescente tiene un teléfono inteligente? Tenga una conversación sincera sobre el rastreo de ubicaciones y hablen sobre las razones por las cuales debería permitirse o no.

»» Toma de decisiones familiares

Aproveche las inquietudes de los adolescentes para poner un poco del poder de la toma de decisiones familiares en las manos de los chicos. Si su adolescente critica las elecciones de alimentos, las reglas del tiempo frente a la pantalla o los horarios de los fines de semana, invítelo a diagnosticar los defectos y a discutir o proponer alternativas teniendo en mente a toda la familia. Haga preguntas que motiven el pensamiento de las causas y efectos y si las elecciones afectan a otras personas.

Creemos en el bien para todos.



Use estos recursos para apoyar su compromiso con SEL en el hogar:



La Fundación Allstate empodera a los jóvenes, padres y educadores con oportunidades SEL y de aprendizaje de servicios: allstatefoundation.org



CASEL ofrece consejos sobre cómo los padres pueden modelar las habilidades SEL en el hogar: casel.org/homes-and-communities



Inner Explorer ayuda a los niños y a los padres a incorporar la concientización en sus vidas diarias con su aplicación familiar: innerexplorer.org



WeAreTeachers cuenta con recursos para ayudar a los padres de adolescentes a tomar SEL del salón de clases al hogar: weareteachers.com/social-and-emotional-learning-in-grades-6-12