

¿CÓMO MANEJAR LOS CAMBIOS EMOCIONALES?

POR DEBORAH SKOLNIK

"Sé el cambio que quieres tener en tu vida" Mahatma Gandhi

"If they're going to practice to be adults, you're the ones they're watching more than anybody else."

CYNTHIA TOBIAS

**FOCUS
ON THE FAMILY
Canada**

El desarrollo en la escuela intermedia implica una intensa conciencia de sí mismo: "Los niños de repente son conscientes de si se comparan con otros niños en términos de inteligencia y capacidad atlética, y si encajan", dice Phyllis Fagell, consejero profesional clínica con licencia en Washington, DC y autor de *Middle School Matters*. ¿Tu trabajo? "Explica que todo el mundo siente esa sensación de no pertenecer al principio", dice Fagell. Comparte sus propias historias sobre cómo navegar en esta fase y asegúrele a su hijo que esta etapa mejora.

Cuando su hijo intente encontrar a su grupo, no se sorprenda si se separa de sus viejos amigos y gravita hacia nuevos. "Los niños entran y salen de los círculos sociales", dice Srithai. Haz de tu hogar un espacio amigable para pasar el rato. Podrá monitorear las nuevas amistades de su hijo, lo cual es importante ya que desea saber quién los está influenciando, dice Srithai. También recomienda alentar a su hijo a participar en un club, deporte o actividad comunitaria para trabajar en habilidades sociales y conocer gente nueva.

Es horrible pensar en su hijo haciendo cualquiera de estas cosas, pero "los niños de secundaria están expuestos a más influencias sociales negativas que antes", dice Fagell. Su mejor estrategia es evitar estos comportamientos hablando de ellos antes de que sucedan. Por ejemplo, intente decir: "Sé que es divertido chismear, pero ¿sabes qué se siente aún mejor? Ser alguien en quien otras personas pueden confiar ". Le informará a su hijo dónde se encuentra, para que pueda adoptar una postura más adelante.

Ahora es cuando comienzan cosas como deportes competitivos y reuniones sociales; es probable que te encuentres consolando a tu hijo por no formar un equipo o no recibir una invitación para una fiesta. "Entrene a su hijo con la idea de que no siempre pueden hacer el corte", aconseja Srithai. "Y enfatice cómo pueden reaccionar positivamente cuando se enfrentan a la adversidad". Fagell sugiere una lluvia de ideas sobre cómo su hija puede seguir adelante: "Si no formó parte del equipo, tal vez pueda hacer deportes de club o recreación. O si no fue invitada a la fiesta, tal vez pueda invitar a alguien para una pijamada ".

**It is not what you do for
your children,
but what you have taught
them to do for themselves,
that will make them
successful human beings.**

Ann Landers

Pregunte cómo era la escuela y probablemente escuchará "bien". ¿Por qué su hijo no se está abriendo? En realidad, es una señal de desarrollo saludable, dice Fagell. "Él está buscando que respetes que necesita más privacidad y autonomía", explica. Pero no tienes que conformarte con el silencio.

"Haga preguntas abiertas", insta Srithai. Pruebe algo como "¿Cuál fue su parte favorita del día?" Comparta también los detalles de su propio día, para que la conversación sea de doble sentido. Y aproveche unos minutos al día para sentarse y hablar: es probable que obtenga más información sobre el mundo fascinante y cambiante de su hijo/a de secundaria ".