

PASO A SECUNDARIA

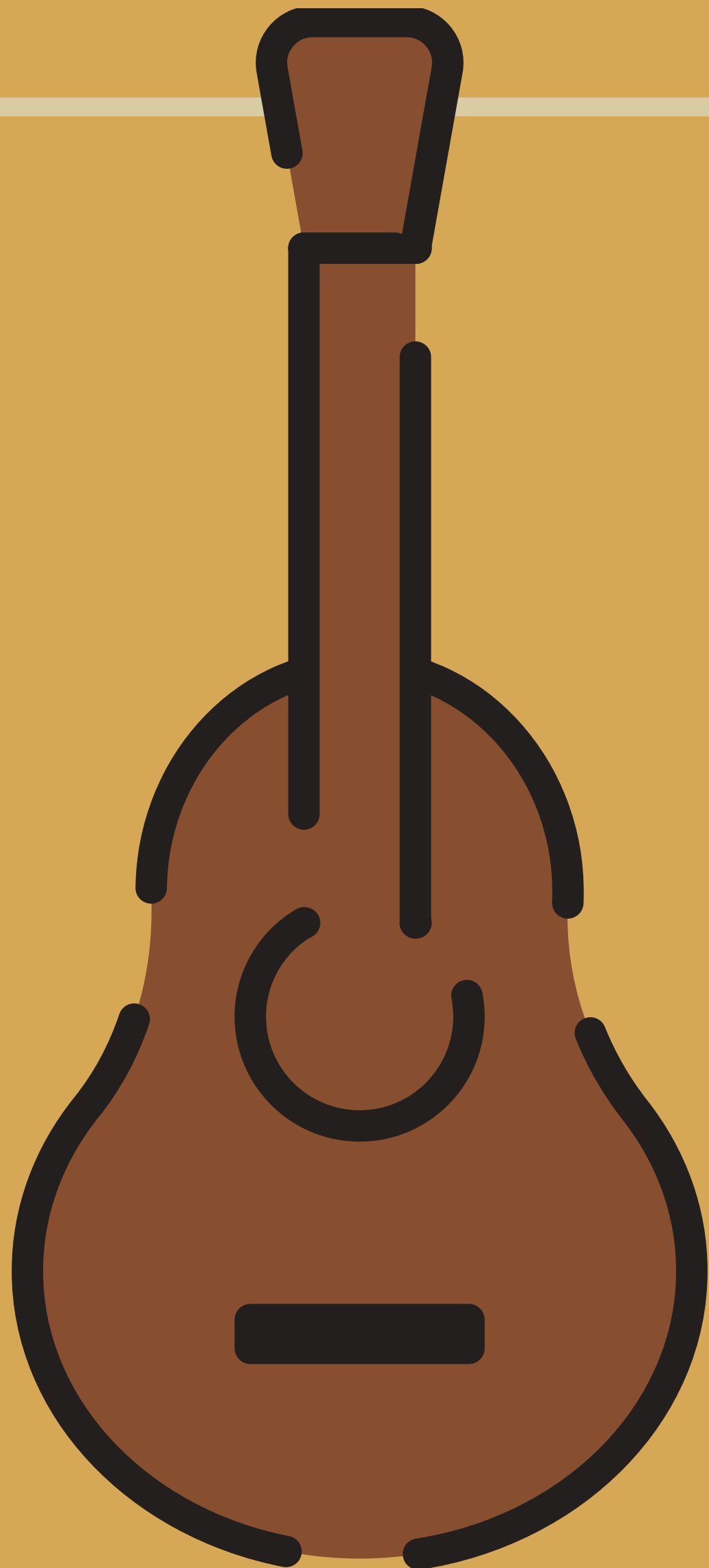
SER PADRES DE UN ADOLESCENTE

Esta charla, que se convierte ahora en documento debido a las circunstancias que nos han tocado vivir, es una actividad que se viene haciendo en el centro todos los finales de curso.

Éste es un final extraño, y a todos nos cuesta poner los pies en el suelo y, en este caso, cerrar etapa.

El objetivo fundamental es crear un momento compartido y de reflexión conjunta entre las familias de los alumnos que acaban la etapa de primaria y se preparan para iniciar su escolaridad en la secundaria.

Ahora no podemos compartir espacios, pero si pensamientos, y nos gustaría que os sintierais acompañados.



Nuestros hijos/as están iniciando la etapa vital de la adolescencia.

Se hacen mayores y desarrollan sus capacidades, pero aun no podemos pedirles que se pongan en nuestro lugar ni que comprendan nuestras razones.

Nosotros como padres sí podemos hacerlo, y ésta es la finalidad de este documento, ponernos en su lugar, recordar nuestra propia adolescencia y revivir los sentimientos y pensamientos que tuvimos en esa etapa.

No hace tanto tiempo... ¡Estoy segura de que todos podemos hacerlo!

Pararnos un poquito a pensar sobre ésto nos hará afrontar este periodo con otra perspectiva y con más seguridad en nosotros mismos.

NECESIDADES

Empecemos cambiando la mirada para poder ver que nuestros hijos/as, como adolescentes, van a tener una serie de necesidades , que no caprichos:



NECESIDAD DE AUTONOMÍA



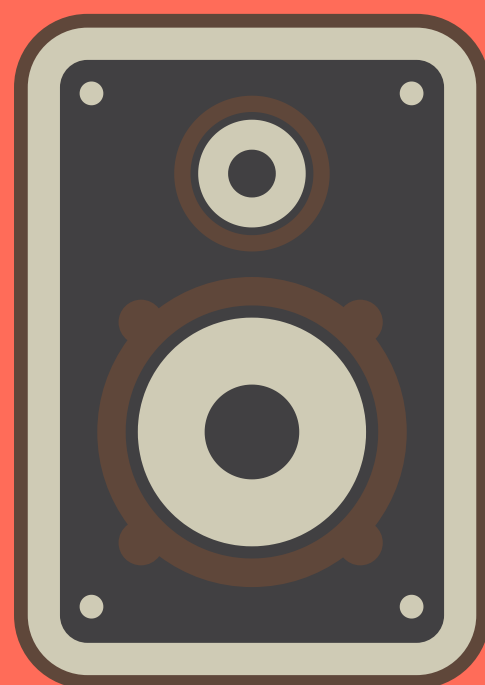
NECESIDAD DE COMETER ERRORES
Nos necesitarán para enseñarles a gestionarlos y que se conviertan en fuente de aprendizaje.



NECESIDAD DE INTIMIDAD PERSONAL



NECESIDAD DE ELABORAR SU PROPIO PROYECTO DE VIDA

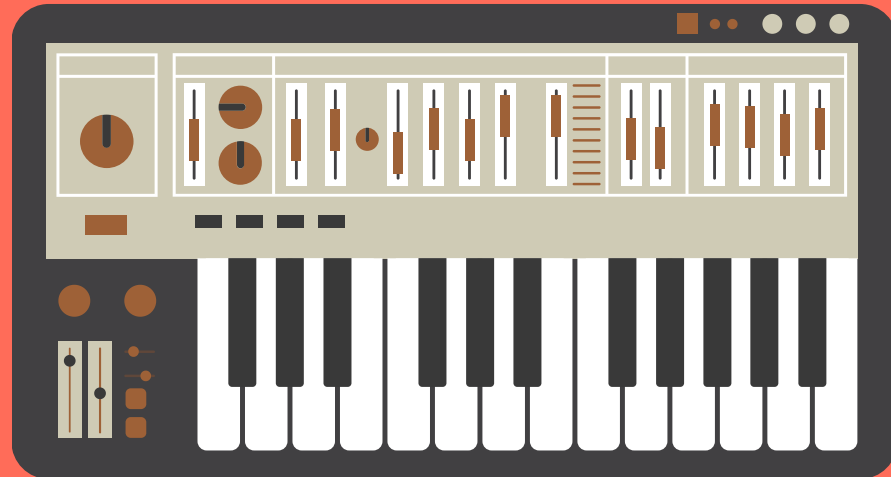


NECESIDAD DE RESPONSABILIDAD

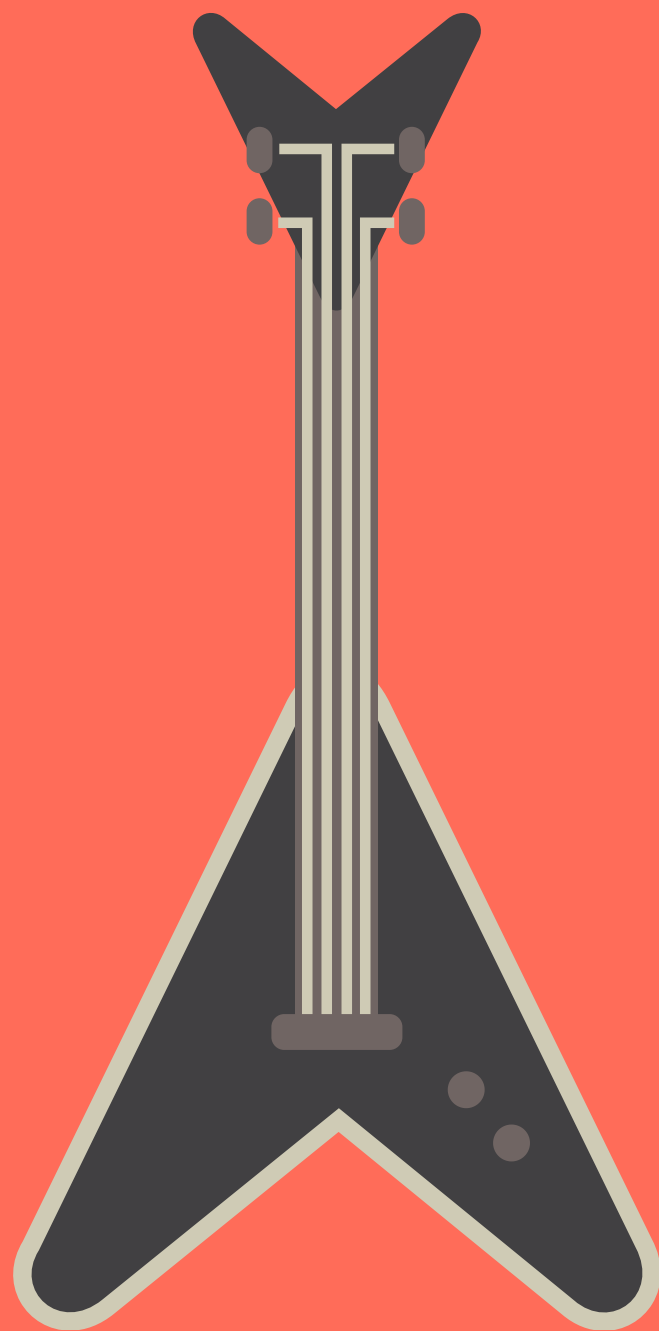
Queremos que sean responsables, pero para eso, les tenemos que dejar ser responsables. Dejar de "llevarles sus mochilas", confiar en ellos y asumir que puedan fallar o hacer las cosas de manera diferente a cómo las haríamos nosotros. No es fácil.

Implica la necesidad de aprender a elegir y valorar las consecuencias de su elección, algo que todos deseamos para ellos. Tenemos que enseñarles a decidir.

NECESIDADES



NECESIDAD DE SOBREPASAR LOS LÍMITES Y PONER A PRUEBA
La rebeldía es inherente a la adolescencia, momento de desarrollo del pensamiento crítico. Puede ser "molesto", pero preocupémonos ante un adolescente sumiso y conformista.



NECESIDAD DE UN GRUPO DE AMIGOS

Durante la niñez, los padres somos su mayor referencia, somos "el espejo en donde se miran". En esta etapa necesitan sentirse parte del grupo de iguales para desarrollar así su identidad. Por eso cobran importancia las modas y por eso la frase de "¡es que todos los hacen!, ¡voy a ser el único!...". A veces esta necesidad se contrapone a las normas y límites familiares, las cuales siguen siendo necesarias.

Va unida a la NECESIDAD DE UN OCIO Y TIEMPO LIBRE SANO

No siempre es fácil encontrar alternativas de ocio. Es necesario darles autonomía, pero también podemos implicarnos y facilitarles alternativas.



NECESIDAD DE SEGUIR CONTANDO CON LA FAMILIA

Puede que lo expresen menos que antes, pero nos siguen necesitando.

CAPACIDAD DE CONOCER Y PENSAR

Son capaces de subordinar lo real a lo posible, lo que les va a permitir hacer hipótesis y pensar más a largo plazo.

Se desarrolla el pensamiento abstracto y la capacidad de razonamiento y planificación.

Aumenta la curiosidad y la capacidad de reflexión. Pueden pasar mucho tiempo reflexionando....

Todo esto implica una mayor capacidad de aprendizaje, atención y memoria.



EMOCIONES ???

Los cambios hormonales implícitos van a hacer que las emociones sean intensas e inestables, lo cual les provocará confusión y dificultad para expresarlas adecuadamente.

Una mirada podrá parecerles "¡lo mejor que me ha pasado en la vida!", y ante un castigo puntual, por ejemplo, sentirán que es lo peor que podía haber pasado, con consecuencias irreversibles. ¿Habéis visto alguna vez una telenovela?

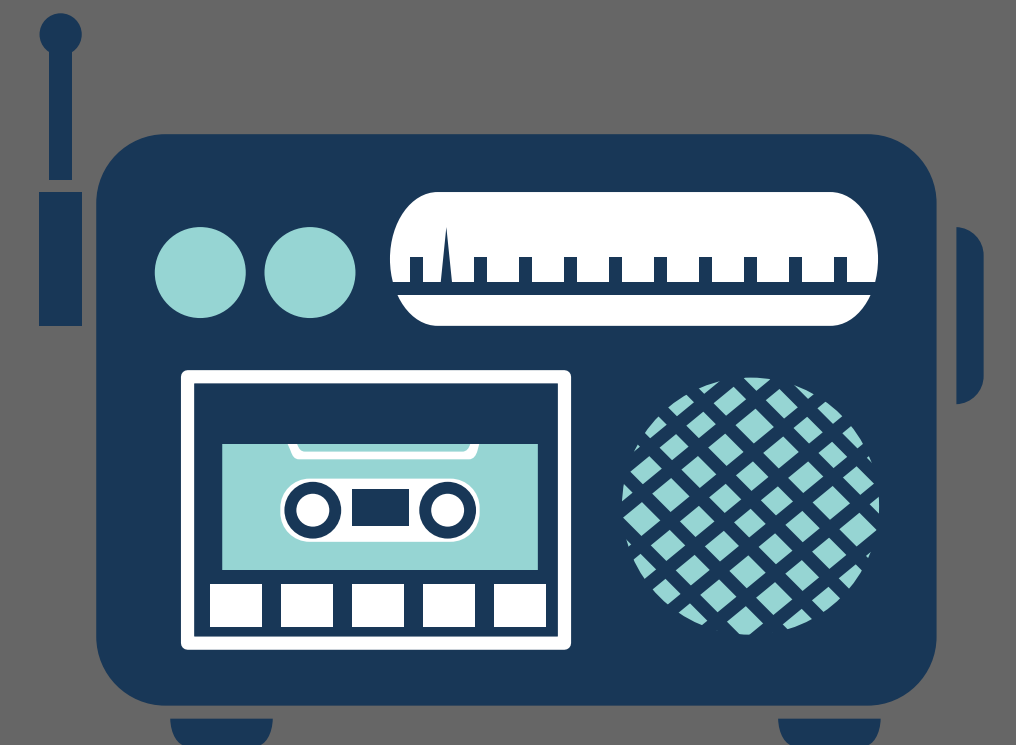
Recordad vuestras sensaciones en esa época...


APUNTES SOBRE EL DESARROLLO EMOCIONAL

En relación al desarrollo del autoconcepto y la autoestima, estar atentos al desarrollo del autoconcepto físico. Tener en cuenta la importancia del grupo de iguales, "la necesidad de gustar" y de sentirse parte del grupo, las modas actuales no siempre ayudan, y los estereotipos físicos imposibles, tanto para chicos como para chicas, tampoco.

Respecto a la educación afectivo-sexual, ponemos la mirada en la dimensión afectiva.

Lo fundamental es ayudarles a tener "unos cimientos fuertes" que les hagan sentirse bien, que no sientan que es necesario hacer cualquier cosa, aunque no quieran, para gustar a otra persona. Se trata de un aprendizaje de vida, en el que las aportaciones, experiencias y modelado de los padres resulta determinante.





Profundizando en la necesidad de sentirse parte del grupo y en la necesidad de un ocio sano, no podemos cerrar los ojos a los riesgos relacionados con el consumo de sustancias. Estos riesgos no son nuevos, siempre han estado ahí.

Podemos cerrar los ojos y confiar en que "todo pase y vaya normal"...

Podemos pretender construir una burbuja en la que nunca le pasará nada malo a nuestro hijo/a...

O podemos abrir los ojos, ver la realidad, intentar asumir los riesgos e intentar aportarles estrategias para enfrentarse a los momentos en los que antes o después tendrán que decidir. Nosotros también podemos decidir qué hacer.

En todas estas situaciones es importante tener abiertos los canales de comunicación y confianza con nuestros hijos. Canales que se han ido forjando con los años y que no son incompatibles con el establecimiento de unas normas, ni implican interrogatorios, ni esperar "que nos cuenten todo"...

**SIMPLEMENTE ESPERAMOS QUE CUANDO NOS NECESITE,
SEPA QUE PUEDE ACUDIR A NOSOTROS.**



RECORDANDO PAUTAS SOBRE ESTILOS EDUCATIVOS

La sobreprotección les incapacita para valorar las cosas que reciben o les incita a creer que todo les corresponde.

Si le dejas explorar y correr riesgos menores, no le será necesario correr otros riesgos mayores

Como padre de un adolescente te enfrentas con la decisión de precisar sus derechos y responsabilidades. Se recomienda basarnos en los principios de flexibilidad, negociación y comunicación.

Importante que padres y madre actúen unidos, establezcan unos límites claros en las conductas de sus hijos y les ayuden a conocer las consecuencias de sus actos.

Mejor evitar el sentimiento de culpa y el mito del padre amigo.
Es imposible ejercer de padre o de madre sin ser pesado y si decir que no.

Los pilares de la educación son la exigencia y el afecto.

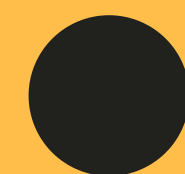




GET READY TO PLAY AND PARTY!

ANTE EL ESTUDIO

No olvidemos la influencia de 3 factores:



Capacidades



Emociones. Motivación, actitud.



Estrategias.



CUIDAR LA MOTIVACIÓN.

Valorar los progresos, especialmente el proceso.

Proponer metas realistas.

Ayudarle a superar situaciones difíciles.

CUIDAR LOS HÁBITOS.

Puede parecer obvio, pero no lo es.

Es importante que los chicos acudan desayunados y descansados al instituto.

VALORAR EL ESTUDIO.

HABLAR CON ÉL DE SUS PLANES. Te necesita para proyectar su futuro.

INFÓRMATE sobre las opciones, asignaturas,...

PREGÚNTALE sobre las actividades del IES, las clases, los deberes,...

MANTENER EL CONTACTO CON EL IES.

Existen horarios semanales de atención a padres, no esperes a recibir las notas.



EL RITO DEL ESTUDIO.

Garantizar un ambiente que favorezca el trabajo, cómodo, bien iluminado, con una buena silla y una mesa ordenada.

Establecer un horario y lugar fijo de estudio.

ayudarles a organizarse (horarios, tareas, exámenes...)

Fomentar el desarrollo y aplicación de funciones ejecutivas (organización, atención, persistencia...) y planificación cognitiva (importancia de pensar antes de actuar, saber qué voy a estudiar, asegurarme de lo que me piden, buscar soluciones,...)

LOS ROBATIEMPOS.

La consola, la calle, TV, el ordenador... son los robatiempos de estudio de los niños.

No es necesario llegar a prohibírselos, sino establecer un tiempo límite para utilizarlos, y siempre si han terminado las tareas y el estudio.

Tenemos que trabajarlo desde septiembre, sin esperar los resultados de la 1º Evaluación.

Los chicos asocian el uso de internet con el juego, no con el estudio. Por eso su uso para estudiar es difícil de vigilar. Los padres tienen que conocer la información a la que acceden sus hijos, controlarla y actuar como mediadores, porque aún no son capaces de gestionar ni seleccionar tanta información.



GRACIAS

JUNIO 2020

Empieza una etapa maravillosa, en la que nuestros hijos/as caminan hacia la adultez, y nosotros estaremos con ellos/as acompañándoles, aportándoles nuestra experiencia y aprendiendo juntos.