**Primer Consejo: Octubre 2019**

|  |
| --- |
| C:\Users\318505\Pictures\2.png  **Haga que pensar sea parte de la rutina diaria de su familia**  Los estudiantes más inteligentes son aquellos que piensan. Esta es la razón por la que los maestros incentivan el pensamiento creativo y la resolución de problemas. Usted puede ayudar a su joven a ejercitar sus músculos mentales. Simplemente haga que pensar sea parte de su rutina cotidiana.  Aquí tiene maneras simples de agregarle entusiasmo intelectual a la vida de su familia:   * **Limite la televisión** solo a aquellos programas seleccionados. No permita que mirar un programa lleve a su joven a mirar el siguiente. * **Hagan sus propias** obras de teatro, noches de talento, musicales, horas para contar historias o leer obras de literatura. * **Planeen conversaciones** en la mesa que sean interesantes. Dígales a todos que vayan preparados con noticias, ideas, chistes y preguntas para hacer a la hora de la cena. * **Cuando tengan visitas** para la cena, siéntense juntos. No prepare una mesa separada para los niños. Así, su joven podrá ver cómo otras personas piensan, actúan y ven el mundo. * **Haga una lluvia de ideas juntos.** Organice sesiones donde todos en la familia tengan la oportunidad de expresar sus ideas, desde adónde ir de vacaciones hasta cómo resolver un problema. * **Tome las ideas** de su joven seriamente. No hay nada mejor para el desarrollo mental que el ser escuchado y dirigido con respeto. * **Escriban sobre sus pensamientos** para comunicarse con sus parientes, amigos y entre ustedes mismos. Si hay un asunto del cual su joven tiene una posición definida, escriban una carta a la autoridad indicada. * **Tomen la misma clase.** Tomar con su joven una clase de cocina, dibujo o cualquier otra materia le demuestra a su hijo que usted es inquisitivo y le gusta aprender. * **Salgan y jueguen** juntos, ya sea a nadar, caminar por el bosque, andar en bicicleta o cualquier otra cosa. Un cuerpo saludable y energético alimenta una mente activa. * **Pídale a su joven** que lo ayude con algunas reparaciones y proyectos. * **Brinde un amor incondicional.** Es muy probable que su joven deje de actuar para obtener su aprobación. Él querrá aprender de su propio bien.   *Fuente: Buff Bradley, “How to Raise Smart Kids,”Parenting, Time Publishing Ventures.* |

presentado por  
[**Miami Dade County Public Schools**](http://www.engagemiamidade.net/)   
*Office of Community Engagement*

**Segundo Consejo: Octubre 2019**

|  |
| --- |
| C:\Users\318505\Pictures\3.png  **Evite el consumo de drogas por la presión de los compañeros**  Según los expertos, la predicción más simple de si un joven consumirá drogas es observar si tiene amigos que lo hagan.  Por lo tanto, la clave para reducir el riesgo de que su joven consuma alcohol u otras drogas es limitar su contacto con amigos que lo hagan. Aquí tiene cinco maneras que lo ayudarán a hacer esto:   1. **Conozca a los amigos** de su joven. 2. **Conozca los padres** de los amigos de su joven. 3. **Sepa dónde está su joven** y verifique que esté bajo la supervisión de un adulto. 4. **Conversen sobre** las cualidades que usted valora en sus amigos. 5. **Anime a su joven** a desarrollar relaciones positivas.   *Fuente: Not My Child! An Alcohol and Other Drug Use Prevention Guide for Parents, Fairfax County Public Schools, www.fcps.k12.va.us.* |

presentado por  
[**Miami Dade County Public Schools**](http://www.engagemiamidade.net/)   
*Office of Community Engagement*

**Tercer Consejo: Octubre 2019**

|  |
| --- |
| **Agosto 22, 2015**  C:\Users\318505\Pictures\6.png Ayude a su estudiante de secundaria a superar depresión La depresión afecta a un gran número de jóvenes. Los médicos saben que muchas personas adultas que sufren de depresión clínica tuvieron sus primeras experiencias de depresión a una edad temprana.  Si bien existen muchas causas para la depresión, existe una común que es el sentido de pérdida. Muchos jóvenes que experimentan una pérdida, ya sea una muerte en la familia, un divorcio o la ruptura de una relación de amigos, se sienten sin aliento para hacer algo al respecto.  Si su joven está enfrentando una de estas situaciones, algo que podría ayudarlo es enseñarle a sacar algo positivo de las pérdidas. Él necesita saber que, a pesar de que las pérdidas siempre formarán parte de la vida, estas también pueden brindar oportunidades para crecer.  Pídale que piense sobre lo que ha aprendido de su pérdida.  Luego pídale que piense sobre las cosas positivas que han resultado de pérdidas que sufrió en el pasado. No haber sido seleccionado para integrar el equipo de baloncesto, por ejemplo, pudo haberle dado a su joven el tiempo extra que necesitaba para practicar la obra de teatro. ¿Qué cosas puede tomar de esas experiencias pasadas que podrían serle útiles para abordar la nueva pérdida?  Ayudar a su joven a convertir las pérdidas en experiencias positivas es una manera de ayudarlo a combatir la depresión.  *Fuente: Nanette Button, Entering Adulthood: Understanding Depression and Suicide, Santa Cruz, CA: Contemporary Health Series.* |

presentado por  
[**Miami Dade County Public Schools**](http://www.engagemiamidade.net/)   
Office of Community Engagement