

Going Back to School

High School



Communicating with your teen

Whether your teen is just starting as a freshman, entering their final year or somewhere in between, high school can be stressful. Here are some tips for staying connected and communicating with your teen.

Strategy	Try saying	Instead of
Ask open-ended questions, and listen to your teen without interrupting.	“How are you feeling about the start of the school year?”	“I bet you’re feeling nervous going into this year.”
Validate their feelings. Let your teen know that you understand what they said—by repeating back what you heard, without judgment—and that it’s normal to feel that way.	“It sounds like you’re feeling worried. It’s completely normal to feel that way.”	“There’s nothing to worry about. You’ll be fine!”
Normalize and model healthy coping skills. Help your teen understand that we all need to practice healthy coping skills by modeling positive ways you handle stress and encouraging them to practice as well.	“I’m feeling overwhelmed about work. I’d love to play basketball to let go of some stress. Want to play?”	“Life is stressful and busy, but there’s nothing we can do about that.”

Promoting academic success

Creating strong study and organizational habits can boost your teen’s confidence.

- ✓ Encourage your teen to keep an agenda or calendar of their tasks to stay organized and to be aware of upcoming deadlines and tests.
- ✓ Help your teen find a quiet space to study, and remove distractions (such as the TV, phone, etc.).
- ✓ Encourage your teen to take regular breaks when studying. Sitting for too long can make them feel tired and impact their focus.



Teens 13 and up typically need 8 to 10 hours of sleep in a 24-hour period.

Practicing healthy habits

Practicing healthy habits helps support your teen's mind and body while positively impacting their mood, focus and behavior.



Nutrition. Drink water, and eat three balanced meals and two to three snacks at consistent times each day.



Sleep. Turn off digital screens and electronic devices an hour before bedtime, and keep devices out of the bedroom to get quality rest. (Have your teen use a traditional alarm clock.)



Physical activity. Encourage your teen to incorporate movement into the day by going on walks or runs, stretching, riding a bike, or putting on music and dancing.



Coping. Whether it's journaling, listening to music or deep breathing, regularly practicing healthy coping skills can help reduce (and sometimes prevent) stress.



Balance. Encourage your teen to explore a variety of interests, so they do not feel as though their identity is only defined by their success in school, sports, etc.



Coping skills are tools we can use to manage feelings and handle stress.



Downtime. Leave plenty of free time to unwind, be creative, and connect with family and friends.

Building independence

Let your teen try on their own. You may want to help fix things for your teen, but they need to practice solving their problems now to have the confidence to do it on their own later.

Offer support, when needed. When your teen asks for help, try asking them, "How do you think you can fix that problem?" and then offering support, as needed.

Understand that mistakes are OK. Mistakes can be challenging, but learning from them builds confidence and helps teens learn how to do things differently in the future.

De regreso a la escuela

Escuela secundaria

Comuníquese con su adolescente

Ya sea que su adolescente esté comenzando a su primer año de secundaria, ingresando en su último año o en algún curso intermedio, la escuela secundaria puede ser estresante. Estos son algunos consejos para mantenerse conectado y comunicarse con su adolescente:

Escuche.

Pregúntele abiertamente, y escuche a su adolescente sin interrumpirlo.

En vez de decir...	Intente decir...
“Apuesto que te estás poniendo nervioso por comenzar este año”	“¿Cómo te sientes en el inicio del año escolar?”

Valore sus sentimientos.

Hágale saber a su adolescente, que usted entiende lo que dice, repitiendo lo que usted ha oído, sin juzgarlo, y que es normal sentirse de esa manera.

En vez de decir...	Intente decir...
“No hay nada de qué preocuparse. Estarás bien”	“Parece que te sientes preocupado. Es normal sentirse así”

Normalice y muestre habilidades de afrontamiento saludables.

Ayude a su adolescente a entender que todos necesitamos practicar las habilidades de afrontamiento saludables y hallar formas positivas para manejar el estrés y anímelo a realizar dicha práctica.

En vez de decir...	Intente decir...
“La vida es estresante por las ocupaciones, pero no hay nada que podamos hacer al respecto”	“Me siento abrumado por el trabajo. Me gustaría jugar baloncesto para liberar un poco de estrés. ¿Quieres jugar?”

Promueva el éxito académico

Crear hábitos de estudios organizados y consistentes puede mejorar la confianza de tu adolescente.

- ✓ Anime a su hijo a mantener una agenda o diario de sus tareas de una forma organizada, para estar pendiente de los próximos plazos y pruebas.
- ✓ Ayude a su adolescente a encontrar un lugar tranquilo para estudiar, y evitar distracciones (como la televisión, teléfono, etc).
- ✓ Aliente a su adolescente a tomar descansos cuando estudie. Sentarse por mucho tiempo puede hacer que se sienta cansado y pierda concentración.



Los adolescentes de 13 años en adelante generalmente necesitan de 8 a 10 horas de sueño en un período de 24 horas.

Construya independencia

Permita que su adolescente lo intente por sí mismo: Es posible que desee ayudarlo a arreglar las cosas, pero ellos necesitan aprender a resolver sus problemas, para tener la confianza de hacerlo por su propia cuenta más tarde.

Ofrezca apoyo, cuando lo necesite: Cuando su hijo adolescente requiera ayuda, trate de preguntarle: "¿Cómo crees que puedes solucionar ese problema?" y luego ofrezca su apoyo si es necesario.

Entienda que cometer errores está bien: Los errores pueden ser un reto, pero aprender de ellos genera confianza y ayuda a los adolescentes a aprender cómo hacer las cosas de manera distintas en el futuro.

Práctica saludable de las habilidades de afrontamiento

Lo que funciona un día puede salir mal al siguiente, así que anime a su hijo a practicar las diferentes habilidades de afrontamiento. Hay muchas cosas para escoger, y aquí tenemos algunos ejemplos:



Nutrición: Asegúrese de que tome agua, haga las tres comidas principales y dos meriendas cada día.



Actividad física: Anime a su hijo a realizar ejercicio en el día, salir a caminar o correr, estirarse, montar a caballo, en bicicleta, o poner música y bailar.



Balance: Anime a su adolescente para que explore otros intereses, de tal manera que vea que su identidad no está definida solo por los logros conseguidos en la escuela, los deportes, etc.



Tiempo libre: Anímelo que tenga tiempo libre para relajarse, a que sea creativo y que se comunique con familiares y amigos.



Dormir: Apague los televisores y las pantallas digitales una hora antes de dormir y mantenga los aparatos eléctricos fuera del dormitorio para conseguir un sueño de calidad. (sugíerale a su adolescente usar un despertador tradicional.)



Afrontamiento: Puede ser escribir un diario, escuchar música o inhalar profundamente, practicando regularmente habilidades de afrontamiento saludables, que puedan ayudar a disminuir (y algunas veces prevenir) el estrés.



Las habilidades de afrontamiento son herramientas que se pueden utilizar para controlar los sentimientos y manejar el estrés.