

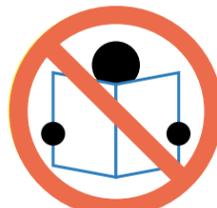
Recomendaciones para los padres



Evite sermones: lo que no dijo antes, no vale ahora; y si ya lo ha dicho, sus hijos/as ya lo saben.



Los hijos/as ya conocen las expectativas que tienen sobre él o ella. Por lo mismo, es mejor que no se las recuerde durante estos días. Solo logrará presionarlo más.



No le exija ni permita que estudie hasta el último día. Lo que no estudió antes, no lo va a aprender en poco tiempo.



Mantenga en casa un ambiente relajado y armónico. Las tensiones podrían perjudicar el rendimiento.



Evite preguntar lo que es obvio, como por ejemplo: ¿Estás nervioso?



Fomente que realice actividad física para combatir el estrés y la ansiedad (caminar, andar en bicicleta, etc.).



Evite que cambie sus hábitos de sueño, aunque es recomendable que se acueste más temprano y descanse físicamente.

Fuente: Escuela de Psicología, Universidad Mayor.

Hablar menos y abrazar más

¡No me presionen! Eso quisieran gritar los adolescentes que se aprontan a rendir la PSU. Y tienen la razón: todas las expectativas están sobre ellos y el miedo a no cumplirlas podría paralizarlos.

En esta época del año, abundan los artículos periodísticos que entregan claves a los estudiantes para enfrentar con tranquilidad esta ritual prueba de acceso a la educación superior.

Por cierto, estos consejos resultan ser una buena ayuda; sin embargo, no sirven mucho si el adolescente convive con padres, hermanos o adultos que los presionan o, simplemente, no les prestan atención.

De hecho, ni la sobrepreocupación familiar ni la indiferencia son buenas compañeras.

¿Por qué? Porque ambas actitudes comunican que el o la joven

son valiosos por su actos y no por lo que son.

Daniela Molina, psicóloga Educacional de la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor, asegura que lo más recomendable es que los padres “desmitifiquen el hecho de que un buen resultado en la PSU es la única opción que existe para triunfar en la vida. No hay que hacerle creer al hijo o hija que en esta prueba se está jugando la vida”.

Y agrega: “No hay que sobreexigirlos y hay que tener en cuenta el proceso que ellos han llevado. Los hijos/as saben lo importante que es la PSU y que los padres se lo estén recordando a cada momento puede transformarse en una cuo-

ta de presión extra que merme su desempeño”.

Los expertos afirman que es necesario respetar el momento de tensión de los adolescentes y su forma individual de asumir la vivencia de la prueba. De hecho, los padres deberían involucrarse de acuerdo a la manera en que su hijo afronta el estudio.

Para Horacio Marín, decano de la Facultad de Educación de la Universidad Mayor, “es interesante el hecho de que los papás puedan decir ¿en qué te podemos ayudar? Que los hijos no vean que lo están molestando para que saque un puntaje mayor, sino que hacerse parte del proceso con mucho tacto, sin caer en la presión”.

Un joven promedio vive este proceso con un cierto grado de ansiedad, porque desde pequeño ha escuchado que se trata de una experiencia que puede marcar su

futuro vocacional. Daniela Molina explica que una pequeña cuota de preocupación puede ayudar a que el joven se mantenga alerta, pero un exceso de ésta podría hacerlo colapsar.

“La idea es que su hijo o hija viva la experiencia de la PSU con el grado de importancia que merece, que madure y crezca con la etapa que está a punto de afrontar”, asegura la docente de la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor.

Por último, insistir en que las palabras, en momentos como estos, sobran. Lo que espera de su hijo o hija, él o ella ya lo sabe y nada de lo que diga cambiará, a última hora, el curso de los acontecimientos. Por ello, el consejo fundamental es hablar menos y abrazar más.

Alimentación y rendimiento intelectual

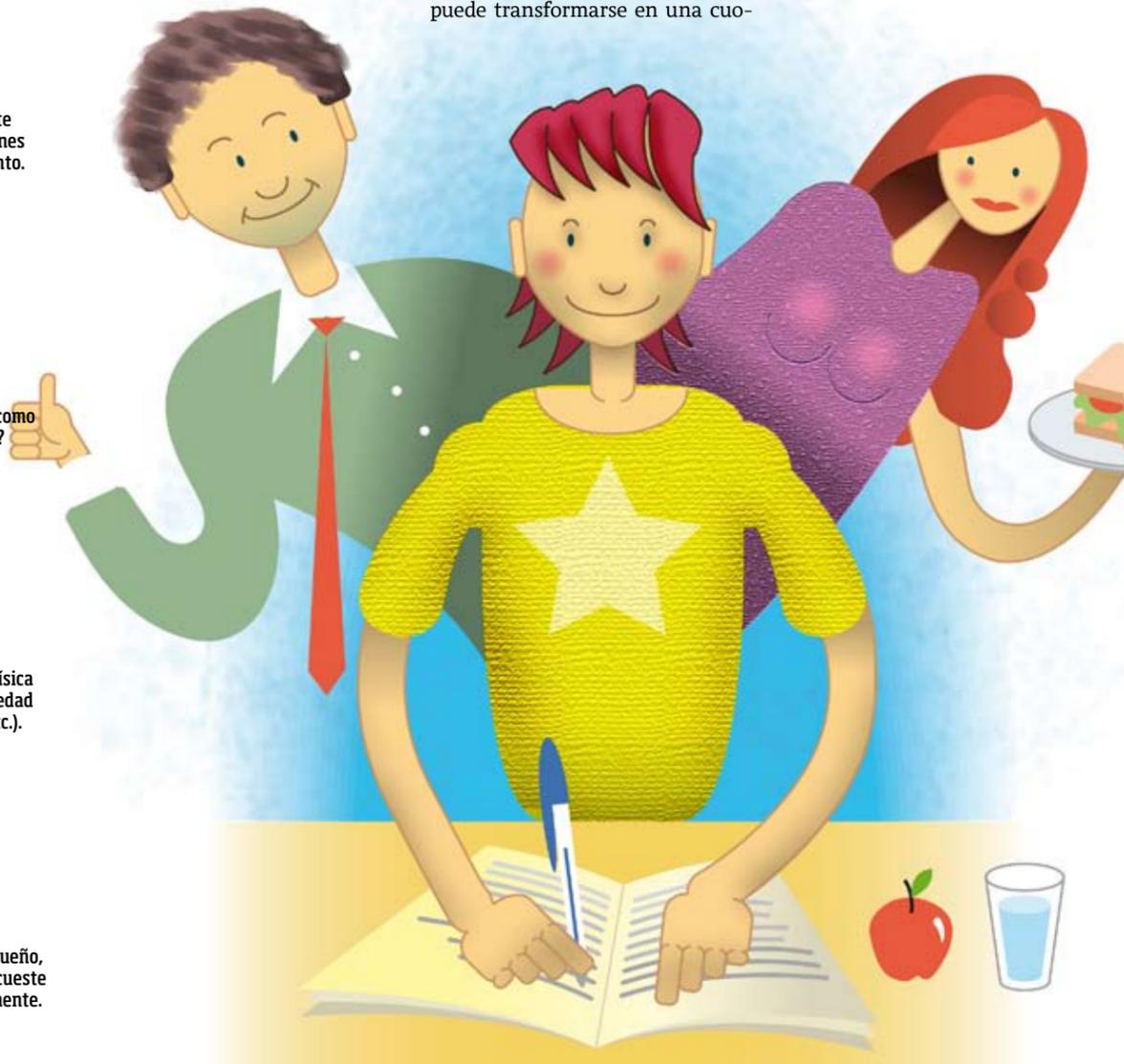
En los días previos a la PSU, los estudiantes deben alimentarse en forma saludable, siendo indispensable aumentar el consumo de vitaminas y minerales, con el propósito de superar la carga emocional, mental y física, apoyando además el combate de estrés.

Se aconseja optar por una dieta con abundante vitamina C, ácido fólico y vitamina E, que refuerzan el sistema inmunológico y protegen el sistema nervioso.

Recomendamos, por ejemplo:

- Consumir una alimentación saludable, rica en frutas y verduras.
- Beber abundante agua (2 litros diarios).
- Restringir el consumo de café o estimulantes (bebidas energéticas).
- Eliminar la ingesta de bebidas alcohólicas.
- Consumir preparaciones sencillas que proporcionen energía, a base de pastas, cereales y carnes blancas.
- Evitar el consumo de frituras, alimentos muy elaborados y condimentos, comida chatarra y alimentos meteorizantes.
- Propiciar que la última comida no sea muy tarde, idealmente antes de las 21:00 horas.

Fuente: Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Mayor



www.umayor.cl ☎ 600 328 1000 ADMISIÓN 2009

POSTULACIONES: Manuel Montt 367 Providencia, Santiago Avda. Alemania 0261, Temuco

TODO PARA LOGRARLO

UNIVERSIDAD MAYOR para espíritus emprendedores

Comisión Nacional de Acreditación