

EL PASO AL IES.
NUESTRO HIJO/A ADOLESCENTE

The coat of arms of Astorga is a shield divided into four quadrants. The top-left and bottom-right quadrants are red with a yellow crown. The top-right and bottom-left quadrants are white with a purple lion rampant. The shield is partially obscured by the text.

EOEP

**EQUIPO DE ORIENTACIÓN
DE ASTORGA**

JUSTIFICACIÓN

La adolescencia y el paso al instituto es una etapa que genera no pocas inseguridades en nuestros hijos, y también en nosotros, los padres. Por ello, puede ser conveniente disponer de unas pautas básicas que nos permitan entender esta etapa educativa, a veces, tan compleja y adquirir unas estrategias mínimas para afrontar la con éxito.



ASPECTOS EVOLUTIVOS. Nuestros hijos están cambiando.

Cambios físicos:

- *Los complejos.* Puede que en esta etapa se inicie alguno de los "complejos" sobre la apariencia física: los granos, los kilos de más o de menos ("que gordo/a estoy"), el pelo, "mis amigos me sacan una cabeza",... El adolescente ha de tener varias cosas muy claras:
 - Cada adolescente tiene su propio ritmo de crecimiento y de desarrollo. Los cambios físicos no se producen a la misma edad en todas las personas. Un ejemplo de ello es la aparición de la primera menstruación en las niñas.
 - Hay que insistir en la *aceptación personal*. Todos tenemos rasgos físicos que pueden no gustarnos, pero también tenemos que descubrir y reconocer los que sí nos satisfacen. El adolescente tiene que aprender a aceptarse como es y mejorar en lo que es mejorable en él sin obsesionarse.
- *Desarrollo de los caracteres sexuales.* También aquí los ritmos son muy variados y habitualmente conllevan una sensibilidad cambiante.
- *La alimentación.* Es necesario que coma de todo y que coma lo suficiente, sin excesos ni restricciones en la dieta para evitar problemas de sobrepeso u otros problemas derivados de la imagen corporal.
- *La higiene.* Las hormonas causantes de los cambios físicos, también producen mal olor corporal, y puede provocar en el colegio o instituto situaciones incómodas. Por ello, hay que cuidar las medidas de higiene corporal.

Cambios psicológicos y emocionales:

Suelen ser los cambios que más preocupan: las amistades, los estudios, los estados de ánimo, la rebeldía ante las normas... Los adolescentes están en el

tránsito hacia la edad adulta. Necesitan sus espacios y sus momentos de intimidad, de privacidad, de afirmación de su personalidad y de búsqueda de su propia identidad.

- A diferencia de cuando eran niños o niñas, son capaces de pensar sobre ideas y asuntos complejos de la vida (**razonamiento abstracto**), empiezan a razonar los problemas y a anticipar las consecuencias, a considerar varios puntos de vista ante un hecho y esto les puede llevar a oponerse a la opinión de los adultos y a mostrarse “pesados” y “reiterativos”.
- Una de las consecuencias más importante de estos cambios es la **formación de la propia identidad**: pensar en quiénes son y quiénes quieren llegar a ser.
- La capacidad de pensar como personas adultas, acompañada de la falta de experiencia, provoca que su **comportamiento** no se corresponda con sus ideas pudiendo mostrarse **contradictorios** en ocasiones. Pueden, por ejemplo, ser grandes defensores de la naturaleza y, a la vez, tirar basura en cualquier sitio.
- En el **aspecto emocional**, suelen mostrarse más **inestables**. Pueden cambiar de estado de ánimo con facilidad, a veces, sin motivo aparente y suelen empezar a rechazar las manifestaciones cariñosas de la familia.
Esto no significa que hayan desaparecido los lazos afectivos sino que van a mostrarlos de forma diferente. Sin embargo, sí empezarán a buscar el afecto a nivel de pareja, surgiendo así las primeras atracciones hacia chicos o chicas de su edad.



¿A qué debemos estar atentos en este momento de cambios psicológicos y emocionales?

- Procurar que haya **coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos**. Así aprenderán a ser coherentes.
- **Respetar sus momentos de privacidad y de intimidad**, pero haciéndoles ver que siempre estamos dispuestos a escucharles y ayudarles.
- **No bromear con sus cambios de humor o estados de ánimo**, podrían pensar que no nos tomamos en serio lo que les ocurre. Eso sí, a veces se agobian con asuntos, bajo nuestro punto de vista irrelevantes, pero que para ellos tienen mucha importancia, en los que hay que ayudar a quitar dramatismo.
- **Razonar y argumentar las normas y decisiones** que se tomen en casa, lo cual no ha de significar recordarlas cada día.
- Ejercer el principio de **autoridad**. Ante discusiones interminables es necesario actuar con serenidad, pero también con firmeza: recordar la norma y hacerla cumplir.
- Tener presente el principio de **acción y consecuencia**. Nuestros hijos deben saber que las conductas tienen consecuencias. Y nosotros, como padres,

tenemos que administraresas consecuencias, lo mismo que los profesores lo harán en el instituto.

Cambios en lo académico-escolar:

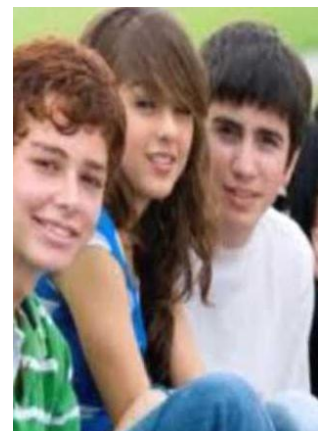
- La adolescencia coincide también con el paso de la Educación Primaria a la Educación Secundaria lo que implica, en muchos casos, el traslado al instituto: un espacio nuevo, compañeros nuevos, profesores nuevos, normas nuevas...
- Pasará de tener un número reducido de maestros en el colegio, a tener, en su paso al instituto, un número más elevado de profesores especialistas en cada materia.
- Supondrá también adquirir nuevas estrategias y métodos de trabajo que le capacitarán para estudiar cada vez más complejos y estimulantes.

Cambios sociales:

- Aumenta el tiempo que comparten con los amigos.
- Empieza a aparecer conversaciones más íntimas, sobre todo entre las chicas, que les ayudan a desarrollar y explorar sus identidades.
- Relaciones más personales con los miembros del otro sexo.
- Conflictos, en ocasiones, entre las normas paternas y las influencias de los amigos.
- El deporte y los juegos en grupo favorecerán la socialización y la necesidad de normas.
- Se mostrarán más influenciados por las modas, televisión, redes sociales, grupo de amigos, etc.

LOS PADRES ANTE LOS AMIGOS DE NUESTRO HIJO

- Favorezca la sociabilidad de su hijo animándole a participar en actividades de grupo: deportivas, culturales, etc.
- Conozca sus amigos, con quién se relaciona. Dialogue con él y hágale consciente de sus conductas y de las de sus amigos sin emitir juicios negativos sobre ellos.
- Ayúdele a entender el valor de la amistad.
- Ayúdele a valorarse como persona individual.
- Ayúdele a “decir no” ante las presiones del grupo.



LACOMUNICACIÓNCONNUESTROSHIJOS

Son frecuentes las dificultades para dialogar con los hijos adolescentes. El deseo de mayor intimidad puede provocar distanciamiento en la relación, se pueden hacer más reservados y evitan hablar de ciertos temas que consideran de su vida privada.

Algunas sugerencias al respecto:

- Establecer rutinas comunicativas básicas como los saludos al entrar, los buenos días y buenas noches, informar de las salidas y entradas, etc.
- Crear espacios que favorezcan la comunicación: mantener el hábito de comer y/o cenar juntos como un tiempo para compartir en familia.
- Convertir en una práctica habitual expresararnos nosotros mismos nuestros sentimientos cuando contamos lo que nos sucede en el trabajo y en las relaciones con los demás.
- Escuchar y, sobre todo, hacer que se sientan escuchados, comprendidos y valorados.
- Evitar sermones y consejos continuos.
- Evitar reaccionar de forma impulsiva y visceral en situaciones problemáticas. Procure mantener la calma. Y, si no es posible, tómese un tiempo para respirar y vuelva sobre el tema más tarde.
- Tratar de utilizar preguntas impersonales como: *¿qué pasó?*, más que *¿qué hiciste?*



- A veces no dialogamos sino que le damos lecciones, sin darle oportunidad a que se exprese.
 - Escuche siempre y hágale reflexionar sobre su comportamiento.
 - No incida en asuntos problemáticos como su desorden o las malas notas, ..., pues ello no hará más que fomentar tensiones en la relación.
- ¿Ha pensado alguna vez lo que somos capaces de comunicar con nuestros gestos, miradas, etc., sin ser conscientes de ello?

COMOPROCEDERANTELOS CONFLICTOS

La existencia de conflictos es habitual y ha sido natural. Lo importante es enseñarles a afrontarlos de manera eficaz. Algunas sugerencias:

- Normalizar sentimientos y estados de ánimo negativos.
- Ayudarles a tomar conciencia de cómo se sienten y cómo piensan los demás.

- Definir claramente el problema. Ser claros y evitar interpretaciones subjetivas.
- Buscar posibles soluciones al problema.
- Valorar cada una de ellas y elegir la más satisfactoria para todos.
- Poner la solución elegida en práctica y evaluar los resultados.

LOS PADRES ANTE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

Algunas orientaciones y mensajes para nuestros hijos adolescentes:

SOBRE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES.

- No creas todo lo que ves en Internet. Hay mucha información errónea.
- Céntrate en la información que buscas y no te distraigas con otras.
- Utiliza cuentas de correo gratuitas, porque requieren pocos datos personales.
- Desconfía cuando te ofrezcan algún premio, es probable que te pidan algo a cambio.
- No respondas a mensajes o mails en los que te amenacen o te digan cosas que te hagan sentir mal. Si alguna vez te sucede habla con tus padres.
- Cuando envíes mails, escribe las direcciones con copia oculta (CCO) para no revelarlas.
- Piensa bien las cosas que publicas en las páginas de redes sociales, ya que cualquier persona puede ver esa información.
- No des información personal de desconocidos ni la publiques en las redes sociales o en los blogs.
- No hables en los chats con desconocidos.
- No permitas a nadie en Internet cosas que no les permitirías a tus amigos.
- Si tienes algún problema, coméntalo con tus padres.



SOBRE VIDEOJUEGOS.

- Respetar la clasificación PEGI (Información paneuropea sobre juegos) de los videojuegos. En la página www.pegi.info.es podrás encontrar la información que se corresponde con el videojuego en caso de no disponer de la carátula original.
- Procura elegir los videojuegos que se ajusten a tus gustos e intereses.
- Antes de empezar, decide cuánto tiempo vas a jugar. Es recomendable poner un avisador que suene cuando haya pasado el tiempo planificado.



- Planifica tu tiempo de estudio y tu tiempo libre.
- Utiliza preferentemente los juegos que permitan participar a varios jugadores.
- Si juegas online con otros jugadores conectados, recuerda que no debes hacerlo con desconocidos.

SOBRE TELEFONO MÓVIL.

- Utiliza el móvil sólo cuando sea necesario.
- Utilízalo de forma que no te aisles de las personas que te rodean.
Y cuando lo hagas respeta las normas básicas de educación y cortesía.
- El teléfono móvil debe estar apagado en lugares donde no esté permitido su uso.
- Da prioridad a las personas con las que estás hablando físicamente frente a la persona que te llama al móvil.
- Controla lo que gastas cada mes y conoce las tarifas de tu teléfono. Recuerda no sobrepasar el límite acordado.
- Utiliza otros medios de comunicación que se adapten más a las circunstancias. Por ejemplo, el teléfono fijo para llamar a otro fijo es más económico-, el correo electrónico, una reunión con los amigos u otros canales de comunicación.
- Pide permiso antes de fotografiar o grabar a alguien.



DÓNDE ACUDIR CUANDO TODO LO ANTERIOR NO ES SUFICIENTE.

Como se ha dicho anteriormente en esta etapa pueden ser frecuentes las dificultades, pero lo esperable es que se resuelvan de forma natural, con su colaboración y con las orientaciones propuestas en este documento.

Antes de situaciones difíciles, sugerimos consultar al tutor de su hijo y, en caso necesario, contactar con servicios especializados. Le recordamos que en el instituto dispone de un Departamento de Orientación con un profesional de la especialidad de Orientación Educativa que puede ayudarle.

LECTURAS RECOMENDADAS

- Guía de orientación para familias con adolescentes.
http://diversidad.murciaeduca.es/orientamur2/gestion/documentos/guia_de_orientacion_para_familias_con_adolescentes.pdf
- Guía para padres con hijos en Educación Secundaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías.
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/b8b0c525-0f59-48bd-bfac-196b1e55be4a>