



!Un solo grado!

Hábitos

Despegas de Nueva York hacia las lindas playas de España. Sin embargo, se encuentra un error pequeño—el piloto vuela un grado fuera del curso. ¿Habrá problema? El problema: En lugar de disfrutar el sol y el surf, aterrizas en Moscú, en Rusia. Espero que hayas empacado tu chamarra. **Es ese el poder que tiene tan solo un cambio pequeño, aplicado constantemente durante un tiempo.** Tus hábitos--- hazlos repetidamente y tendrán enormes consecuencias. Buenos hábitos darán buenos resultados. Malos hábitos tendrán malos resultados. En ambos casos, dar resultado toma tiempo. Es muy simple: si quieres buenos resultados, cultiva buenos hábitos.

¡Morderse las unas, hacer ejercicio regularmente, tomar helado con un tenedor—todos tenemos hábitos! Algunos no tienen consecuencias, unos nos benefician y otros nos perjudican. Use estas sugerencias para ayudar a su hijo/a a establecer hábitos positivos.

- **Sea un buen modelo.** Desde el día que nacen, los hijos observan a los padres. Imitan palabras, acciones e intentan incorporar actitudes similares. Los hijos son una esponja que absorbe lo mejor y lo peor de usted; por lo tanto, tenga cuidado de lo que les enseña. Modelando un estilo de vida saludable con una actitud positiva y demostrando a la vez la voluntad de cambiar comportamientos negativos, ayudará a su hijo/a a cultivar hábitos positivos. Modele el hábito de planificar para que así su hijo/a lo imite usando su agenda para organizarse en el colegio.
- **Comience ahora, y manténgase involucrado.** Nunca es muy temprano para comenzar a formar buenos hábitos y nunca es muy tarde para corregir los malos.
- **¡Si nota un hábito malo, no se desespere!** Siempre es posible sustituir un mal hábito por uno bueno para ayudar a su hijo/a. Revisando la agenda de su hijo/a de vez en cuando es una buena manera de mantenerse informado de los eventos del colegio y checar los hábitos.
- **Use consecuencias naturales.** La experiencia es una gran maestra. Permita que sus hijos enfrenten las consecuencias de sus malos hábitos y que disfruten las ventajas de rutinas positivas.

"En el análisis final, no es lo que hizo por su hijo sino lo que le enseñó a hacer por sí mismo que lo hará triunfar." –Ann Landers





La ley de la cosecha

Boletín Fundaciones

ISSUE 2
septiembre 08

Principios

El Viejo McDonald despierta con ganas de comer fresas. Está bien, se dirige a la cosecha y jala 40 fresas de la tierra— ¿es posible? Siga soñando, al menos de que quieras comer tierra, cultivar viene primero. **Es la ley de la cosecha: cultiva ahora, riega después, cosecha último.** Ignorando estos principios no dará fresas. La vida es igual. Trabajo duro, ten paciencia y persistencia y estos principios te darán buenos resultados, pero no esperes que las fresas crezcan de la noche a la mañana.

Trabajar duro. Honradez. Paciencia. Estos principios son leyes naturales que dan resultados aunque no lo reconozcamos. Vivir en acordancia con estos principios ayudará a los jóvenes a triunfar en la vida. ¿En que basa su hijo/a su vida? Ayude a su hijo/a a basar su vida en principios con sugerencias a seguir.

- **Haga una lista con su hijo/a sobre principios.** Discuta y defina cada principio. Discuta como una vida que sigue principios puede mejorar muchos aspectos de la vida, por ejemplo: con amigos, la familia, el colegio, el deporte, la religión, etc.
- **Reconozca y elogie acciones basadas en principios.** Vivir de acuerdo a principios no siempre es fácil. Por lo tanto, cuando vea a su hijo actuando en una manera según principios, anótelo y felicítelo.
- **Anime modelos positivos.** Los ídolos que admiran los jóvenes no siempre son los mejores modelos. Asegúrese que su hijo esté expuesto a los modelos positivos. A través de libros, películas y persona a persona, preséntele a su hijo a la gente que ha vivido sus vidas según principios. No olvide que usted es un modelo también.

"Una de las cosas más difíciles de enseñar a un niño es que la verdad es más importante que la consecuencia". -O. A. Battista



Sobre las rocas



Boletín Fundaciones

ISSUE 3
octubre 08

Paradigmas

Eres el capitán de un acorazado navegando en el Atlántico turbulento y brumoso. Adelante aparece la luz de un barco. Adviertes al barco por la radio: "Está en rumbo de colisión, se aconseja alterar curso 20 grados". Su respuesta: "Usted cambie su curso 20 grados". Con coraje tu adviertes: " ¡Soy el capitán de un acorazado: cambie su curso!" La respuesta: " ¡Soy un faro!"

Esto es un ejemplo de un paradigma. **Paradigmas son la manera en que vemos las cosas- nuestras creencias, nuestra perspectiva sobre la vida.** Paradigmas erróneos nos limitan y nos perjudican. Paradigmas correctos nos ayudan. ¿Está la costa clara, o vasa estrellarte contra las piedras?

Los paradigmas son muy importantes puesto que afectan lo que decimos y hacemos. Los jóvenes tienden a tener paradigmas muy amplios y poco realistas, por ejemplo: "Puede cambiar al mundo" y a veces paradigmas erróneos que limitan a uno, por ejemplo: "Nadie me comprende". Use estas sugerencias para ayudar a su hijo/a a desarrollar paradigmas claros para su vida.

- **Fomente una cultura de franqueza.** Asegúrese que su hijo/a sepa que pueden hacer preguntas sin miedo de la represalia o del rechazo. Anime a su hijo/a a preguntar con respeto, sobre las prácticas de la familia, de su colegio, o de la comunidad que no comprende o con las que no está de acuerdo. Si no sabe la respuesta, averígüenlo juntos.
- **Expanda el horizonte de su hijo/a.** Anímelo a ver la vida con diferentes ojos. Una idea es alquilar películas que presenten tópicos de diversos puntos de vista culturales, políticos o religiosos. Discutan estos puntos juntos. Recuérdele a su hijo/a que es importante aprender y respetar ideas y puntos de vistas diferentes pero eso no quiere decir que tenga que creer en ellos o estar de acuerdo con ellos.
- **Apoye los intereses de su hijo/a.** Como padres, inadvertidamente tendemos a empujar a nuestros hijo/as a triunfar en lo que nosotros triunfamos o lo que pensamos es importante. Recuerde que su hijo/a es único y tiene sus propios intereses que no siempre van a corresponder con los suyos.

"Cultive sus propias capacidades a su propio estilo. Aprecie a los miembros de su familia para quien son aunque su perspectiva o estilo pueda ser millas diferentes del suyo." –Chuck Swindoll



¿Quién empuja sus botones?



Acciones proactivas

Cuando se le quemaron los dedos y cara en un terrible accidente de motocicleta, no se dió por vencido. Después cuando fue paralizado en un desplome aeroplano tampoco se dió por vencido. **W. Mitchell, no se enfocó en lo que perdió en estos accidentes sino en lo que aún podría lograr.** Cuando uno dice: "me hizo furioso ella" o "me arruino el día", ¿es verdad? La única persona que te puede arruinar el día, eres tú. Deja de echar la culpa a los demás y hacer excusas. Enfócate en lo que puedes controlar, toma responsabilidad de tus emociones... ¡basta de darle el remoto control de tu vida a los demás!

Siempre tenemos una opción: ¿Frió o caliente, té o café? ¿Proactivo o reactivo? Aunque la opción nada más sea como reaccionar en la vida, no importa porque esa reacción puede cambiarte la vida. Ayude a su hijo/a a tomar control de su vida y que elija responder a la vida de manera positiva.

- **Controle su lenguaje.** Todos tenemos la opción de ser proactivos y responder a la vida de acuerdo a nuestros valores o de reaccionar a la vida a partir de nuestras emociones. Frases como: --"Mi esposo es desconsiderado", o ¡"Mis hijos me están volviendo loca!" o "No merecí eso--no fue mi culpa"--son ejemplos de reacciones. Tenga cuidado de lo que dice y como lo dice. Cuando este a punto de reaccionar, deténgase y encuentre algo proactivo que decir en su lugar. Apoye a su hijo/a a hacer lo mismo.
- **Apoye el estar atento de si mismo.** Pregúntele a su hijo/a: ¿eres capaz de separarte de tus emociones y sentimientos y examinarlos? ¿Encuentras una conexión entre tus emociones y tus acciones? ¿Eres capaz de cambiar tus acciones a pesar de tus sentimientos? Anime a su hijo/a a pensar y anotar estas preguntas sobre la reexaminación de si mismo. Entenderse a si mismo es el primer paso hacía tomar responsabilidad de si mismo y ser proactivo.
- **Tenga la voluntad y sea capaz de reírse.** El sentido del humor es un don muy importante que todos poseemos y podemos desarrollar. La capacidad de reírse de si mismo es una parte importante de ser proactivo porque nos da una manera de responder positivamente a los altibajos de la vida. El humor, por supuesto, se puede llevar demasiado lejos. Ayude a su hijo/a a aprender la diferencia entre el humor sarcástico que hiera a la gente, y el humor alegre que aligera una situación.

"Los niños aprenden a sonreír de sus padres". --Shinichi Suzuki



¿Un bombón o dos?



Metas

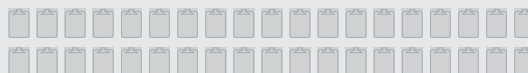
Te dan un bombón. Tienes hambre. Puedes comertelo ahora... o esperarte 20 minutos más y te dan dos. ¿Qué haces? Tu respuesta es más importante de lo que crees. Cientistas hicieron la prueba del bombón con niños de 4 años y los estudiaron durante años. **Se comprobó que los niños que se esperaron 20 minutos a recibir los dos bombones tendían a atender a las universidades, tenían mejores trabajos, ganaban más dinero, se relacionaban mejor con la gente y estaban más seguros de si mismos.**

La capacidad de pensar en sus metas y tener paciencia los llevo al triunfo. Tu vida es real, no es una película de Hollywood donde los sueños y el triunfo aparecen instantaneamente. Planificar tus metas y tu tiempo es esencial. Entonces—¿quieres un bombón o dos?

Vivimos en un mundo rápido. En una cultura dominada por 'fast-food' servicio en una hora, y 'compra ahora-paga después', es a veces difícil enseñarles a los hijos habilidades importantes como poner metas a largo plazo. Aquí hay algunas ideas de como enseñarles a los hijos la importancia de pensar a largo plazo.

- **De un préstamo gratis.** Déle a su hijo/a un préstamo y déjelo saber que ahora se le espera comprar almuerzos para la escuela, materiales y ropa. Para enseñarle el valor del presupuesto y la planificación futura, no le de avances de su préstamo (dentro de la razón), si se le acaba en dinero. Alternativamente, cóbrele interés si el o ella necesita pedir prestado dinero antes de su siguiente préstamo. Asegúrese que su hijo/a sepa los principios de base cuando establezca la nueva estructura de estos préstamos.
- **Fije metas familiares.** Reúnanse en familia y establezcan metas a alcanzar juntos. Consideren las cosas relacionadas con los quehaceres de la casa, el ser más amable entre si o algún proyecto para mejorar la casa. Escoja una meta en la que pueda trabajar con su hijo/a. Asegúrese de fijar pasos claros a seguir, una fecha de terminación y una recompensa para cuando se alcance la meta.
- **Platique sobre sus metas.** Discuta con su hijo/a metas personales logradas o a terminar. Déjele saber sobre los obstáculos que ha superado y la recompensa que es alcanzar alguna meta.

"Mientras observamos a los hijos a ver que hacen con su vida, ellos nos están observando a ver que hacemos con la nuestra. No puedo decirles a mis niños que alcancen el sol. Lo único que puedo hacer es alcanzarlo yo mismo." –Joyce Maynard





La administración de tiempo

Revisas tu mochila orgullosamente. Se está desbordando pero lograste empacar todo lo que necesitas para tu acampamento. Ropa, comida, cubiertos, repelente para los mosquitos, cartas de juego, binoculares, tu Ipod, y el libro nuevo de tu autor favorito. “¡Wow!” dice tu amiga impresionada. ¿Lograste meter la tienda de campaña también? ¿La tienda de campaña? OH-OH.... La administración de tu tiempo es como empacar para un acampamento. **Incluye en tu horario lo esencial primero**, y después mira si hay tiempo y lugar para tu libro favorito o los binoculares. Si no lo hay por lo menos sabes que llevas lo más importante contigo.

El decir que ‘no’ es difícil, pero si no decimos que ‘no’ a las cosas no importantes nunca tendremos tiempo para decir que ‘si’ a lo que de veras importa. Los jóvenes de hoy tienen listas infinitas de lo que pudieran estar haciendo. Sin embargo, cultivando la disciplina para planear y dar prioridad a lo importante, los jóvenes están formando hábitos que los ayudarán toda la vida. Ayude a su hijo/a con la administración de su tiempo con las sugerencias a seguir.

- **Anime a su hijo/a a usar su agenda.** Una agenda es una muy buena herramienta para la administración del tiempo. Confíe en su hijo a usar una agenda sin su supervisión directa. Jóvenes tendrán más ganas de usar su agenda si saben que es de ellos solamente y que nadie más la va a mirar.
- **Mantenga a su hijo/a informado.** Si hay eventos familiares que su hijo/a debe de atender asegúrese de darle mucha anticipación para que lo planee en su agenda.
- **Trate de comprender y respetar el horario de su hijo/a.** Como va creciendo su hijo/a empezara a desarrollar una vida más separada de la suya. Al planear vacaciones y otros acontecimientos familiares esté consciente que tal vez habrá conflictos de horarios; intenten encontrar una solución que funcione para todos.

“Un niño tambaleante en una bicicleta necesita por primera vez tanto ayuda como libertad. La realización que éste es lo que siempre necesitará, puede ser un golpe duro”.

–Sloan Wilson





¿En la bancarrota?

Boletín Fundaciones

ISSUE 7
febrero 09

Amistades y parentescos

Miembros de la familia no confían en ti, tus amigos del pasado te evitan y la gente conocida te trata de manera hostil. Parece que tus amistades y parentescos están apunto de la bancarrota? Las amistades son como una cuenta bancaria. Cada vez que conoces a alguien abres una cuenta nueva.

La construcción y el mantenimiento de amistades y parentescos sólidos no se consideran, en los ojos de los jóvenes, como una habilidad que se pueda aprender. Sin embargo, es una de las capacidades más importantes que ellos puedan desarrollar. Intente algunas de las sugerencias a seguir para ayudar a su hijo/a a fortalecer sus amistades.

- **Dé elogios.** Haga una meta de intentar dar elogios a cada miembro de la familia por lo menos una vez al día. Además, establezca un "día del elogio" para cada miembro de familia. En el "día del elogio" de cada persona él o ella consigue ser felicitado y ser afirmado específicamente por cada otro miembro de familia. ¡Es asombroso cómo un simple elogio puede hacer feliz a un niño o adulto!
- **Haga y guarde sus promesas.** Enséñele a su hijo/a la importancia de guardar promesas en amistades. Guardar nuestras promesas es una de las cosas más importantes que uno puede hacer en cualquier amistad puesto que enfoca la atención sobre alguien más que no seamos nosotros. Porque los jóvenes pueden ser un poco egocéntricos, es importante aprender a darles atención a los demás.
- **Enséñele a su hijo/a la importancia de la disculpa.** El saber disculparse tiene el poder de curar una amistad dañada. Es difícil disculparse pero la recompensa para ambas personas es enorme. Modele este concepto delante de su hijo/a. Discúlpese a ellos clara y sinceramente si usted se equivoca o permita que ellos atestigüen sus disculpas a otros. Su hijo/a aprenderá más de sus acciones que de sus palabras.
- **Recuerde que el amor es solo un verbo.** La sociedad nos hace creer que el amar y querer es solo una sensación, pero no lo es; el querer es una acción. El predominio de la televisión y las películas en las vidas de los jóvenes los hacen susceptibles a un mensaje inexacto de la sociedad sobre el amor. Ayude a su hijo/a a aprender que el querer es un verbo—es declarar a los demás, escuchar a los demás, ayudar a los demás, y comprender a los demás. El querer a alguien no siempre es fácil, pero el resultado es la sensación de ser querido profundamente en una amistad sólida y no superficialmente como lo retrata la sociedad.

"Los padres son los arcos y los hijos son las flechas que siguen hacia delante". –Khalil Gibran



¿Se hace como yo digo o no se hace?

Boletín Fundaciones

ISSUE 8
marzo 09

Trabajando juntos

Tienes un problema a resolver: te acaban de dar una promoción en tu trabajo con la condición de que encuentres a alguien conveniente que te reemplace a ti. Estás contenta de tu promoción pero sintiéndote presionada por encontrar a alguien rápido. Una hora después, te habla por teléfono una amiga que conociste en la universidad graduada con los mismos certificados profesionales que tú- lo mejor del caso: acaba de regresar de Europa después de un año en busca de un trabajo—¡Qué maravilla—encontraste la solución a tu problema! Un ejemplo en donde todos ganan. **Tú consigues tu promoción y logras reemplazar tu puesto. Ganancia para todos no es una competencia ni un compromiso.** Todos logran lo que quieren. La vida no tiene que ser una situación en donde si alguien gana, alguien más pierde. En vez de ser solo a tu manera o la de nadie, encuentra una manera en donde todos ganen.

La competencia no es mala en todas las situaciones. ¿Qué divertidos serían los deportes, los juegos o aún las compras sin una competencia sana? Sin embargo hay muchas situaciones en donde se utiliza la competencia pero en donde la cooperación sería más efectiva. Use estas sugerencias a seguir para ayudar a su hijo/a a pensar en situaciones en donde todos pueden ganar.

- **Anime las acciones cooperativas.** Ya sean quehaceres domésticos, hacer la tarea escolar o comprar regalos, anime a su hijo/a a cooperar con sus hermanos en lugar de competir. Si su hijo/a es hijo único, anímelo a cooperar con sus amigos o parientes.
- **Apoye el interés que tiene su hijo/a en equipos u otros grupos.** Trabajar juntos en un equipo de música, de deportes o dentro de un club de la comunidad, involucra lo mejor de la competencia y cooperación. Este tipo de organización puede enseñar la competencia sana con otros equipos y grupos al igual que la importancia de la cooperación dentro de la organización misma donde se utilizan habilidades individuales, la confianza en otro y la compensación donde hay debilidades.
- **Solucionen problemas juntos.** Pidiéndole a su hijo/a que le ayude a solucionar problemas, es una buena manera de modelar la cooperación, especialmente si el problema los involucra a los dos. Permita que su hijo/a le explique su punto de vista y después explique el de usted. Hagan una lista de las soluciones que benefician a todos y comprométanse a intentar algunas de ellas a ver como funcionan.

"Con demasiada frecuencia nosotros les damos a niños respuestas a recordar en vez de problemas para resolver".—Roger Lewin





¡Qué oigas más que lo que hables!

La comunicación

Llevas tiempo tratando de explicarle algo a alguien pero para lo que ha escuchado y comprendido es como si estuvieras hablando con un ser extraterrestre. La verdad es que las otras personas no son extraterrestres sino diferentes a tí. Todas las gentes ven las cosas de diferente manera porque todos somos diferentes y apreciamos cosas diferentes. **Lo importante es saber escuchar primero—hasta el punto que el hablante se sienta comprendido—después explícate tu.** Uno se ocupa tanto de hablar que no dedica tiempo para escuchar a los demás. Hay un dicho nativo americano que dice: "Escucha o tu lengua te hará sordo". Te sorprenderá lo mucho que puedes aprender y lo mucho que podrás mejorar tus habilidades de comunicación.

Todos hemos visto en la televisión las comedias en donde hay enredos debidos a un problema de comunicación: ya serán los novios que rompen debido a un chisme, o un compañero de trabajo que pierde su posición debido a rumores, o amigos que faltan a un encuentro debido a información falsa. Las comedias son divertidas pero en la vida real los problemas debidos a la falta de comunicación o comunicacion falsa o equivocada son raramente divertidos y no se solucionan en media hora como en la comedia. Ayude a su hijo/a a aprender a evitar este tipo de problema con las sugerencias a seguir.

- **Escuche bien a su hijo/a.** Al escuchar evite sacar conclusiones inmediatamente, no de consejos, no platique sobre sus propias experiencias ni recuerdos del pasado sino más bien escuche e intente comprender a su hijo/a. Escuchar así no es siempre fácil pero modelándolo a su hijo/a es la mejor manera de enseñar la habilidad de la comunicación efectiva. Una vez que su hijo/a se sienta entendido será mas probable que el/ella este mas dispuesto a escucharlo y respetar sus opiniones.
- **Escuche con más que sus oídos.** Modele el escuchar efectivamente para su hijo/a. Enséñele como escuchar con todos sus sentidos y con el corazón. Recuérdale que la mayoría de la gente se comunica más con el lenguaje del cuerpo y gestos, tono de voz, y postura, que con palabras.
- **Comprenda que su hijo/a ve las cosas de diferente manera.** Igualmente, ayude a su hijo/a a comprender que usted también ve las cosas diferentemente. Pregúntele a su hijo/a lo que sucedería si se pusiera los ante-ojos de alguien más. Pregunte: "¿Verías claramente?" Precise que así como vería de diferente manera a través de los ante-ojos de alguien mas, representa las maneras diferentes de como la gente ve las cosas. Todos vemos las cosas diferentemente y necesitamos intentar ver las cosas a través de los ante-ojos de alguien más para comprenderlas. Los problemas en la vida no son siempre cuestión de correcto e incorrecto sino de ver el mundo en diferentes maneras.

"Un niño llega a ser un adulto cuando se da cuenta que tiene el derecho no sólo de tener razón pero también de estar equivocado." –Thomas S. Szasz





Sinergia

Hay una historia de una estudiante de secundaria con mucho éxito en el básquet. Su compañera de equipo y mejor amiga Pam sentían tantos celos de ella y su éxito que le dejaron de pasar la bola de básquet. Lo discutió con su padre y decidió no enojarse sino en vez pasarle la bola a Pam todo el tiempo. Pam se olvidó de sus celos y por lo tanto empezaron a jugar mejor que nunca. **Juntas se convirtieron tan buenas, que ambas anotaron más puntos que nunca antes.** El periódico local hizo una historia sobre la habilidad fantástica de estas jugadoras. Se trata de una historia de éxito para ambas pero también una historia sobre la sinergia entre ellas: $1+1=3$. Juntas lograron ser más que lo que nunca imaginaron ser solas.

¡La sinergia es una fuerza asombrosa! La sinergia dentro de un equipo no ocurre inmediatamente—para llegar ahí, uno tiene que pasar por un proceso de confianza, cooperación además de tener la fuerza de voluntad para trabajar duro. Cuando los individuos trabajan bien juntos, los resultados pueden ser inspirantes. Ayude a su hijo/a a aprender a sinergizar con las sugerencias a seguir.

- **Modele respeto por la diversidad.** Los mejores equipos son éstos donde los diversos miembros tienen diversas fuerzas y habilidades. Para alcanzar esto, la diversidad es necesaria. Modele respeto hacia la gente con diversas ideas, habilidades y talentos.
- **Escoja un proyecto para toda la familia.** Puede ser cualquier cosa como proyectos para mejorar la casa o reunir dinero para la caridad. Utilice este proyecto para animar la sinergia dentro de la unidad familiar. Aseguren que todos los miembros de la familia tengan la ocasión de contribuir ideas, animarse el uno al otro a usar las fuerzas y talentos individuales, y que las ideas de todos sean tratadas por igual.
- **Anime a su hijo/a a conseguir un trabajo durante el verano o uno a tiempo medio que requiera el trabajar en equipo.** Muchos trabajos para jóvenes requieren el trabajar con otros. Anime a su hijo a escoger un trabajo donde su hijo/a trabajará con otros.

“Si quiere que sus hijos mantengan los dos pies sobre la tierra, déles responsabilidades a cargar sobre los hombros”. –Abigail Van Buren





La renovación

Se apagó el fuego. Alguien se llevo su leña. Tu amigo fue a conseguir leña hace una hora y no ha regresado. Vas a buscarlo y te encuentras que está cortando madera con una sierra sin filo. Tu le dices: "No tiene filo, ¿porqué no descansas un rato para afilarlo? El te responde: "No puedo, estoy muy ocupado". ¿Qué caso tiene?

Tomar tiempo para descansar es bueno. ¡Lo más importante eres tú! El trabajar muy tarde, no comer saludablemente, no hacer ejercicio, ver mucha televisión le quitan el filo a su sierra. Tome el tiempo para relajarse, recargarse y renovarse. Su cuerpo y su alma se lo agradecerán.

El agotamiento y el cansancio no es sólo una idea que se aplica a los adultos. Los jóvenes de hoy también se sienten muy presionados al intentar balancear el colegio, compromisos familiares y actividades extracurriculares. Por lo tanto, es importante que todos sepan como dedicar tiempo para descansar. Ayude a su hijo a aprender la importancia de tomar tiempo para relajarse.

- **No empuje demasiado a su hijo/a.** Los jóvenes a menudo necesitan motivación adicional para completar proyectos y exámenes de fin de año. Pero no los empuje demasiado. Fíjese en señales que indican irritabilidad, falta de dormir, no comer correctamente, y ayude a su hijo/a a manejar sus presiones de una manera más sana.
- **Discutan técnicas para manejar las tensiones.** Hay muchas maneras diferentes de manejar la tensión. Discuta la manera que les funcione a usted y a su hijo/a. Anímelo a encontrar una manera sana y constructiva de ocuparse de la tensión en su vida.
- **Esté al tanto del horario de su hijo/a.** Si su hijo/a no ha programado tiempo para relajarse, anímelo a hacerlo.
- **Sea un modelo positivo.** Todos pasamos por épocas en nuestra vida en cuales tenemos que trabajar muy duro, pero recuerde que siempre hay que programar tiempo para relajarse y renovar. Recuerde que los hijos aprenden más a través de la observación de lo que pensamos.

"No se preocupe si sus hijos nunca lo escuchan; preocúpese de que siempre lo están observando". –Robert Fulghum

