



# Transition to Middle School

## Transición a la escuela secundaria

By Ms. Rayhaneh Tabatabai



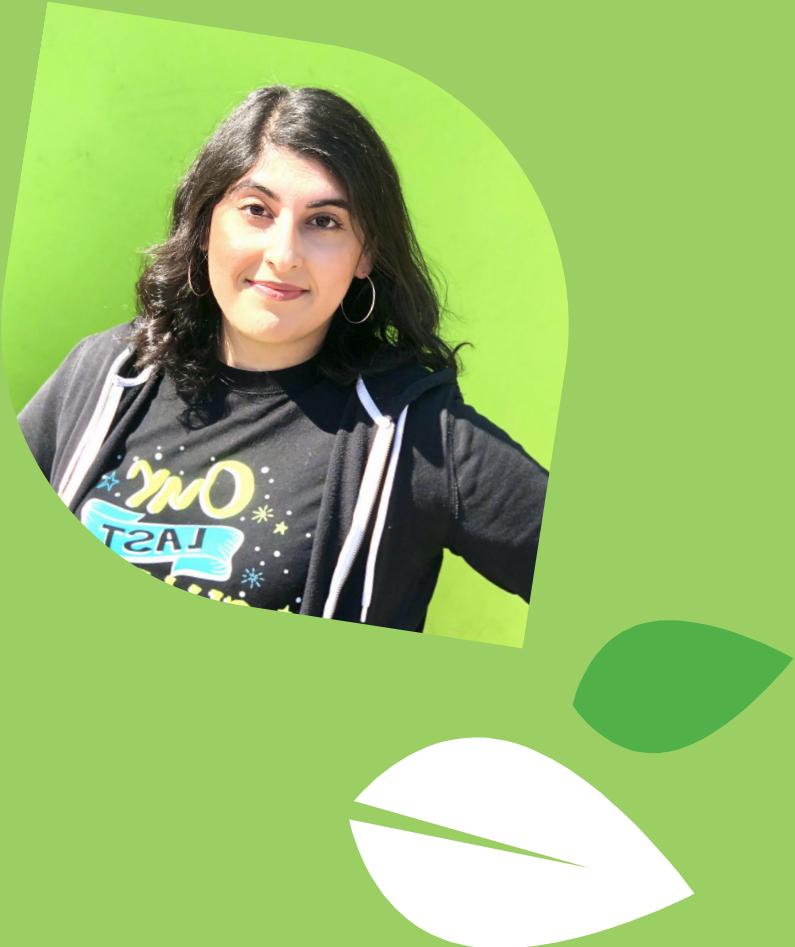
# Hello! ¡Hola!

I am Ms. Rayhaneh Tabatabai  
Counselor at ECMS Inglewood

Soy la Sra. Rayhaneh Tabatabai  
consejera en ECMS Inglewood

Phone: 424-322-0837

[Rayhaneh\\_Tabatabai@ecsonline.org](mailto:Rayhaneh_Tabatabai@ecsonline.org)



# A Parent's Guide to Surviving the Teen Years

So when does adolescence start? Everybody's different — there are early bloomers, late arrivers, speedy developers, and slow but steady growers. In other words, there's a wide range of what's considered normal.

These are certainly the most visible signs of puberty and impending adulthood, but kids who are showing physical changes (between the ages of 8 and 14 or so) also can be going through a bunch of changes that aren't readily seen from the outside. These are the changes of adolescence.

# Guía para sobrevivir a la adolescencia de su hijo

Entonces, ¿cuándo comienza la adolescencia? Todos somos diferentes: hay personas que florecen temprano, que llegan tarde, que se desarrollan con rapidez y que se cultivan de manera lenta pero constante. En otras palabras, existe una amplia gama de lo que se considera normal.

Estos son, desde luego, los signos más visibles de la pubertad y de la adultez , pero los chicos que presentan estos cambios físicos (aproximadamente entre los 8 y los 14 años), pueden estar experimentando un montón de cambios que no se pueden percibir desde afuera. Estos son los cambios de la adolescencia.

# A Parent's Guide to Surviving the Teen Years

- Many kids announce the onset of adolescence with a dramatic change in behavior around their parents.
- They're starting to separate from mom and dad and become more independent.
- At the same time, kids this age are increasingly aware of how others, especially their peers, see them and are desperately trying to fit in.
- Kids often start "trying on" different looks and identities, and they become very aware of how they differ from their peers, which can result in episodes of distress and conflict with parents.

# Entender la adolescencia

- Muchos niños dan muestras de que ya han entrado en la adolescencia al hacer un cambio drástico en la forma de relacionarse con sus padres.
- Empiezan a separarse de "mamá y papá" y a ser más independientes.
- Al mismo tiempo, los chicos de esta edad cada vez dan mayor importancia al modo en que los ven los demás, especialmente los demás chicos de su edad, e intentan desesperadamente "encajar" en el grupo y ser aceptados.
- Los chicos de esta edad a menudo empiezan a "probar" cómo se sienten en diferentes apariencias físicas, estilos e identidades, y adquieren mayor conciencia de en qué difieren de los demás chicos de su edad y esto puede generar momentos de tensión y conflicto con los padres.

# Butting Heads

- The primary goal of the teen years is to achieve independence. To do this, teens must start pulling away from their parents — especially the parent whom they're the closest to. This can feel like teens are always at odds with parents or don't want to be around them the way they used to.
- As teens mature, they start to think more abstractly and rationally. They're forming their moral code. And parents of teens may find that kids who previously had been willing to conform to please them will suddenly begin asserting themselves — and their opinions — strongly and rebelling against parental control.
- You may need to look closely at how much room you give your teen to be an individual and ask yourself questions such as: "Am I a controlling parent?", "Do I listen to my child?", and "Do I allow my teen's opinions and tastes to differ from my own?"

# Rebeldes

- La meta principal de un adolescente es lograr la independencia. Para que ésto ocurra, los adolescentes empezarán a alejarse de las figuras paternas, sobre todo del progenitor con quien hasta ahora habían mantenido una relación más estrecha. Ésto puede ponerse de manifiesto en la tendencia de los adolescentes a discrepar de sus padres y a no querer pasar tanto tiempo con ellos como antes.
- A medida que van madurando, los adolescentes empiezan a pensar de un modo más abstracto y racional. Se están formando su propio código ético, su propia escala de valores. Y los padres es posible que constaten que sus hijos, que antes tendían a conformarse para complacerles, de repente, empiezan a autoafirmarse (y a afirmar sus opiniones) con fuerza y a rebelarse contra el control paterno.
- Tal vez sea un buen momento para que analice detenidamente cuánto espacio deja a su hijo para que sea un individuo y que se formule preguntas como: "¿Soy un parente controlador?" "¿Escucho realmente a mi hijo?" o "¿Permito que sus opiniones y gustos difieran de los míos?"



# Educate Yourself

- Read books about teenagers.
- Think back on your own teen years. Remember your struggles with acne or your embarrassment at developing early — or late.
- Expect some mood changes in your typically sunny child, and be prepared for more conflict as he or she matures as an individual.
- Parents who know what's coming can cope with it better. And the more you know, the better you can prepare.



# Edúquese

- 
- Lea libros sobre la adolescencia.
  - Piense en su propia adolescencia.
  - Recuerde su lucha contra el acné o la vergüenza que le daba estar desarrollándose "demasiado" pronto o "demasiado" tarde.
  - Prepárese para los altibajos emocionales en un niño que antes era una castañuela y para tener cada vez más conflictos mientras su hijo madura como individuo.
  - Los padres que saben qué les espera pueden afrontarlo mejor. Y, cuánto más sepa sobre la adolescencia, mejor se podrá preparar.

# Talk to your child early and often



You know your kids. You can hear when your child's starting to tell jokes about sex or when attention to personal appearance is increasing. This is a good time to jump in with your own questions such as:

- Are you noticing any changes in your body?
- Are you having any strange feelings?
- Are you sad sometimes and don't know why?

# Hable con su hijo antes de que sea tarde



Usted conoce a su hijo. Cuando constate que empieza a contar chistes sobre sexo o que se preocupa más por su aspecto físico, será un buen momento para que usted se lance con sus propias preguntas, como:

- ¿Has notado cambios en tu cuerpo?
- ¿Tienes sentimientos y/o sensaciones extrañas?
- ¿A veces te pones triste sin saber por qué?

# **Put Yourself in Your Child's Place**

## **Póngase en el lugar de su hijo**

Practice empathy by helping your child understand that it's normal to be a bit concerned or self conscious, and that it's OK to feel grown up one minute and like a kid the next.

Practique la empatía con su hijo. Ayúdale a entender que es normal que esté un poco preocupado o cohibido y que también es normal que a veces se sienta "mayor" y otras como si todavía fuera un "niño".

# Pick Your Battles

If teenagers want to dye their hair, paint their fingernails black, or wear funky clothes, think twice before you object.

Teens want to shock their parents and it's a lot better to let them do something temporary and harmless.

Save your objections for things that really matter, like tobacco, drugs and alcohol, or permanent changes to their appearance.

Ask why your teen wants to dress or look a certain way and try to understand how your teen is feeling. You may also want to discuss how others might perceive them if they look different — help your teen understand how he or she might be viewed.

# Escoja sus batallas

Si su hijo adolescente quiere teñirse el pelo, pintarse de negro las uñas de los pies o vestir de forma estrañamente colorida, tal vez valga la pena que usted lo piense dos veces antes de oponerse.

A los adolescentes les gusta sorprender a sus padres y es mucho mejor dejarles que lo hagan con cosas que son temporales e inofensivas.

Guárdese las objeciones para las cosas que importan de verdad, como el tabaco, las drogas, el alcohol o cambios permanentes (e irremediables) en su aspecto.

Pregunte a su hijo por qué quiere vestirse o tener un aspecto dentro de una determinada manera e intente comprender cómo se siente. Es posible que también le interese comentarle cómo lo percibirán los demás: ayude a su hijo a entender como lo verán los demás cuando vista o se vea de ese modo.



# Set Expectations

Teens might act unhappy about the expectations their parents place on them. Still, they usually understand and need to know that their parents care enough about them to expect certain things such as good grades, acceptable behavior, and sticking to the house rules. If parents have appropriate expectations, teens will likely try to meet them.





## Fíjese expectativas realistas

Es probable que a un adolescente le desagradan las expectativas que sus padres tienen sobre él. De todos modos, los adolescentes suelen entender y necesitan saber que sus padres se preocupan lo suficiente por ellos como para esperar determinadas cosas, como que saquen buenas notas, se comporten correctamente y respeten las normas de la casa. Si los padres tienen unas expectativas apropiadas, es más probable que los adolescentes intenten cumplirlas.



# Know the Warning Signs



A certain amount of change is normal during the teen years. But too drastic or a long lasting switch in personality or behavior may signal real trouble — the kind that needs professional help.

## Watch for these warning signs:

- extreme weight gain or loss
- sleep problems
- rapid, drastic changes in personality
- sudden change in friends
- skipping school often
- falling grades
- talk or even jokes about suicide
- signs of tobacco, alcohol, or drug use
- run ins with the law



# Sepa identificar las señales de alarma

Que una persona experimente cierta cantidad de cambios es algo normal durante la adolescencia, pero un cambio demasiado drástico o duradero en la personalidad o comportamiento de un adolescente puede indicar que existe un problema real que requiere ayuda profesional.

**Esté pendiente de si su hijo presenta una o varias de las siguientes señales de alarma:**

- aumento o pérdida excesiva de peso
- problemas de sueño
- cambios rápidos y drásticos en su personalidad
- cambio repentino de amigos
- faltar a clase continuamente
- sacar peores notas
- hablar o, incluso, bromear sobre el suicidio
- indicios de que fuma, bebe alcohol o consume drogas
- problemas con la ley



# Monitor What Kids See and Read

- TV shows, magazines and books, the Internet — kids have access to tons of information. Be aware of what yours watch and read.
- Don't be afraid to set limits on the amount of time spent in front of the computer or the TV.
- Know what they're learning from the media and who they may be communicating with online.
- Teens shouldn't have unlimited access to TV or the Internet in private — these should be public activities.
- Access to technology also should be limited after certain hours (for example, 10 p.m. or so) to encourage adequate sleep.
- It's not unreasonable to have cellphones and computers off limits after a certain time.

# Monitoree lo que los niños ven y leen

- Programas de televisión, revistas y libros, Internet: los niños tienen acceso a toneladas de información. Sea consciente de lo que los tuyos miran y leen
- No tenga miedo de establecer límites en la cantidad de tiempo que pasa frente a la computadora o el televisor.
- Sepa lo que están aprendiendo de los medios y con quién se pueden comunicar en línea
- Los adolescentes no deberían tener acceso ilimitado a la televisión o Internet en privado; estas deberían ser actividades públicas.
- El acceso a la tecnología también debe limitarse después de ciertas horas (por ejemplo, aproximadamente a las 10 p.m.) para tener un sueño adecuado.
- No es irracional tener teléfonos celulares y computadoras fuera de los límites después de un cierto tiempo.

# Make Appropriate Rules

- Bedtime for a teenager should be age appropriate, just as it was when your child was a baby.
- Teens still need about 8-9 hours of sleep. Encourage your teen to stick to a sleep schedule that will meet those needs.
- Encourage a reasonable amount of family time together, but be flexible.
- Don't be insulted when your growing child doesn't always want to be with you. Think back: You probably felt the same way about your mom and dad.

# Establezca normas apropiadas

- La hora a la que su hijo adolescente debe acostarse ha de ser la adecuada para su edad, como cuando era un bebé.
- Los adolescentes todavía necesitan dormir de 8 a 9 horas por la noche.
- Fomente que su hijo pase una cantidad de tiempo razonable con la familia.
- Decida cuáles son sus expectativas y no se sienta ofendido cuando su hijo no quiera pasar tanto tiempo con usted como antes. Piense en su propia adolescencia: probablemente usted sentía lo mismo con respecto a sus propios padres.

# Thank You! ¡Gracias!

Questions?  
Preguntas?

