¡Know! Como facilitar la transición de regreso a la escuela

Hay ciertos momentos en la vida de todo adolescente en que se encuentran más expuestos a los riesgos del consumo de alcohol y otras drogas debido al aumento del estrés, particularmente durante los períodos de transición y cambios en sus vidas. Cuando los estudiantes comienzan en una nueva escuela, es natural que sientan una gran cantidad de estrés con respecto a los nuevos maestros, nuevos amigos, nuevo estatus social y nuevas expectativas. Si bien un poco de estrés puede servir como motivación, una cantidad abrumadora de estrés puede ser perjudicial y peligrosa. A veces, para darle frente a sus emociones negativas, los jóvenes pueden recurrir a comportamientos de riesgo.

Es importante tener esto en cuenta a medida que los jóvenes regresan a la escuela este otoño, aun si regresan a la misma escuela y con el mismo grupo de compañeros. Debido a la incertidumbre y las regulaciones que ellos tuvieron que aceptar y los cambios constantes que los estudiantes atravesaron el año pasado, es probable que muchos se sientan aprensivos en cuanto a qué esperar para este año. ¿Cómo serán las aulas? ¿Cómo serán los pasillos? ¿Se nos exigirá el uso de mascarillas en el edificio escolar? ¿Habrá distanciamiento social? ¿Seguirán subiendo las barreras del plexiglás?

Dependiendo de su ubicación geográfica y la decisión de su distrito escolar, esas preguntas aún están en debate. Y eso puede causar más estrés. Además, muchos jóvenes no han sido tan sociales como lo eran antes de la pandemia y pueden estar lidiando con más ansiedad social de lo que normalmente sentirían.

Los estudiantes eventualmente se adaptaran a su nueva normalidad; sin embargo, hay 10 acciones específicas que los padres pueden tomar para apoyar a sus preadolescentes y adolescentes a través de la transición, según Ambre Associates:

1. **Permitir desahogar sentimientos. Los adolescentes van a sentir muchos sentimientos, y es importante que tengan estos sentimientos y no los embotellen.**
2. **Escuchar. Una de las cosas más útiles que puede hacer por su adolescente es escuchar sus historias, escuchar sus preocupaciones y empatizar con sus sentimientos, sin juzgarlos.**
3. **Mantenga las rutinas. Cuando sea posible, trate de mantener las mismas rutinas de la mañana, después de la escuela, por la noche y antes de acostarse en su lugar.**
4. **Asegúrese de invertir su tiempo en cuidados personales tanto para usted como para su hijo. Las comidas nutritivas, una buena noche de sueno, el ejercicio y el manejo del estrés le permiten mantenerse fuerte, especialmente durante los momentos difíciles.**
5. **Mantener límites. Es tentador aflojar la disciplina cuando su hijo está pasando por un momento difícil, pero las reglas y los límites generan confianza. Sea consistente en su crianza.**
6. **Ofrezca opciones. Los adolescentes a menudo sienten una falta de control, y aún más durante los momentos de transición. Siempre que sea posible, permítales expresar sus opiniones, formar sus propios gustos y disgustos y tomar decisiones.**
7. **Mantente realísticamente positivo. Recuérdale a tu hijo adolescente los logros pasados, lo resistentes y fuertes que han sido a través de todos los cambios que enfrentaron en los últimos dos años escolares.**
8. **Separa tu ansiedad de la de ellos Reconozca que es posible que tengan problemas sin resolver de su propia adolescencia que desencadenen ecos por las experiencias de su hijo/hija. Manténgase en su propio carril, y tenga precaución de no confundir su viaje con el suyo.**
9. **No proyecte sus preocupaciones. Las preocupaciones que usted tenga como padre/madre no son las preocupaciones de su hijo/hija. Incluso si usted está preocupado por cómo será la escuela para su hijo este año, es posible que su hijo adolescente no comparta su preocupación. Trate de mantenerse atento a lo que su hijo/hija comparta y evite plantar semillas de duda haciendo preguntas que provoquen ansiedad.**
10. **Pide ayuda. Si sientes que las cosas se están fuera de control, o ves que tu hijo adolescente está tan ansioso que no está durmiendo o si te preocupa el consumo de drogas y alcohol, comuníquese con un profesional, que pueda ayudarte a guiar a tu hijo/hija y a ti a través de una transición difícil.**

Fuente

Ambre Associates, Denise K. Ambre, LCSW, Teens and Transitions: How to Help Your Adolescent Navigate Change (Adolescentes y transiciones: cómo ayudar a su adolescente a navegar por el cambio).

Ansiedad Canadá—7 consejos para educadores que regresan a la escuela durante COVID-19.

Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Prevention Action Alliance

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos. Si este consejo le resultó interesante o útil, **considere hacer una donación en preventionactionalliance.org/donate**.

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.

Start Talking! Building a Drug-Free Future

Ohio | Department of Education

Ohio Mental Health & Addiction Services