



Dejando Huella

#DejandoHuella

WWW.COLEGIOCAMBRIDGE.EDU.CO

Contents



<p>Introducción</p> <p>01</p> <p>Introducción a los padres de familia.</p>	<p>Bienvenida</p> <p>02</p> <p>Bienvenida año escolar 2022: "Claves para el nuevo año escolar".</p>	<p>Adolescencia</p> <p>03</p> <p>Qué es la adolescencia: "Definición y cambios significativos".</p>	<p>Especial</p> <p>04</p> <p>Reporte Especial: "La Salud Mental Pospandemia"</p>	<p>Entretimiento</p> <p>05</p> <p>Entretimiento (agilidad mental): "Sudoku, sopa de letras y Cruzada"</p>
--	---	---	--	---



Introducción

01

Introducción a los padres de familia



Estimados Padres de Familia reciban un cordial saludo

Ser padre de un hijo (a) adolescente no es una tarea fácil, pero tampoco imposible. Es como una montaña rusa donde pueden aparecer toda una gama de emociones que van desde la alegría más intensa hasta una serie de preocupaciones y temores por el bienestar de nuestros hijos o el pensar si como padre o madre estoy haciendo bien mi trabajo.

Dentro de este camino hay que entender que es un aprendizaje continuo tanto como para nosotros los padres como para nuestros hijos (eso no hay que olvidar). Es una relación bidireccional donde se aprende en conjunto y se viven experiencias donde tanto padres como hijos tomarán lo mejor de ellas.

En ocasiones nosotros los adultos nos olvidamos que también fuimos adolescentes y con ello no sabemos como establecer una buena comunicación con nuestros hijos, debido a que pensamos que deberían actuar como adultos siendo aún pequeños. Los quiero invitar a ponerse en los zapatos de sus hijos (as) adolescente donde en ocasiones no saben que decisión tomar o tienden a exagerar las situaciones que de por sí sabemos que se pueden solucionar sin mayor problema. Pero no fuimos nosotros igual a esa edad? Y lo que esperábamos era un poco de comprensión por parte de los adultos, seguramente nuestro hijos sin importar la época en la que estén creciendo esperan lo mismo.

Se que los tiempos cambian, que hay más peligros que ellos enfrentan actualmente que los que nosotros los adultos pudiéramos estar, sin embargo, para eso esta ese acompañamiento de nosotros los padres de familia, que sin importar la circunstancia lo único que queremos finalmente es el bienestar y la felicidad de nuestros hijos

En los próximos meses los padres de familia de la Sección de Bachillerato estarán recibiendo estas Gacetas Oficiales "Dejando Huella" donde no solo encontrarán aspectos relacionados con la adolescencia y sus cambios, sino también en el ámbito de la salud mental, el éxito escolar y la motivación y culminando con la sección de entretenimiento enfocada desde la neuropsicología.

Espero que este pequeño acercamiento a los padres de familia sea de todo su agrado y utilidad en este camino de ser padres de un hijo (a) adolescente.

"Durante mucho tiempo me ha parecido que la etapa adolescente es uno de los temas más fascinantes. Esos años son la mejor década de la vida (...) Es un estado del cual surgen de las malas, pero muchas más de las buenas cualidades de la vida y de la mente"

(Hall, 1904, pp. 351)

Bienvenida



Año escolar 2022: "Claves para el Nuevo Año escolar"

Un nuevo año escolar siempre trae expectativas, metas y objetivos por cumplir en torno no solo al aprendizaje sino también del desarrollo integral de nuestros adolescentes, por lo cual en esta edición de "Dejando Huella" describiremos algunas claves importantes para iniciar este 2022 de la menor manera:

La importancia de las rutinas y horarios: al llegar de un período de vacaciones, en la mayoría de ocasiones los adolescentes pierden ciertas rutinas que ya había adquirido. Por lo cual se recomienda implementar en casa las rutinas y horarios, donde se incluya el tiempo de ocio, los deberes del hogar y el estudio, con el ello se fomentará la organización y el balance entre las actividades de estudio y el crecimiento personal.

Pregunta e indague: Como padres tómese un minutos para preguntarle a su hijo (a) como le fue en el colegio, cómo se sintió, que hicieron que le llamo la atención, que le gusto o no del su día en el colegio. Eso ayudará a generar confianza y mantener una comunicación con su hijo adolescente. Escúchelo, compéndalo y respete sus puntos

de vista en el diálogo establecido.

Tiempo en familia: El tiempo en familia es fundamental para el desarrollo integral de los adolescentes. Ese tiempo en familia se puede pasar viendo películas juntos, haciendo un hobby mutuo o simplemente hablando de los hechos del día.

Evite las demandas excesivas: cómo padres es importante evitar las demandas o exigencias excesivas a nuestros hijos, dado que podría ser una fuente de estrés y desmotivación para ellos. Por el contrario, conozca cómo en el ritmo de aprendizaje de su hijo (a), cuales son sus fortalezas y sus debilidades, y con eso guíelo en su desarrollo

Supervise cuando sea necesario: Todo padre quiere que su hijo adolescente sea independiente y autónomo en las responsabilidades académicas, sin embargo, en ocasiones en importante supervisar la realización de tareas y trabajos y el tiempo que pasa en los dispositivos electrónicos. Ayúdelo de ser necesario y guíelo en este camino.



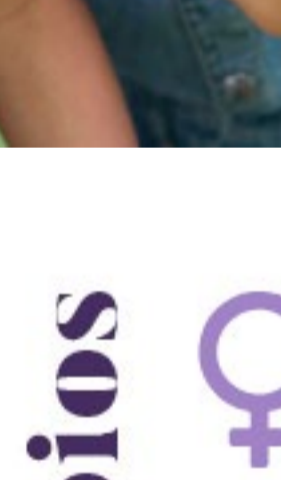
Adolescencia

03

Qué es la adolescencia: "Definición y cambios significativos"



Cambios Físicos: Entre los cambios físicos en la pubertad incluyen el estirón del adolescente, el desarrollo del vello púbico, una voz más profunda y crecimiento muscular. La maduración de los órganos reproductivos trae el inicio de la ovulación y la menstruación en las mujeres y la producción de esperma en los hombres. A continuación, se muestran los cambios fisiológicos principales en la adolescencia:



- Crecimiento de Senos
- Crecimiento de Vello Púbico
- Crecimiento corporal
- Menarquia
- Vello axilar
- Mayor producción de glándulas sebáceas y sudoríparas



- Crecimiento de los testículos y el saco escrotal
- Crecimiento del vello púbico
- Crecimiento corporal
- Crecimiento del pene, la próstata, y las vesículas seminales
- Cambios de voz
- Primera eyaculación
- Vello facial y axilar
- Mayor producción de las glándulas sebáceas y sudoríparas

Cambios Neuropsicológicos: En esta etapa del ciclo vital se produce la transición desde la dependencia del núcleo familiar hacia la independencia, a través de las relaciones interpersonales y sociales. Se altera el mundo afectivo personal, es una etapa en la que los sistemas que integran las emociones en las decisiones aún están madurando, lo cual explica algunas conductas impulsivas y de toma de riesgo de los adolescentes.

Además, se establecen los circuitos que permiten la memoria autobiográfica, que resulta fundamental para la construcción de la propia identidad y lo lleva a la búsqueda de: ¿quién soy? ¿Cómo soy?, siendo sensibles a las matices emocionales de aprobación, aceptación o rechazo, especialmente de sus pares.

Desarrollo Sexual: Inicio de la pubertad, entendida como la madurez sexual y la capacidad de procrear. En las mujeres, su comienzo se caracteriza por el primer periodo menstrual o menarquia. En los hombres se

caracteriza por la emisión de semen que contiene espermatozoides viables.

Desarrollo Cognitivo: En la adolescencia también existe una maduración cognitiva donde inicia la etapa de las operaciones formales de Piaget, donde ya hay capacidad del pensamiento abstracto, razonamiento hipotético-deductivo, habilidad de formular, probar y evaluar hipótesis. Se empieza a integrar lo que se ha aprendido en el pasado con los desafíos del presente y hacer planes para el futuro. El pensamiento tiene una flexibilidad que antes no era posible. Las tres cualidades notables del pensamiento del adolescente son:

- La capacidad de combinar variables relevantes para hallar la solución de un problema
- La capacidad de proponer conjeturas sobre el efecto que una variable tendrá sobre otra.
- La capacidad de combinar y separar las variables en forma hipotética-deductiva.

Desarrollo Psicosocial: Desde el punto de visto psicosocial, la adolescencia se caracteriza por:

- Aumento del interés sexual y fuerte intensidad de las vivencias amorosas
- Necesidad de configuración de la identidad (sexual, física, social, motivacional y de personalidad)
- Interés por la novedad
- Curiosidad
- Egocentrismo
- Tendencia a correr riesgos
- Preferencia por la compañía de los pares
- Alta sensibilidad al rechazo y búsqueda de aprobación

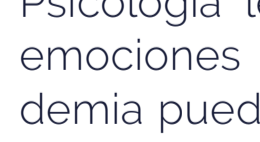
En este punto los adolescentes se encuentran en la búsqueda de identidad sexual, donde reconocen la propia orientación sexual, lidian con la excitación sexual y establecen vínculos románticos o sexuales.

Especial



Salud Mental Pospandemia

"La Pandemia no solo ha traído cambios a nivel laboral para muchos padres de familia o en el ámbito académico para los niños, niñas y adolescentes, sino también y no tan positivo aumento de la incidencia de dificultades emocionales en los NNA que pueden afectar su desarrollo integral. Razón por la cual el Departamento de Psicología les describe cuales pueden ser las emociones y conductas generales que la Pandemia puede generar en sus hijos, cómo identificarlas y que hacer"



Entretimiento

(Agilidad mental): "Sudoku, sopa de letras y Cruzada"

Los juegos de agilidad mental son un excelente medio para desarrollar las capacidades mentales. A través de ellos, puedes practicar habilidades cognitivas, como la lógica, la destreza y el pensamiento creativo mientras te diviertes.

En los juegos mentales se aprende, pero también se cometen errores. Esto estimula la capacidad de concentración, memoria y comprensión. Todas estas capacidades te servirán en tu desarrollo profesional y personal.

De hecho, para desarrollar la agilidad mental es importante que, constantemente, intentes mejorar tu concentración con el fin de cumplir con tus obligaciones diarias de una manera óptima.

<https://www.crehana.com/mx/blog/negocios/juegos-de-agilidad-mental/>

