

Senderos de transición: Cómo pensar, resolver problemas y organizarse

De los padres y tutores depende a muy buen grado que los adolescentes aprendan a hacerse responsables de sus cosas al terminar el *high school*, y a adquirir habilidades como prestar atención, organizarse, planificar, elegir sus prioridades y vencer los obstáculos. Estas habilidades se necesitan a diario para aprender, trabajar y realizar las tareas diarias de la vida. Si no las aprenden, los adolescentes podrían tener serios problemas en casa y en la comunidad.

El problema no es tanto que no sepan cómo hacer las cosas, sino que no quieran hacerlas.

Estas son algunas maneras de ayudar a su hijo a mejorar en estas habilidades:

- Practiquen actividades de la vida real.
- Déjele recordatorios en ciertos lugares para que haga ciertas tareas.
- Usar letreros o pizarras con pasos para resolver problemas y horarios con colores para cada tarea. Use imágenes o palabras que le faciliten a su hijo el aprendizaje.
- Trate de mantener la casa recogida.
- Ponga etiquetas a los lugares donde guarda sus cosas. Por ejemplo: **los zapatos van aquí**.
- Enséñele a dividir tareas grandes en varias pequeñas.
- Repase con él o ella varias veces las tareas que hayan aprendido a hacer. Sobre todo las más nuevas o las más difíciles.
- Cuando haga tareas difíciles, dele descansos.
- Sobre todo cuando empiece a enojarse.
- Incluya ejercicios aeróbicos en el horario familiar, pues eso ayuda a despejar la mente.
- Dígale que use apps para mantenerse organizado.

Si necesita ayuda para enseñarle a su hijo estas habilidades, pida ayuda al maestro, al terapeuta o al médico de Children's Health.