

Consejos ara ayudar a un adolescente en la escuela

- ▶ ***Déle un buen desayuno por la mañana.*** Trate de incluir proteína como huevos, embutidos, tofu, queso, frijoles y arroz, o leche. Proteína ayuda al adolescente a pensar mejor y poner atención en clase.
- ▶ ***Este seguro que el adolescente este en la escuela puntual.***
- ▶ ***Hable de la importancia de graduación de la Preparatoria.***
- ▶ ***Asegúrese que el adolescente va a un programa después de la escuela para tareas.***
- ▶ ***Limpie la mesa o el escritorio para que haga la tarea.***
- ▶ ***Tenga una hora de tranquilidad sin televisión o radio para hacer tarea.*** Esta hora puede ser un buen momento para otros familiares para pagar las facturas, escribir cartas, leer el periódico o revistas.
- ▶ ***Asegúrese que el adolescente duerma durante 8 horas.*** Adolescentes ponen atención y mejoran en la escuela y el trabajo si no están cansados.
- ▶ ***Checa la “Fuente”*** para ver como su hijo va en la escuela. Si el adolescente no va bien en as clases llame al maestro y pregúntele que hacer.
Teléfono de la Escuela #: _____
- ▶ ***Cheque rutinariamente*** por las tardes cuando el adolescente esta solo en casa.

SPANISH