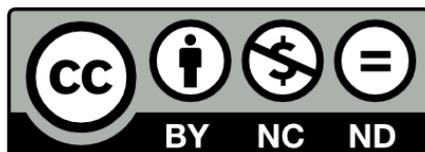


¡ POR FIN
AL INSTITUTO!



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:

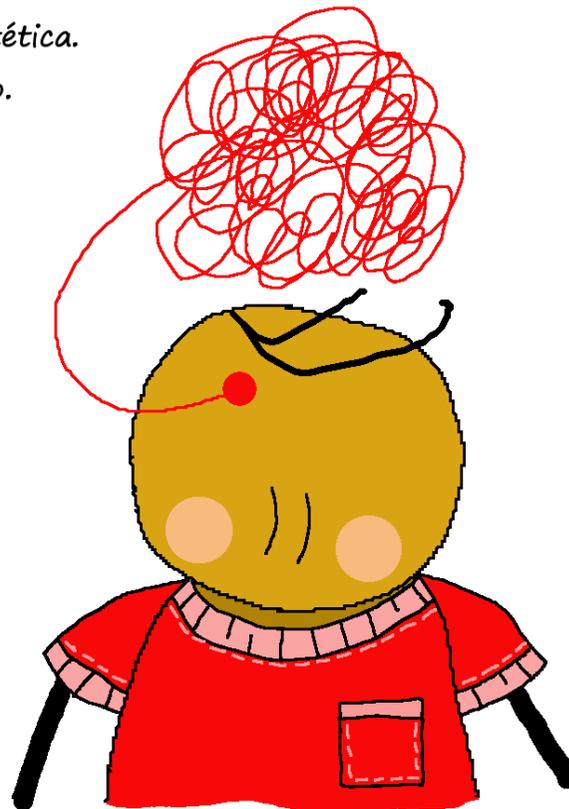
Oposición
Ideas exageradas o radicales en ciertos temas.
Cambios en los gustos y en la estética.
Cambios de estado de ánimo.
Ensimismamiento.

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:

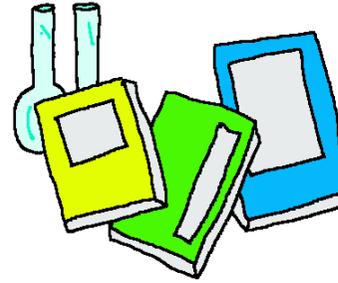
- Se protegen
- Se acompañan
- Se apoyan
- Se muestran aceptación y afecto.
- Se identifican como grupo.



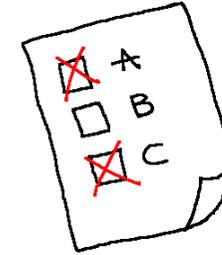
Cambio de compañeros



Cambio de profesores



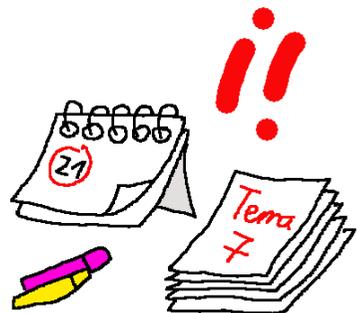
Cambio de asignaturas



Cambio de forma de evaluación



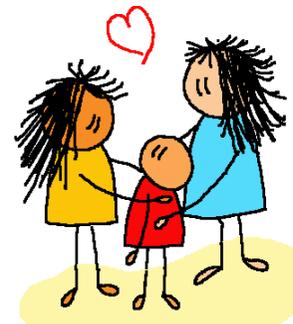
IMPLICACIONES DEL CAMBIO DE ETAPA



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



Cambio de centro

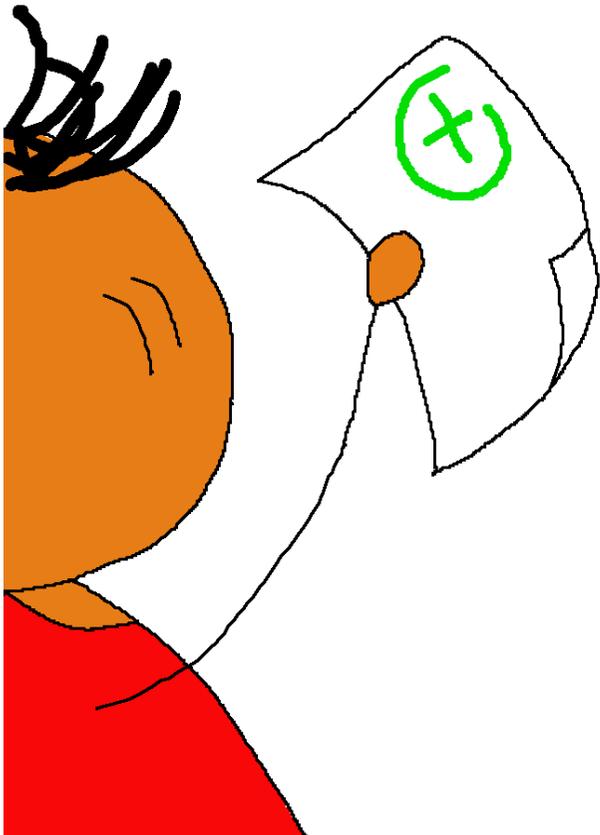


Cambio de actitudes familiares: apoyo, escucha, seguridad, ayuda en la planificación, ofrecer confianza...



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

TRAYECTORIA ESCOLAR

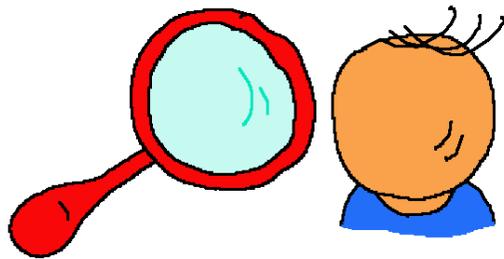


- ESO: de 12 a 16 años (o hasta 18).
- Graduado en Educación Secundaria - Bachillerato/Ciclo de FP Grado Medio
- Si con más de 16 años no puede terminar la ESO: programas de Cualificación Profesional -FP Básica-. A partir de 18 años, Centro de Personas Adultas.
- Medidas de apoyo para alumnado con dificultades, 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.

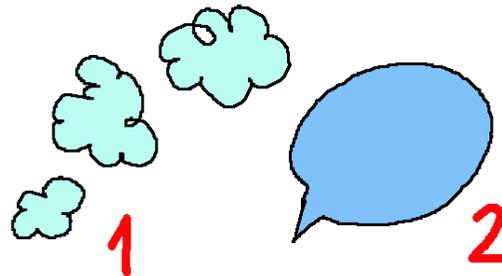
FAVORECER EL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE

1. RELACIÓN FAMILIA-ADOLESCENTE

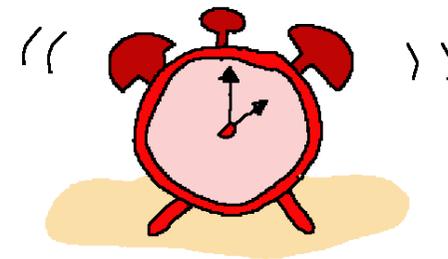
Puede resultar complicada. ATENCIÓN: establecer relaciones afectuosas, ceder paulatinamente responsabilidades, ejercitar autoridad sana con la toma de decisiones, razonada. Es normal que haya diferencias entre familia y adolescente. Es necesario suavizarlas.



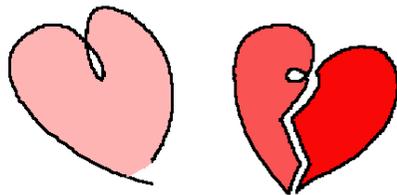
OBSERVAR COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES CON NECESIDAD DE SER CAMBIADAS.



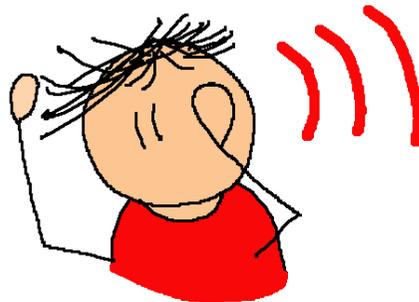
REFLEXIONAR SOBRE SENTIMIENTOS Y ACTITUDES ANTES DE IR AL DIÁLOGO.



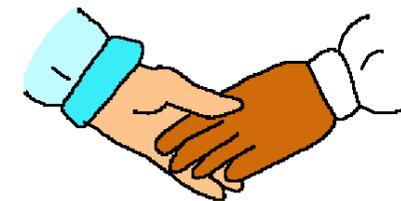
BUSCAR EL MOMENTO ADECUADO PARA EL DIÁLOGO.



EXPONER SENTIMIENTOS SIN ATAQUES, SIN ACTITUDES DEFENSIVAS NI AGRESIONES.



MANTENER UNA ESCUCHA ACTIVA Y RECEPTIVA



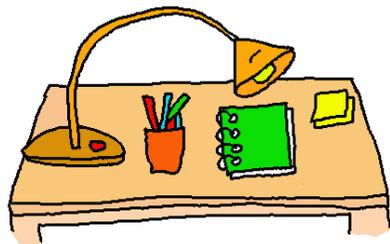
LLEGAR A ACUERDOS FACTIBLES Y FÁCILES.

FAVORECER EL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE

2. RELACIÓN FAMILIA-CENTRO ESCOLAR

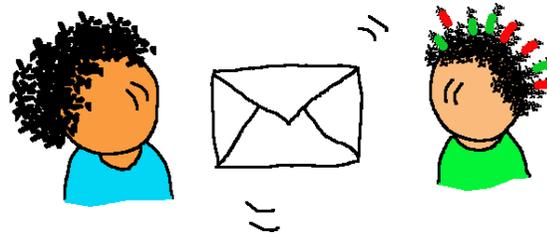


APOYO Y GUÍA, CONFIANZA,
RECONOCIMIENTO DE CAPACIDADES
Y ÉXITOS.



LUGAR DE ESTUDIO ADECUADO: LUZ,
TEMPERATURA, DISTRACTORES.

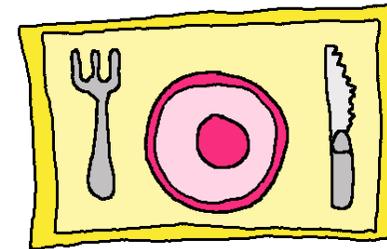
Papel complementario:
acuerdos en la forma de actuar y transmisión de información frecuente.



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.

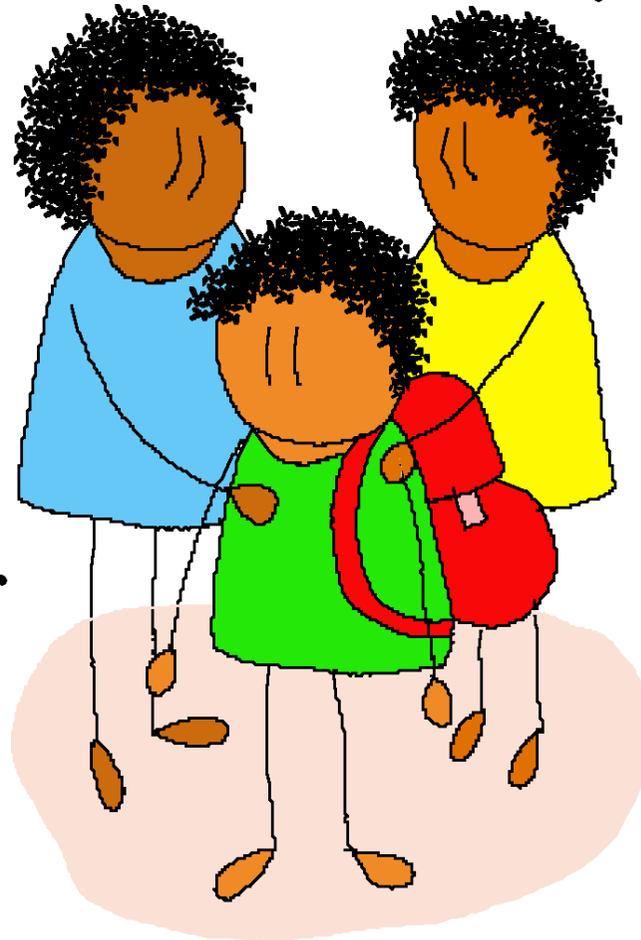
EN LA FAMILIA ...

VALORAR
SU ESFUERZO:

NO SUS NOTAS

PAPEL DE
FACILITADORES:

NO DE "SOLUCIONADORES"



AMBIENTE TRANQUILO
Y DE RESPETO MUTUO:

CORRESPONSABILIDAD EN EL
TRABAJO.

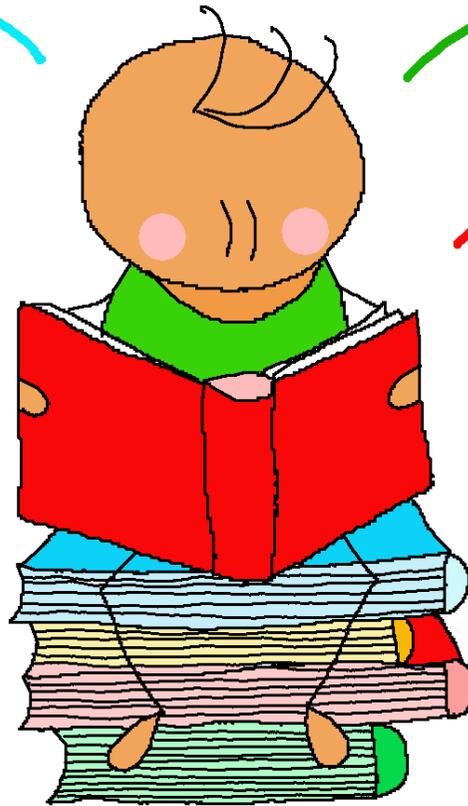
HÁBITOS SALUDABLES:

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.

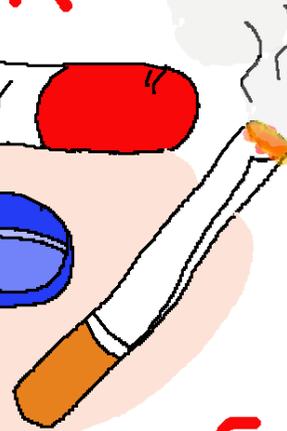
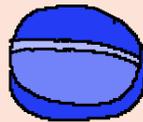
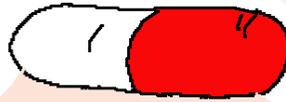
MOSTRAR DE
FORMA SERENA
NUESTRA OPINIÓN.

HABLAR

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

ABORDAR EL
TEMA SIN
ALARMISMO

DE DROGAS



SIGNOS DE ALARMA:

No habla

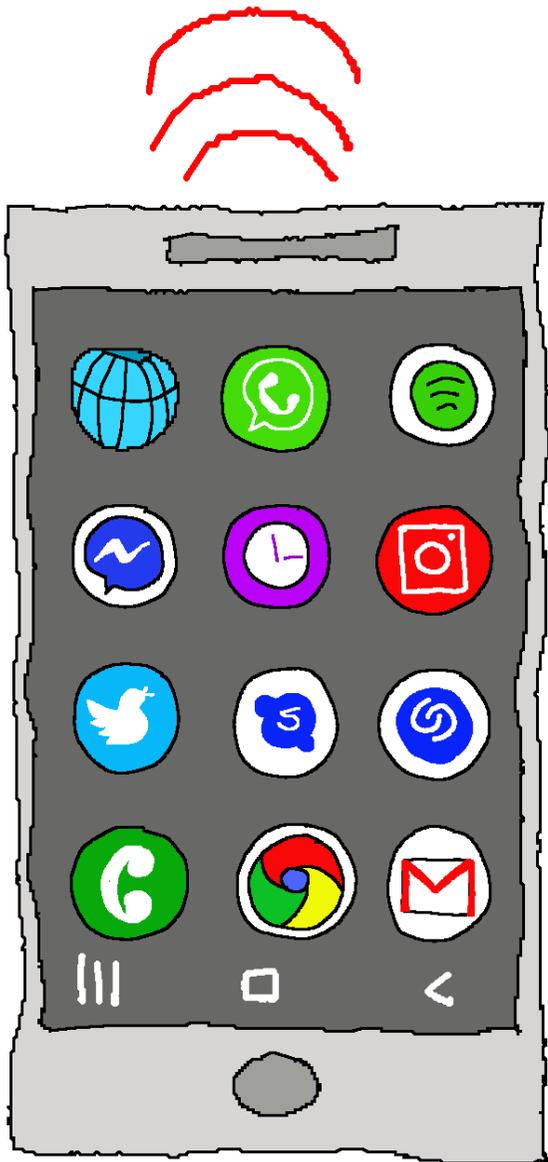
Se encierra en su cuarto

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.