**Cómo los padres pueden ayudar a los niños en la transición de la escuela primaria a la secundaria y de la secundaria a la secundaria y aliviar su ansiedad**

* Sea un oído atento a su joven adulto. Practica la escucha activa y escucha con empatía.
* Ayude a los niños a convertir sus ansiedades en acciones positivas aprendiendo sobre las reglas escolares, los horarios, los procedimientos de los casilleros y la disponibilidad de asesoramiento (Apoyo a los estudiantes en su transición a la escuela secundaria)
* Asegúrele a su hijo/hija que todavía está aprendiendo. Recuérdeles otros momentos en los que eran nuevos o necesitaban hacer una transición y cómo lo lograron.
* Anime a los niños a probar cosas nuevas y a considerar el fracaso como una parte necesaria del aprendizaje y el crecimiento (Apoyo a los estudiantes en su transición a la escuela secundaria).
* Adquirir conocimientos sobre las necesidades y preocupaciones de los jóvenes adolescentes en transición (Apoyo a los estudiantes en su transición a la escuela secundaria).
* Hacer que el estudiante participe en actividades extracurriculares. Se anima a los padres a asistir a funciones escolares y participar en la escolarización de sus hijos.
* Apoyar a los niños en sus esfuerzos por volverse independientes (Apoyo a los estudiantes en su transición a la escuela secundaria).
* Mantener fuertes conexiones familiares con jóvenes adolescentes (Apoyo a los estudiantes en su transición a la escuela secundaria).
* Estar alerta a señales de depresión o ansiedad en sus hijos y buscar ayuda (Apoyo a los estudiantes en su transición a la escuela media).
* Recuerde que la transición no es un evento único, es un proceso. Si el estudiante tiene una dificultad o experimenta desafíos, anímelo a perseverar.

**Cómo los padres y los estudiantes pueden mejorar sus habilidades de gestión del tiempo**

* Proporcione a los estudiantes estrategias para administrar el tiempo de manera efectiva, como usar un cronómetro para completar tareas, escribir instrucciones, citas, etc. (incluso si creen que lo recordarán), dividir sus tareas y asignaciones.
* Los estudiantes suelen decir: "No te preocupes, lo recordaré, está en mi cabeza". Pídales que practiquen la escritura o el uso de un instrumento recordatorio de su elección, incluso si creen que lo recordarán.
* Infórmeles sobre las formas en que administra sus tiempos. Los padres son los mejores maestros de los niños, observan lo que usted hace y, a menudo, emularán sus prácticas, buenas y malas.
* Haga que el estudiante cree una representación visual de las tareas y asignaciones que deben completar, por ejemplo, un borrador a modo de calendario.
* Agregue 5 o 10 minutos de tiempo de viaje para las citas.
* ¡Manténgase organizado! Muchos estudiantes pierden una enorme cantidad de tiempo buscando tareas necesarias, citas olvidadas, etc.
* Mantener organizado el entorno físico ayuda a mantener la mente organizada.
* Anime a los estudiantes a usar sus agendas.
* Por último, los consejeros escolares son un gran recurso para los estudiantes que enfrentan ansiedad relacionada con la transición y la gestión del tiempo.