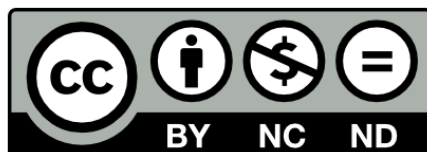


¡ POR FIN  
AL INSTITUTO!



GUÍA  
PARA  
FAMILIAS



Montse Alonso Álvarez  
ORIENTADORA EDUCATIVA  
EOEP Villafranca del Bierzo



# ADOLESCENCIA

*Comienza una etapa de CAMBIOS MADURATIVOS que afectan al área personal, corporal, de relación, de la propia imagen y del propio cambio de centro.*

*Necesidad de comprensión y apoyo, de normas claras y adecuadas, y una buena comunicación.*

# ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

## CAMBIO DE COMPORTAMIENTO:

Oposición  
Ideas exageradas o radicales en ciertos temas.  
Cambios en los gustos y en la estética.  
Cambios de estado de ánimo.  
Ensimismamiento.

## INSEGURIDAD ANTE SU NUEVA IMAGEN:

Preocupación por su aspecto físico (ropa, peinado...).

## ELEVADA SENSIBILIDAD

ante comentarios sobre su personalidad, aspecto, capacidad...



## CAMBIO DE ACTIVIDAD

Con sus amigos, pasa de "jugar" al intercambio de pensamientos, emociones y vivencias.

## IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES

con distintos grupos de amigos:

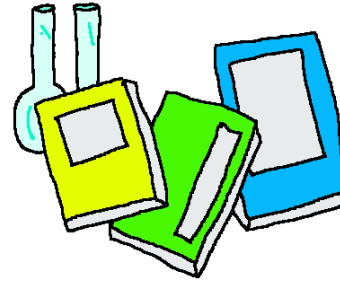
- Se protegen
- Se acompañan
- Se apoyan
- Se muestran aceptación y afecto.
- Se identifican como grupo.



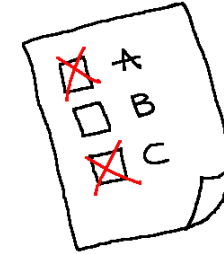
*Cambio de compañeros*



*Cambio de profesores*



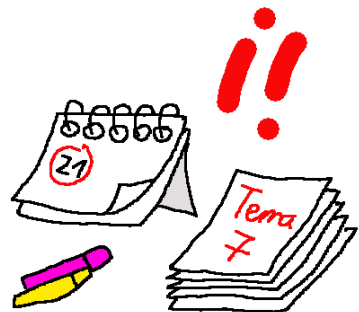
*Cambio de asignaturas*



*Cambio de forma de evaluación*



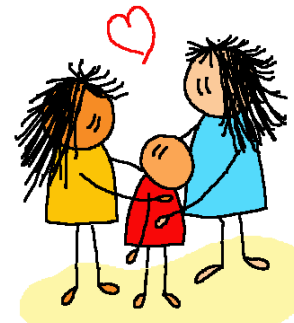
## IMPLICACIONES DEL CAMBIO DE ETAPA



*Cambio en la periodicidad de exámenes, número de temas y nivel de exigencia.*



*Cambio de centro*

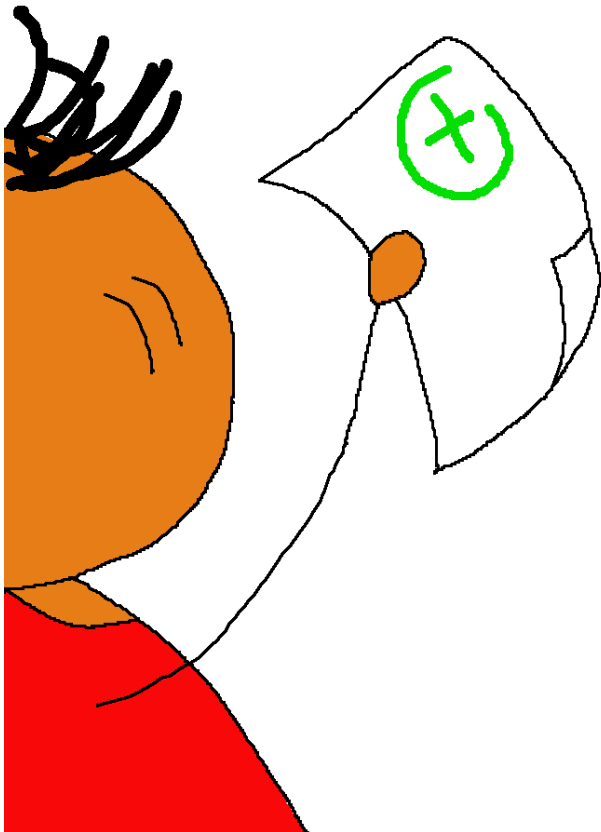


*Cambio de actitudes familiares: apoyo, escucha, seguridad, ayuda en la planificación, ofrecer confianza...*



*EL CENTRO COMO FUENTE DE CONOCIMIENTOS, LUGAR DE ENCUENTRO, Y FORMACIÓN COMO PERSONA.*

# TRAYECTORIA ESCOLAR

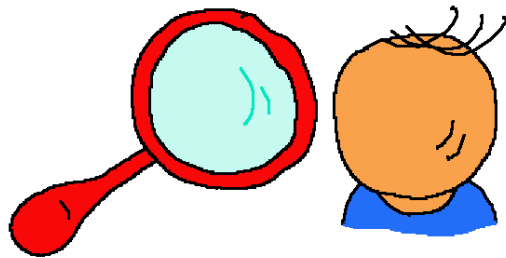


- ESO: de 12 a 16 años (o hasta 18).
- Graduado en Educación Secundaria - Bachillerato/Ciclo de FP Grado Medio
- Si con más de 16 años no puede terminar la ESO: programas de Cualificación Profesional -FP Básica-. A partir de 18 años, Centro de Personas Adultas.
- Medidas de apoyo para alumnado con dificultades, lagunas, desmotivación, dificultades de adaptación, etc.: refuerzo dentro o fuera del aula, intervención del Orientador, tutorías, etc..
- Adquisición de nociones culturales básicas en diferentes áreas.
- Desarrollo de hábitos de trabajo y técnicas de estudio
- Desarrollo de derechos y obligaciones como ciudadanos responsables.
- Preparación para la vida laboral.

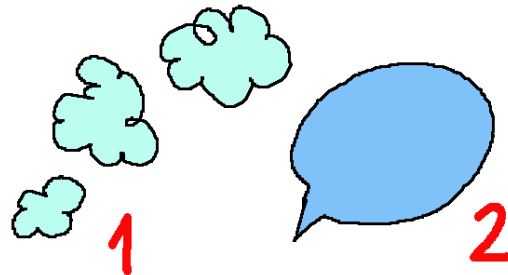
# FAVORECER EL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE

## 1. RELACIÓN FAMILIA-ADOLESCENTE

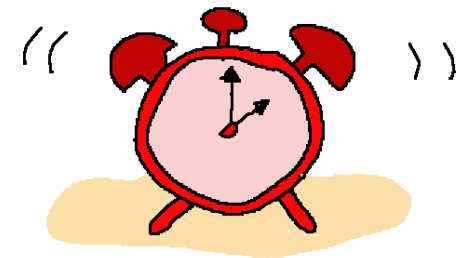
Puede resultar complicada. ATENCIÓN: establecer relaciones afectuosas, ceder paulatinamente responsabilidades, ejercitar autoridad sana con la toma de decisiones, razonada. Es normal que haya diferencias entre familia y adolescente. Es necesario suavizarlas.



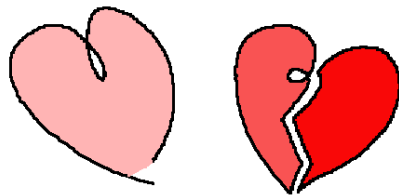
OBSERVAR COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES CON NECESIDAD DE SER CAMBIADAS.



REFLEXIONAR SOBRE SENTIMIENTOS Y ACTITUDES ANTES DE IR AL DIÁLOGO.



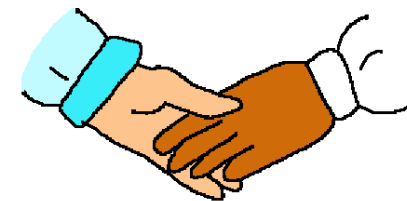
BUSCAR EL MOMENTO ADECUADO PARA EL DIÁLOGO.



EXPONER SENTIMIENTOS SIN ATAQUES, SIN ACTITUDES DEFENSIVAS NI AGRESIONES.



MANTENER UNA ESCUCHA ACTIVA Y RECEPTIVA



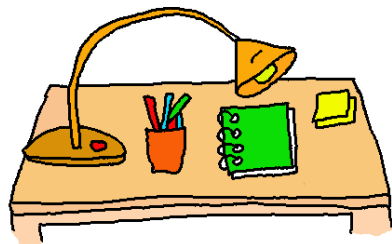
LLEGAR A ACUERDOS FACTIBLES Y FÁCILES.

# FAVORECER EL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE

## 2. RELACIÓN FAMILIA-CENTRO ESCOLAR

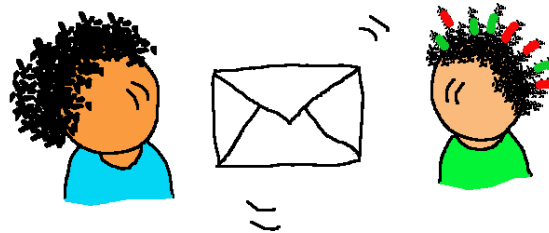


APOYO Y GUÍA, CONFIANZA,  
RECONOCIMIENTO DE CAPACIDADES  
Y ÉXITOS.

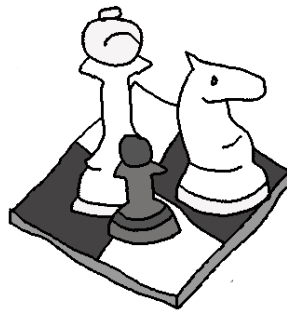


LUGAR DE ESTUDIO ADECUADO: LUZ,  
TEMPERATURA, DISTRACTORES.

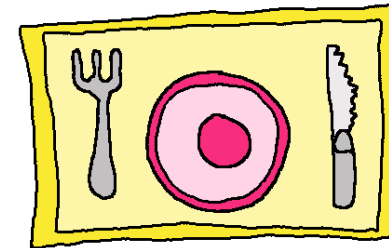
Papel complementario:  
acuerdos en la forma de actuar y transmisión de información frecuente.



CONTACTO PERIÓDICO: EVOLUCIÓN  
Y BÚSQUEDA DE SOLUCIONES  
CONJUNTAS.



EXTRAESCOLARES RAZONABLES  
EN NÚMERO, TIPO Y HORARIO.



NORMAS SALULARES: ALIMENTACIÓN,  
SUEÑO Y DEPORTE.

L	M	X	J	V	S	D
X						X
		X				X
						X
						X

HORARIO ADECUADO: TRABAJO Y OCIO.

# EN LA FAMILIA ...

VALORAR  
SU ESFUERZO:

NO SUS NOTAS

PAPEL DE  
FACILITADORES:

NO DE "SOLUCIONADORES"



AMBIENTE TRANQUILO  
Y DE RESPETO MUTUO:

CORRESPONSABILIDAD EN EL  
TRABAJO.

HÁBITOS SALUDABLES:

ALIMENTACIÓN  
EJERCICIO  
DESCANSO  
RELACIONES CON IGUALES  
USO ADECUADO DE LAS  
NUEVAS TECNOLOGÍAS  
RELACIONES AFECTIVAS SANAS



# EL ESTUDIO

MOTIVACIÓN.  
ATENCIÓN.  
LECTURA COMPRESIVA.  
MEMORIA.

PRÁCTICA DIARIA:  
mismo lugar, misma hora.  
Comprender  
Aprender  
Razonar



USO SISTEMÁTICO DE LA  
AGENDA:  
organizar tareas, entregas,  
exámenes...

PROCESO:  
a) Recordar lo explicado  
b) Leer apartados  
c) Contarlo, resumirlo, esquematizarlo.

DIFERENTES MEDIOS  
Libros  
Apuntes  
Documentales de TV  
Vídeos Youtube  
Apps

ANTE DIFICULTADES:  
Solicitar ayuda (tutor, orientador).

RESPONDER A  
PREGUNTAS  
Y CURIOSIDADES.

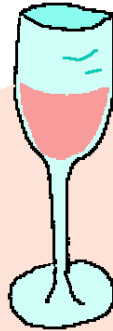
MOSTRAR DE  
FORMA SERENA  
NUESTRA OPINIÓN.

**HABLAR**

ESTABLECER NORMAS  
CLARAS CONTRA EL  
CONSUMO, Y SER  
MODELO PARA ELLOS.

ABORDAR EL  
TEMA SIN  
ALARMISMO

**DE DROGAS**



**SIGNOS DE ALARMA:**

*No habla*

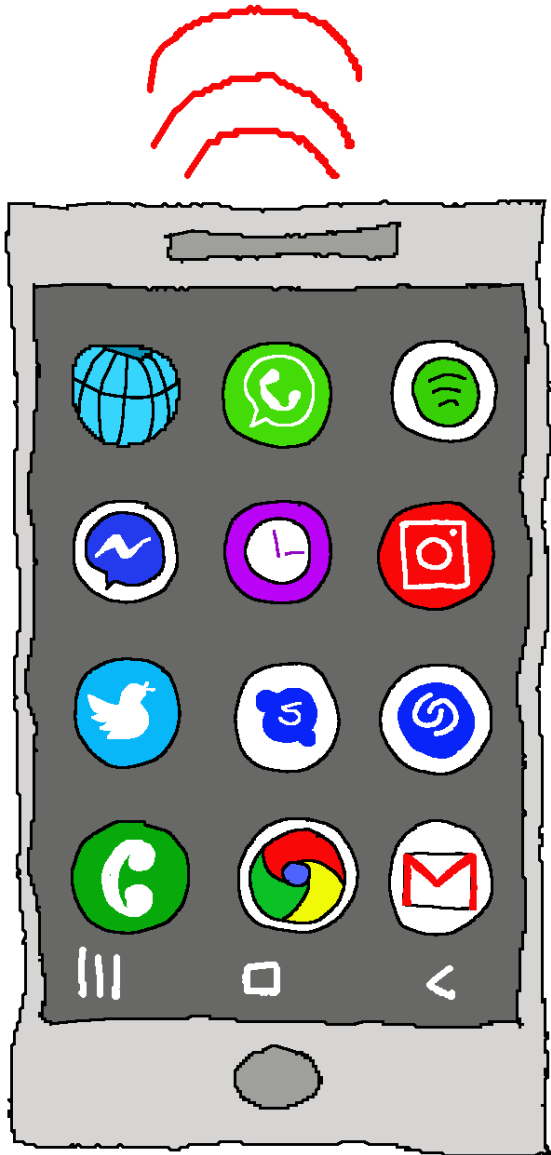
*Se encierra en su cuarto*

*Responde con agresividad*

*Incumple normas*

*Cambio de comportamiento/actitud en el centro.*

# TECNOLOGÍAS



*RECUERDA: Derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen: "tu derecho termina donde empieza el derecho de los demás". Las RRSS permiten comunicarse, relacionarse, compartir contenido y crear comunidades: convierte a las personas en productoras y consumidoras de contenidos.*

- Establece con tu hijo/a pautas consensuadas para navegar por internet.
- Habla con él/ella sobre sus hábitos en el uso de internet
- Preferiblemente coloca el ordenador en un lugar de uso común.
- Conoce los contactos y contraseñas de sus cuentas.
- Navega/chatea de vez en cuando con ellos para crear un clima de confianza.
- Fija objetivos y tiempos para navegar.
- Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tu hijo/a.
- Utiliza sistemas de protección.
- Habla con él de los fraudes y del ciberacoso.
- Observa lo que hace con el móvil
- Se un ejemplo para él/ella.
- No permitas que realices descargas de forma indiscriminada.