



Consejos para los padres para ayudar a sus estudiantes de secundaria superior/preparatoria la semana de exámenes finales

Si usted es padre o tutor legal de un(a) estudiante de secundaria superior/preparatoria, seguramente sabe lo que viene la próxima semana: la semana de exámenes finales. Puede ser un tiempo estresante para los estudiantes pero hay maneras en las que usted puede ayudar. A continuación tenemos unos consejos de las formas en que puede ayudar a su estudiante durante la semana de finales, por cortesía de Éxito Estudiantil de Portland Public Schools y el Departamento de Salud,.

Anime a los estudiantes (y facilite) a que duerman lo suficiente

Dormir de 8 a 10 horas puede tener un impacto positivo en la habilidad de los adolescentes para concentrarse y reduce la cantidad de la hormona de la estrés en el cerebro.

Si es posible, reduzca algunas de las responsabilidades adicionales

Permitir que su estudiante tenga tiempo adicional para estudiar, relajarse un poco y dormir lo suficiente puede significar que otros miembros de la familia tengan que ayudar con otras responsabilidades durante la semana de finales y la semana anterior.

Modele una manera saludable de manejar el estrés

Es importante modelar el comportamiento que quiere ver en sus hijos. Todos tenemos estrés. La manera en la que usted maneja su estrés a la larga guía el comportamiento de su hijo/hija adolescente, sus actitudes y sus creencias sobre el estrés.

Salir a caminar, escuchar música y conectar con sus amigos; todas pueden ser maneras saludables para disminuir el estrés.

Solamente escuche y no trate de arreglarlo

Ser un oyente que da apoyo puede ayudar a aliviar el estrés. Puede ser difícil el no “curar” el estrés de su adolescente, pero algunas veces tan solo escuchar y reflexionar puede ser de mucho apoyo.

Tómese el tiempo para conectar y divertirse con toda la familia

Es importante encontrar formas divertidas de conectar, ya sea riéndonos, haciendo ejercicio, jugando un juego o respirando profundo juntos un par de veces de camino a la escuela, la tienda o cuando salimos a caminar con el perro.