



## Información a familias: cambio de etapa.

Estimadas familias,

Desde el Departamento de Orientación (D.O), no quería despedir el curso sin darles la bienvenida a la nueva etapa en la que se van a embarcar sus hijos.

Ante la imposibilidad de poder llevar a cabo una reunión presencial, como se viene haciendo cada año, quiero dejarles una información básica sobre el Departamento y sobre algunas cuestiones relacionadas con la "maravillosa etapa de adolescencia" a la que se enfrentan sus hijos y, por ende, Ustedes.

1. En primer lugar, les invito a que visiten el blog de orientación, en el que poco a poco se va colgando información para toda la comunidad educativa:

<https://ginerdelosriosorientacion.wordpress.com/>

2.. Algunas de las funciones del D.O.:

- \* asesorar a los centros y al profesorado para la atención a la diversidad del alumnado, proporcionar pautas, estrategias o materiales que puedan solventar los problemas de los alumnos.
- \* realizar la evaluación psicopedagógica y ayudar en la detección precoz de las necesidades específicas de apoyo educativo
- \* participar en tareas referidas a la cooperación entre el centro y las familias y entre aquel y los colaboradores o instituciones externas al mismo.
- \* Reuniones con Jefatura de Estudios y Tutores para el seguimiento del alumnado...
- \* Orientaciones a las familias en aspectos educativos y socio-emocionales que les inquieten...

3. Comenzar secundaria es algo emocionante, pero también puede causar algo de estrés y ansiedad tanto a padres como a sus hijos adolescentes. Pasan de ser los más grandes en Primaria en la que conocen la rutina diaria y están cómodos, a ser nuevamente los alumnos de primer año que tratan de acostumbrarse a los cambios.

A estos cambios académicos hay que añadir los del propio niño/a que entra en la "TEMIDA ADOLESCENCIA"

### CAMBIOS EN LA ETAPA

- A pesar de estar en el mismo centro, pasa a tener un número mayor de horas de clase 35h en vez de 25; lo que conlleva un mayor número de asignaturas.
- Cambian a un mayor número de profesores. Pueden tener uno por materia.
- Pequeños cambios en el horario: entrada, salida y recreos...

- Es una etapa en la que van a tener que tomar decisiones sobre su futuro, especialmente a partir de 3º de ESO.

#### CAMBIOS MÁS NOTABLES EN SU DESARROLLO

En esta etapa, los cambios no son sólo físicos sino también sociales, psicológicos y emocionales. Paralelamente, se producen nuevas sensaciones; se sienten Inseguros, se comparan, se valoran, expresan temor. Todo ello influye decisivamente en la psicología del adolescente.

##### **a. Cambios físicos**

El cuerpo de los adolescentes se transforma y madura fisiológicamente (antes en las chicas que en los chicos). Estos cambios físicos junto con otros aspectos ambientales, influyen en la imagen que los adolescentes se van creando de sí mismos.

##### **b. Cambios en su pensamiento.**

- Necesitan descubrirse a sí mismos y esto se refleja en la forma de vestir, los gustos musicales, la elección del grupo de amigos ...
- Los adolescentes empiezan a ser más independientes y a desarrollar su propia identidad, cambian sus puntos de vista, pensamientos y creencias.

##### **c. Cambios en las emociones**

- Les cuesta aceptar consejos e indicaciones, especialmente de los adultos.
- Se sienten inseguros, a pesar de creer que no les puede pasar nada.
- Les cuesta tomar decisiones.
- Para tomar decisiones atienden más a satisfacer sus necesidades inmediatas. sin valorar las consecuencias a largo plazo.
- También les preocupa especialmente su imagen ante los demás, sobre todo ante su grupo de amigos (auditorio imaginario). Son EGOCÉNTRICOS.

##### **d. Cambios en sus relaciones**

- Durante esta época cobran especial importancia los amigos y su necesidad de intimidad, en detrimento, en ocasiones, de las relaciones familiares.
- Necesitan libertad y autonomía; tener derecho a guardar cosas para ellos mismos o a estar solos

4. Algunas RECOMENDACIONES para que el cambio de etapa se desarrolle de la mejor manera posible.

El modo de estudio cambia, el contenido cambia, es momento de asumir responsabilidades y exigencias.

¿Cómo afrontar estos cambios?

a. Contacto frecuente con los tutores: reuniones iniciales, tutorías individuales..

b. Respecto al estudio:

- Ofrecerles un lugar específico para el estudio
- Incrementar el tiempo de estudio diario
- Estudiar día a día.
- Programar los exámenes y estudiar con varios días de antelación
- Ayudarles con los deberes PERO NO HACÉRSELOS.

- Dejar que sean autónomos en lo que sean capaces de hacer.
- Estimular que empleen técnicas de estudio adecuadas.
- Enseñarles a combinar de forma equilibrada el tiempo de estudio y ocio.
- Revisar y leer su agenda.

c. Respecto a la familia:

- Cuidar el descanso y la alimentación
- Exigir pequeñas responsabilidades y reforzarles cuando las cumplan.
- Motivarles para conseguir cosas positivas y no para evitar castigos.
- Dejarles su propio espacio, pero controlándoles en la distancia.
- No sobreproteger.
- Implicarse en sus actividades y gustos, pero no hacerse su colega.
- Entender estos cambios y ser comprensivos.

Para terminar, decir que contamos con Ustedes para conseguir sacar de sus hijos, nuestros alumnos, todo lo mejor de ellos mismos y no dudamos en conseguirlo. SI VAMOS TODOS EN LA MISMA DIRECCIÓN Y NUESTRA COLABORACIÓN ES ESTRECHA.

RECOMENDACIONES DE LECTURA:

1. [Tu hijo está cambiando. Folleto del defensor del menor de la Comunidad de Madrid.](#)
2. [COMO HABLAR PARA QUE LOS ADOLESCENTES LE ESCUCHEN Y COMO ESCUCHAR PARA QUE LOS ADOLESCENTES LE HABLEN.](#) ADELE FABER Y ELAINE MAZLISH

MUCHA SUERTE EN ESTA NUEVA ETAPA.

Lisboa, junio de 2020.