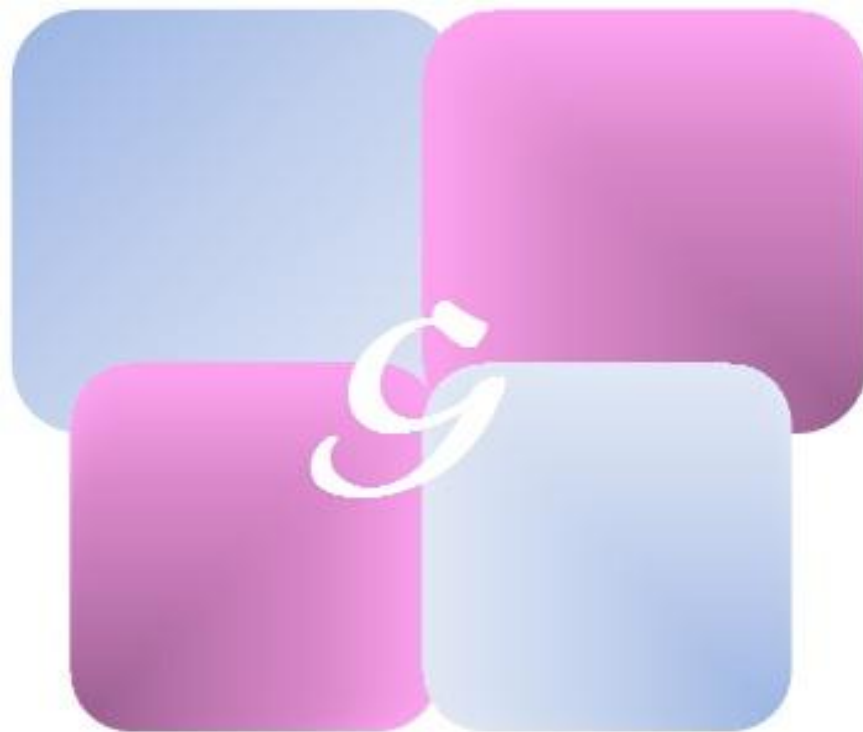


CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Delegación Provincial de Jaén



GUÍA DE ORIENTACIÓN
para

familias

con

ADOLESCENTES



DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE LA GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA FAMILIAS CON ADOLESCENTES:

DELEGACIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN DE JAÉN: EQUIPO TÉCNICO PROVINCIAL PARA LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PROFESIONAL.

COORDINACIÓN:

TERESA ÁLVAREZ HORNOS. Coordinadora del Área de Apoyo a la Función Tutorial y Asesoramiento a la Convivencia Escolar ETPOEP

AUTORES:

TERESA ÁLVAREZ HORNOS. Coordinadora del Área de Apoyo a la Función Tutorial y Asesoramiento a la Convivencia Escolar

ANTONIO GÁMEZ GARCÍA. Orientador del I.E.S “Santa Teresa” de Jaén

LUIS LIÉBANA CANO. Orientador del I.E.S “Las Fuentezuelas” de Jaén

JOSÉ MARCOS RESOLA MORAL. Orientador del I.E.S “Sierra Magina” de Mancha Real

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN:

JUAN CARLOS GARCÍA CORDERO. Orientador del Área de Atención Temprana del Equipo Especializado

ANTONIO CRUZ OYA. Coordinador del Área de Recursos Técnicos ETPOEP

La guía de orientación para familias con adolescentes no es solamente una recopilación de información en torno a todo lo referente a la educación de nuestros hijos e hijas, sino que es el resultado de la aportación de un conjunto de Orientadores y Orientadoras de la provincia de Jaén, fruto de su reflexión, debate y experiencia. Con ella pretendemos exponer todos aquellos aspectos del desarrollo de los adolescentes que consideramos cruciales en estas edades. Tenemos el convencimiento de que les va a resultar bastante útil, pues se ofrece además de una gran fuente de conocimiento, la posibilidad de hacerles reflexionar y establecer propuestas de mejora en el comportamiento de su hijos e hijas en el ámbito familiar y escolar.

Equipo Técnico Provincial para la Orientación Educativa y Profesional

JAÉN



La reproducción de fragmentos de las obras escritas que se emplean en los diferentes apartados de esta publicación se acogen a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, modificado por la **Ley 23/2006, de 7 de julio, “Cita e ilustración de la enseñanza”**, puesto que “se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por Internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico, y se utilizan solamente con fines docentes”.

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos, se realiza sin ánimo de lucro, y se difunde gratuitamente a todos los centros.



¿Qué pretende esta guía?

Tiene dos objetivos:

1. Que sea amena, y por lo tanto, les agrade seguir leyéndola. Si la leen, conseguiremos el siguiente objetivo.
2. Que sirva, que sea de **utilidad**, que les dé unas pautas para, al menos, hacer más llevadera esta etapa que se avecina o en la que ya están inmersos.

Esta guía pretende, sobre todo, dar algunas respuestas a las preguntas que en el ejercicio de nuestro trabajo nos hacen muchas familias, relacionadas fundamentalmente con la educación de sus hijos e hijas en sus múltiples facetas.

También queremos advertir que no puede ser un recetario de soluciones. Ya nos gustaría que fuera así de sencillo, pero cada adolescente es un mundo y cada familia y las relaciones que se generan en su núcleo también lo son.

La ilusión que en esta guía ponemos, se verá recompensada si conseguimos, aunque sea parcialmente, estos objetivos que hemos nombrado.

Si quieren acompañarnos, adentrémonos ya en el tema.



¿Tiene usted un hijo o una hija en la pubertad o en la adolescencia ?

Enhorabuena, tiene garantizado un período en el que no se va a aburrir con su hija o hijo, éste le va a dar algunas sorpresas y quebraderos de cabeza, pero con sentido común, con su experiencia vital y la ayuda de esta guía, por qué no decirlo, es posible que todo salga bien, aunque hablando de comportamientos humanos, no podamos garantizar nada.



Índice

INTRODUCCIÓN.....	4	BLOQUE II: FAMILIA Y CENTRO.....	65
BLOQUE I: RELACIONES EN FAMILIA.....	5	5. ASPECTOS PERSONALES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE DEL ADOLESCENTE.....	65
1. CARACTERÍSTICAS DE LA PUBERTAD Y LA ADOLESCENCIA.....	5	5.1 LA MOTIVACIÓN Y EL ESFUERZO.....	65
1.1. LOS CAMBIOS FÍSICOS.....	5	5.2 AUTOESTIMA Y ÉXITO ESCOLAR.....	70
1.2. CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES.....	6	6. IMPORTANCIA DEL APOYO Y LA IMPLICACIÓN DE LA FAMILIA EN EL AJUSTE Y RENDIMIENTO ESCOLAR DEL ALUMNADO.....	71
2. CARACTERÍSTICAS DE LAS FAMILIAS CON ADOLESCENTES.....	8	6.1 VIAS DE PARTICIPACIÓN EN LA VIDA DEL CENTRO.....	71
3. PILARES PARA UNA ADECUADA RELACIÓN FAMILIAR.....	10	6.2 INFORMACIÓN QUE LA FAMILIA DEBE CONOCER.....	74
3.1 LA IMPORTANCIA DE LA AUTORIDAD EN NUESTRO ESTILO DE EDUCAR.....	12	6.3 MECANISMOS DE COORDINACIÓN CON EL CENTRO.....	76
3.1.1 ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS.....	16	6.3.1 AGENDA ESCOLAR.....	76
3.1.2 DESARROLLAR UNA BUENA COMUNICACIÓN.....	19	6.3.2 PASEN.....	76
3.2 FOMENTAR LA AUTONOMÍA.....	22	6.3.3 COMPROMISOS PEDAGÓGICOS Y DE CONVIVENCIA.....	76
3.3 INCULCAR LA RESPONSABILIDAD.....	23	7. LA FAMILIAS CON HIJOS E HIJAS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.....	77
3.4 TRANSMISIÓN DE VALORES EN LA FAMILIA.....	25	BIBLIGRAFÍA.....	79
3.5 ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.....	27	WEB-GRAFÍA.....	80
3.6 USO DEL OCIO Y DEL TIEMPO LIBRE.....	30		
3.7 USO DE VIDEO-JUEGOS, TELEVISIÓN, INTERNET.....	31		
3.8 USO DEL DINERO, CONSUMO Y MODA.....	37		
3.9 LA AMISTAD. LA FALTA DE ELLA Y LAS MALAS AMISTADES..	39		
4. LA FAMILIA, SALUD Y AJUSTE EN LA ADOLESCENCIA.....	42		
4.1 DESARROLLO AFECTIVO Y SEXUAL.....	42		
4.2 PREVENCIÓN DE ADICCIONES.....	47		
4.3 TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN.....	53		
4.4 IMAGEN CORPORAL: PEARCING Y TATUAJES.....	57		
4.5 ACOSO ESCOLAR.....	61		
4.6 AUTOCONCEPTO Y EQUILIBRIO EMOCIONAL.....	63		





INTRODUCCIÓN

¿Pero, por qué son tan latosos los chicos y chicas en estas edades?

Principalmente porque están en un época de cambios, que empiezan por los físicos y siguen con los cambios psicológicos y afectivos. En esta etapa quieren autonomía, se rebelan contra las normas, buscan su propia identidad, son más inestables emocionalmente, etc... Los padres y madres representamos las normas, la disciplina y las exigencias. Pero también representamos la seguridad, las pautas, las referencias que necesitan, aunque no lo crean.

También conviene decir que no todas las chicas y chicos y sus familias son iguales, y por tanto, no podemos afirmar que irremediamente vayamos a tener problemas en las relaciones.

¿Y los padres y madres, somos perfectos?

Como sabemos, no lo somos, cometemos errores en la educación de nuestros hijos e hijas porque esto de ser padres y madres quizá sea el oficio más difícil del mundo, pero la mayoría lo hacemos aceptablemente bien.

También los padres y madres atravesamos nuestras malas rachas (crisis matrimoniales, problemas laborales, poco tiempo para estar con nuestros hijos e hijas, etc...) y a veces coinciden con las malas rachas de ellos. Pero no hace falta que una pareja esté en crisis para que tenga problemas con la prole. Ya el hecho de que vaya apareciendo en ellos el sentido crítico, el razonamiento abstracto, en definitiva, mayor madurez, hace que empiecen a ver en sus progenitores los defectos, las debilidades, dejando de ser para ellos un referente o modelo.

Los hijos e hijas son para toda la vida, hasta que la muerte, desgraciadamente, nos separe. Fíjense que no pasa así ni con la pareja, que en muchos casos se rompe. Esto es importante que lo tengamos presente.

Tenemos que tener la suficiente paciencia y continuidad en la educación para que al final consigamos que deje la huella deseada. Muchas son las familias que creen que en esta edad de la que hablamos, las amistades, la TV, los medios de comunicación en general, influyen más que los padres y madres, pero esto no es del todo cierto porque la familia sigue ejerciendo un peso importante.





BLOQUE I: RELACIONES EN FAMILIA

1. CARACTERÍSTICAS DE LA PUBERTAD Y LA ADOLESCENCIA.

1.1 LOS CAMBIOS FÍSICOS

¿A qué debemos como padres y madres estar atentos en el momento de los cambios físicos?

- A los **“complejos”**: puede que en esta etapa se inicie alguno de los “complejos” sobre la apariencia física. Ya saben ustedes, los granos, los kilos de más o de menos, el pelo, “que fea soy, que gorda estoy”, “yo me voy a quedar enano, mis amigos me sacan una cabeza”.

Hay que tener dos cosas muy claras: Cada púber tiene su propio ritmo de crecimiento y de desarrollo y eso hay que dejárselo claro. Los cambios físicos no se producen a la misma edad en todas las personas. Un ejemplo muy evidente lo tenemos en la aparición de la primera menstruación en las niñas. Segundo y muy importante: hay que insistir en la aceptación personal: todos tenemos aspectos físicos que no nos gustan pero también tenemos que saber ver los que nos pueden satisfacer. Lo que tenemos que hacer es aceptarnos como somos y mejorar razonablemente lo que es mejorable en nosotros, pero sin obsesionarnos.

- A la **alimentación**: que coman de todo, que coman lo suficiente, sin excesos ni restricciones grandes en la dieta para evitar problemas de sobrepeso u otros problemas derivados de la imagen corporal y de la preocupación por la





figura, que derivan en lo que solemos llamar trastornos de la conducta alimentaria.

- A la **higiene**: las hormonas que segregan los chicos y chicas en esta edad, que son las causantes de los cambios físicos, también producen la desagradable sorpresa del mal olor corporal, y puede provocar en el colegio o instituto situaciones incómodas. Por tanto, hay que extremar las medidas de higiene.

Todo lo descrito hasta ahora son situaciones con las que podemos encontrarnos de forma habitual. Los padres y madres, con una dosis de sentido común y buen hacer, suelen llevar a buen puerto estos “problemas”, u otros que no se hayan mencionado. Pero es cierto que en ocasiones puede ser útil la ayuda de una persona experta para superarlos. Recurren a ella cuando sea necesario.



1.2. CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES

Estarán de acuerdo conmigo en que son los que más preocupan: las amistades, los estudios, la rebeldía a las normas...

Los adolescentes están en un tránsito hacia la edad adulta: necesitan sus espacios y momentos de intimidad, su privacidad, afirmar su personalidad y buscar su propia identidad.

A diferencia de cuando eran niños o niñas, son capaces de pensar sobre ideas y asuntos de la vida (**razonamiento abstracto**), empiezan a razonar los problemas y anticipar las consecuencias, considerar varios puntos de vista, y reflexionar sobre lo que pudiera ser en lugar de lo que es, y esto les lleva, si les gusta practicar con argumentos, a ser pesados y reiterativos.

Una de las consecuencias más relevante de estos cambios mentales es la **formación de la identidad**: pensar en quienes son y quienes quieren llegar a ser. Es un asunto que les ocupa tiempo y hace que exploren distintas identidades **cambiando de una forma de ser a otra con cierta frecuencia**. Esta exploración es necesaria para un buen ajuste psicológico al llegar a la edad adulta.

La capacidad de pensar como personas adultas, acompañada de la falta de experiencia, provoca que el **comportamiento** de los adolescentes no siempre encaje con sus ideas, llegando a ser **contradictorio en ocasiones**: pueden, por ejemplo, ser grandes defensores de la naturaleza y a la vez, tirar basura en cualquier sitio.

En el aspecto emocional, ya hemos referido de pasada, que son más **inestables**, es decir que cambian de estado de ánimo con facilidad y a veces sin motivo aparente, creen que sólo les pasa



a ellos algunas cosas, empiezan a rehuir de las manifestaciones cariñosas de la familia. Esto no significa que desaparezcan, ni mucho menos, los lazos afectivos sino que se empiezan a manifestar de otra manera. Se vuelven más ariscos porque muchas veces consideran las manifestaciones de afecto entre la familia como cosas de peques, aunque ya comienzan a buscar el afecto a nivel de pareja: comienzan las atracciones hacia chicos o chicas de su edad.



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

- Tenemos que vigilar mucho que haya relación entre lo que decimos y lo que hacemos, dicho de otra manera, **que prediquemos con el ejemplo** siempre que nos sea posible, y así aprenderán a ser coherentes.
- Respetar sus momentos de privacidad, de intimidad, pero manifestándoles que estamos **dispuestos siempre a**

escucharlos y a ayudarles en los momentos “difíciles”, pero sin agobiarlos.

- **No bromear superficialmente con sus cambios de humor** o estado de ánimo porque les da la sensación de que no nos tomamos en serio lo que les ocurre, vamos, que nos tomamos a “cachondeo” las cosas que para ellos y ellas son tan importantes.
- **Debemos razonar y argumentar normas y decisiones** que se tomen en casa porque nuestros jóvenes tienen, en estas edades, un sentido muy particular de la justicia, y cualquier cosa que consideren injusta la aceptarán de mala manera. Pero ojo, no debemos explicar cada día las normas que son habituales en casa, ya se hablaron en su momento y no se va a estar volviendo sobre ellas continuamente.
- Debemos de ejercer el principio de **autoridad**, que no solamente no es malo sino que es necesario. Cuando los adolescentes entran en enredadas discusiones, de las que a veces parece que no quieren salir, hay que cortar por lo sano, no perder más energía en el asunto y ejercer la autoridad.
- Tener siempre presente el principio de **acción y consecuencia**. Nuestros hijos e hijas deben saber que las conductas tienen unas consecuencias y debemos de acostumbrarlos a educarse bajo la premisa de que lo que hacemos tiene unos efectos, en unos casos positivos y en otros negativos y nosotros como padres y madres tenemos que administrar esas consecuencias, al igual que el profesorado lo hará en el instituto, porque más tarde lo hará la vida y posiblemente de una forma más dura.



2. CARACTERÍSTICAS DE LAS FAMILIAS CON ADOLESCENTES

La familia ha evolucionado muchísimo en los últimos años. Tanto es así, que hasta los expertos les cuesta trabajo definir lo que es una familia y los tipos que hay (monoparental, homoparental, reagrupada, multicultural...) No vamos a entrar en todas estas casuísticas para no perdernos mucho. Vamos a centrarnos en las situaciones que son más frecuentes en nuestro entorno más cercano.

Los padres y madres de las familias con adolescentes suelen estar en torno a los 40 años o más. Nos podemos encontrar, por lo tanto, con que a veces coinciden los cambios e inestabilidad de nuestras hijas e hijos con la llamada “crisis de los 40”, que ahora los expertos la sitúan más bien hacia los 50, dado el retraso, en las parejas jóvenes, de la llegada de la prole.

La familia tradicional ya no está tan extendida, al menos en las ciudades de los países desarrollados. Las madres suelen trabajar junto con los padres y ya no tenemos, en líneas generales, el modelo de la madre en casa que se encarga de las tareas domésticas, y el padre aporta el sustento mediante su trabajo. La incorporación de la mujer al mundo del trabajo ha traído consigo su independencia económica y personal.

Un conjunto de factores como el cambio en la concepción del matrimonio, cambios en las leyes, la independencia económica de la mujer, etc., han contribuido a que el número de separaciones y divorcios en España haya crecido mucho en las últimas décadas y esta realidad afecta a los adolescentes que la viven: presencian el desmoronamiento de la relación, las disputas, las dificultades en el cumplimiento de las medidas reguladoras de la separación o divorcio y no digamos los problemas derivados de la convivencia con la nueva pareja del padre o la madre. Ahora bien, dicho todo esto, no debemos interpretar que la separación entre las parejas es el peor mal que aqueja a los adolescentes. Sencillamente estamos describiendo una realidad relativamente frecuente, pero no peor que otras situaciones de convivencia de parejas que, no se deciden o no pueden romper, y se someten a situaciones destructivas moral y psicológicamente para todos los miembros de la familia.

Si tuviéramos que indicar algunas **características de las familias de hoy**, podríamos afirmar que, en general:

- Son más **permissivas** en la educación de los adolescentes que en generaciones anteriores. ¿Qué consecuencias tiene? El principio de autoridad está deteriorado y los padres y madres no saben en muchos casos cómo ejercerlo, incluso dudan si es recomendable utilizarlo.



- Cada vez más, las familias son **menos estables y duraderas**. ¿Qué consecuencias tiene? Los adolescentes no solamente viven la situación de deterioro o ruptura de la pareja sino que además son víctimas frecuentes del intento de llevárselos cada uno a su terreno.
- Tienen menos tiempo para dedicar a los hijos e hijas en particular, y a la convivencia familiar en general, debido fundamentalmente a motivos laborales. ¿Qué consecuencias tiene? A veces los padres y madres intentamos compensar esta falta de atención y de tiempo con bienes o recompensas de tipo material, lo que tiene repercusiones negativas a corto y largo plazo. Otra consecuencia importante es la pérdida de los momentos de comunicación, tan necesarios para la cohesión familiar y la transmisión de valores. Por último, indicar que las largas jornadas de trabajo generan stress en las personas que las sufren y éste se transmite al entorno familiar.
- Se podrían añadir más características, pero quizá estas tres definan bien a muchas de las familias actuales



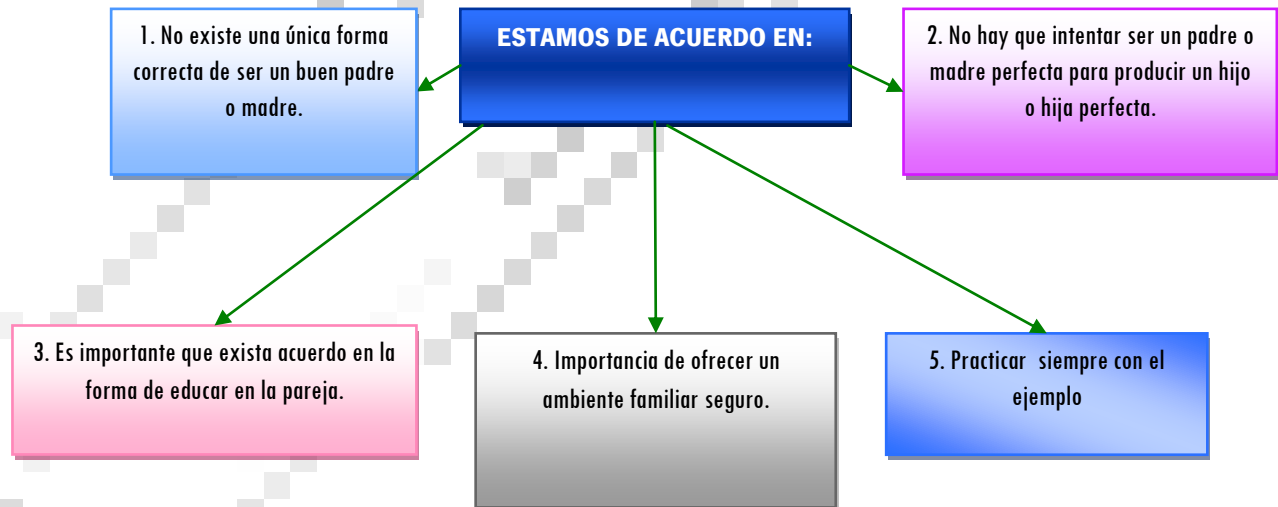


3. PILARES PARA UNA ADECUADA RELACIÓN FAMILIAR

¿Cómo deben actuar los padres y las madres para que sus hijos e hijas crezcan de forma saludable y ajustada psicológica y socialmente?

A todos nos suena la frase “Nadie nos ha enseñado a ser padres o madres”, pero esta frase no es del todo cierta pues todos hemos aprendido el rol de “padre o madre” a través de nuestros progenitores, viendo como actuaban día tras día ante las diferentes situaciones y así nos sorprendemos reproduciendo nosotros su comportamiento. Es lo que se conoce como **modelado**. Nuestros padres y madres han sido nuestros modelos en muchos casos y en otros nos han ido guiando paso a paso para poder conseguir que fuéramos aprendiendo. Esta forma de enseñanza se conoce como **moldeamiento**.

Pero realmente aunque reproduzcamos esos patrones de conducta o al contrario los evitemos por considerarlos contraproducentes no sabemos si realmente lo estamos haciendo bien o mal.





OTRAS RECOMENDACIONES Y SITUACIONES

Mantenerse al tanto de la vida de su adolescente dentro y fuera del Instituto. Una buena relación familiar es la mejor protección para crecer y explorar el mundo. Sea imaginativo para seguir conectado a su hijo e hija.

El afecto incondicional y unas normas claras, razonables y razonadas son los cimientos para que se desarrollen y se sientan seguros.

Hable de los temas importantes en la vida y no evite los temas delicados o difíciles.

Márquele metas altas pero realistas. Dígale que espera de él o ella su mejor esfuerzo.

Valore la educación, mantenga el contacto con el profesorado, y supervise su evolución académica.

Ayúdele a descubrir sus puntos fuertes y elógielo por lo que hace bien.

Conozca a sus amistades y a sus familias. Hable con él de la amistad y las cosas que pueden pasar cuando esté con sus amistades.

No le deje solo frente a los medios de comunicación y la publicidad.

Converse sobre las películas, los video-juegos, las revistas que lee y la música que escucha.

Los valores que usted desea inculcar hay que vivirlos en la familia para luego ponerlos en práctica.

Esté alerta ante los problemas graves que pueden surgir durante la adolescencia.

Si no puede afrontarlos busque ayuda profesional cuanto antes.

No se desanime ante las dificultades, la mayoría de adolescentes las superan con éxito si los padres y madres están disponibles para ayudarles y no se rinden.

Escuche a su adolescente



Conseguir desarrollar y establecer una **autoridad afectiva, firme y coherente**, aprender a aplicar un método de disciplina basado en un **estilo educativo democrático**, hacer de nuestros hijos e hijas **personas autónomas y responsables**: estableciendo buenas relaciones afectivas en la familia, trabajando la comunicación, desarrollando la autonomía, fomentando la responsabilidad, estableciendo normas y límites, educando y clarificando valores, enseñando el uso del dinero, del ocio y del tiempo libre son aspectos clave para una formación integral y una forma de protección de conductas de riesgo en la adolescencia.



3.1 LA IMPORTANCIA DE LA AUTORIDAD EN NUESTRO ESTILO DE EDUCAR

Uno de los aspectos más importantes en nuestro núcleo familiar es la forma en que ejercemos la autoridad. Es fundamental no confundir autoridad con autoritarismo. No hay que olvidar que la autoridad no se impone sino que se gana. La autoridad es la capacidad de hacerse respetar y se consigue con la interiorización de reglas, valores y juicios.

Pero ¿Cuándo se consigue una autoridad afectiva, firme y coherente?

En muchas ocasiones consideramos que el hecho de que el adolescente cuestione nuestras decisiones es un acto de rebelión en contra de nosotros y una amenaza a nuestra autoridad, por lo que actuamos a la defensiva imponiendo nuestro criterio sin dar más explicaciones. Pero es justo al contrario. Ganamos autoridad ante nuestros hijos e hijas:

- Cuando se dan explicaciones comprensivas.
- Si se enseña a ver las cosas desde la perspectiva del otro.
- Se estimula a las hijas e hijos a participar progresivamente en el establecimiento de metas.
- Cuando se permite el consenso de normas en función de la edad y se acepta la autocrítica.
- Cuando el respeto es bidireccional.
- Existe congruencia entre lo que se dice y lo que se hace.
- Cuando el elogio, la estimulación y el reconocimiento son los procedimientos utilizados en mayor medida.



Y ¿Cómo se hace?

Veamos algunas situaciones que como profesionales de la orientación, oímos en nuestros centros:

Situación 1: “Mi mujer y yo discutimos con frecuencia por los hijos” La primera regla de oro para una educación eficaz es que se comparta por parte de la pareja los principios fundamentales sobre cómo educar y esto requiere diálogos y acuerdos. La autoridad de los padres y madres ha de ser complementaria, no es excluyente, no delegada de uno en otro cónyuge.

Situación 2: “Mis padres se cierran en banda y no hay manera de que cambien de opinión por más que les digas”. Debemos razonar, dialogar y llegar a acuerdos con nuestros hijos e hijas. De esta forma se potencia la responsabilidad por aproximaciones sucesivas. Se debe huir tanto del sobreproteccionismo como del desentenderse cuando pueden necesitar ayuda.

Se llega a acuerdos en temas puntuales con los hijos e hijas. Se pueden concretar dichos acuerdos mediante compromisos por cada una de las partes. Si queremos que nuestro hijo o hija se comporte de una manera concreta debemos aproximarnos poco a poco a ésta, descomponerla en los pasos mínimos sucesivos, y hay que reforzar las aproximaciones a la conducta meta y extinguir la conducta a eliminar.

Se explica con razonamientos por qué los corriges, y se respeta a la persona y se le ayuda a mejorar en los defectos que tiene. Hay que demorar la conversación, si no tenemos la suficiente serenidad para hacerlo en este momento. No tratar de vencer sino de convencer. Es la fuerza de la razón quien se ha de imponer no la de los años.



Situación 3: “Que pesaos son, rallan que no veas”

Se evita el sermonear reiterativo porque suele tener un efecto contrario al buscado. Si hay que decir algo a alguien, se dice a solas, de manera clara, con formulación positiva, llegando a acuerdos y fijado el tiempo de revisión de los mismos.

Se presta atención al buen comportamiento, a los aspectos positivos que tiene toda persona, y no se atiende únicamente a las conductas desadaptativas.

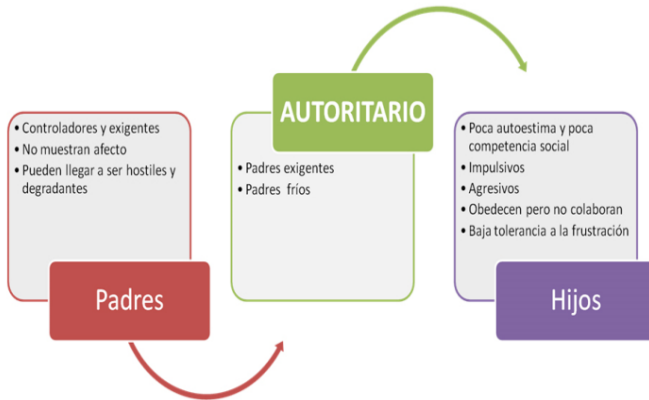
Somos firmes cuantas veces sea necesario, pero sabiendo cambiar a actitudes de flexibilidad y cariño siempre que sea preciso. Agotada la vía del diálogo los padres y madres deben de hacer uso del principio de autoridad y tomar la decisión más oportuna en cada momento.

El concepto de **autoridad está muy unido a nuestro estilo** o forma de educar. Los estilos educativos se clasifican en función del grado de **supervisión y control** y del **afecto y comunicación** que se muestra con los hijos e hijas. Estos elementos son fundamentales para el adecuado funcionamiento familiar y para el buen desarrollo del adolescente: el cariño y la comunicación, el control y establecimiento de límites junto con el fomento de la autonomía.



Como un ejemplo vale más que mil palabras, aquí van algunos ejemplos.

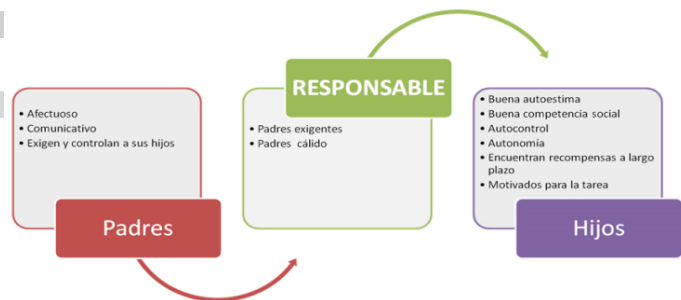
1. Estilo Autoritario. “Le digo la hora a mi hija y no hay más que hablar”



2. Estilo Permisivo. “Mi hija no tiene hora , yo confío en ella”



3. Estilo Democrático. “Hablamos antes de que salga sobre su hora de vuelta y, si hace falta, llegamos a un acuerdo”.





Conocemos todos el refrán “En el término medio está la virtud” pues bien, este refrán es perfecto para hablar de los estilos a la hora de educar. El estilo democrático representa ese término medio que es difícil mantener sin caer en los extremos.

Un alto grado de comunicación y afecto junto con un establecimiento claro de límites justificados y razonados y un nivel de supervisión apropiado, sin tener sobreprotección ni dejadez de nuestras responsabilidades como madres y padres, facilitan el desarrollo personal de nuestros hijos e hijas y mejora las relaciones familiares.

Dado que el estilo democrático es el modelo a seguir, a continuación nos adentramos en este modelo dejando aparte los otros dos estilos.

¿Cómo son las hijas e hijos de padres y madres democráticos?

Las **hijas e hijos de padres y madres democráticos** tienen niveles más altos de autoestima, buena actitud y rendimiento escolar, mayor motivación, son menos conformistas ante la presión de los iguales, tienen menos problemas de conducta, y presentan menos frecuencia de abuso de drogas.



¿Cómo son los padres y madres democráticos?

Los padres y madres **dan suficiente autonomía y libertad** poco a poco, según el uso correcto que van haciendo de ella. Saber “ir soltando poco a poco las amarras” del adolescente, quedándose lejos por si hace falta ayuda en algún momento.

Los padres y madres democráticos tienen elevados niveles de exigencia y de afecto hacia sus hijos e hijas.

1. Proporcionan cariño y afecto, pero nunca se confunde con la sobreprotección. Sus hijas e hijos se sienten queridos, apoyados y respetados, lo que les ayuda a afrontar con éxito la mayoría de las tareas a las que se enfrentan.
2. Facilitan el establecimiento de cauces positivos de la comunicación. Saber nosotros expresar nuestros sentimientos y hablar sobre cómo nos sentimos les ayudará a ellos a aprender a hacerlo.
3. Fomentan la autonomía. Evitando la sobreprotección y depositando confianza en ellos.



- Supervisan las actitudes de sus hijos e hijas y les exigen responsabilidades. Estableciendo límites claros. Son flexibles y se ajustan a sus nuevas necesidades. Diferenciando entre normas necesarias y flexibles.



3.1.1 ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS

Algunas sugerencias sobre cómo deben de ser las normas:

- Razonables.
- Han de ser pocas.
- Deben concretar qué hacer, cuándo, cómo y hasta qué punto.
- Deben ser normas claras.
- Deben establecer un límite de tiempo para su cumplimiento.
- Deben establecerse consecuencias a la transgresión de la norma.





Indicaciones para ser firmes a la hora de hacer cumplir las normas.

- Dar instrucciones breves, al grano, que especifiquen claramente lo que se quiere, sólo una vez, de forma amable, sin amenazar.
- No usar instrucciones de prohibición: en vez de decir “lo que no hacer” decir “lo que debe hacer”.
- Siempre que sea posible, dar opciones.
- No hacer caso de provocaciones, protestas, rabieta, gritos, etc.; la indiferencia es lo mejor.
- Aparentar estar realmente enfado (sin gritar o perder los papeles).
- No se empeñe en luchas de poder, en enfrentamientos que no llevan a ningún sitio. Recuerde que usted es la persona adulta y por tanto no debemos echar un pulso.

Aprenda a pedir disculpas cuando no cumpla sus propias cotas de exigencia al tratar a sus hijos e hijas.



¿Qué hacemos cuando se incumplen?

La sanción o castigo como primera opción no es pedagógico ni efectivo, porque no ayuda a asumir la responsabilidad y además cumpliendo con la sanción se considera que ya se ha pagado el daño, sin existir una reparación ni una relación causa—efecto. Pero claro la impunidad tampoco es la solución pues significa que no pasa nada y es mucho peor.

Consecuencias al no cumplimiento de las normas

- Se deben definir las consecuencias del incumplimiento de la norma.
- Es bueno aprender que existen determinadas consecuencias para nuestros comportamientos.
- Son llamadas “castigos” porque son consecuencias no deseadas para los adolescentes pero mejor no llamarlos así. En vez de hablar de “castigos” podemos pensar mejor en compensaciones (siempre que sea posible): implicar al adolescente, darle opciones para reparar su error, para compensar a aquel al que le afecta el incumplimiento de la norma.

¿Cómo deben ser las consecuencias del incumplimiento de las normas?

- Deben plantearse como reparaciones a sus errores.
- Deben poder aplicarse de forma inmediata, breve y fácilmente.
- Deben ser coherentes, consistentes y proporcionadas.
- Mejor compensar que castigar, se debe tener presente que es necesario también elogiar, recompensar, pues también son consecuencias a su comportamiento, debe haber equilibrio entre recompensas y castigos.
- En definitiva, la vía de las tres respuestas:
 1. Reconocimiento: Reconocer el daño.
 2. Responsabilización.



3. Reparación del daño

El ayudar a nuestros hijos e hijas a comportarse de una manera aceptable es una parte esencial de su educación. Si desde pequeños les mostramos nuestra alegría y aprobación por el comportamiento que nos agrada y a la vez le explicamos, corregimos y desaprobamos el mal comportamiento, estaremos reforzando el buen comportamiento y enseñando todo lo que no deben hacer y el por qué. Evitar que el comportamiento indeseable comience es más fácil que ponerle fin luego.

La forma en la que los padres y madres corrigen el mal comportamiento del adolescente tiene que tener sentido para éste. Y además no pueden ser tan estrictos, que el adolescente no sienta más adelante el afecto y la buena intención de su padre o de su madre.

Los padres y madres deben tener control de sí mismos cuando están enojados. Deben de ponerse de acuerdo y deben de explicarle claramente las reglas al adolescente. Estos deben de saber en todo momento lo que se espera de ellos. En nuestra sociedad heterogénea, donde existen tantas culturas y maneras de educar, cada familia espera un comportamiento diferente de sus hijas e hijos. Así volviendo con el ejemplo que definía los estilos educativos, se le puede permitir a un adolescente venir cuando quiera, mientras que a otro se le pueden imponer horas fijas de regresar a la casa. Cuando los padres y madres junto con sus adolescentes no están de acuerdo sobre las reglas, ambos deben de tener un intercambio de ideas que los ayude a conocerse. Pero siempre hay que tener presente que son los padres y madres los responsables de establecer las reglas y los valores de la familia.

Inculcar el comportamiento apropiado al adolescente, haciéndole cambiar su mal comportamiento, puede ayudarle a obtener el dominio de sí mismo que necesita para que sea responsable y considerado con otros. El dominio de sí mismo o **auto-control** no ocurre automáticamente o de repente. Necesitan que sus padres y madres los guíen y apoyen para que comiencen el proceso de aprender a controlarse. El auto-control corrientemente comienza a los seis años. Cuando los padres y madres guían el proceso, el auto-control aumenta durante los años escolares. Los adolescentes pueden todavía experimentar y revelarse, pero la mayor parte de ellos pasan por este período y llega a ser un adulto responsable, especialmente si desde temprana edad han experimentado un buen entrenamiento.

Pero claro no es igual de fácil ser democrático en todo momento y en todas las situaciones ni con todos los hijos e hijas en sus diferentes edades.

Siendo sinceros el estilo democrático, es el más difícil de ejercer y es fácil que en algún momento nos vayamos hacia uno u otro extremo, pero para no perder el norte hay que acordarse siempre de ejercer la autoridad con una dosis de flexibilidad y con una comunicación emocional y afectiva siempre abierta.





3.1.2 DESARROLLAR UNA BUENA COMUNICACIÓN

La comunicación en el hogar durante los años que coinciden con la adolescencia parece sufrir un deterioro, y son frecuentes las quejas de madres y padres por la dificultad que encuentran a la hora de dialogar con sus jóvenes. Esta mayor dificultad en la comunicación está motivada por diferentes aspectos. Por un lado, el deseo de chicos y chicas de mayor intimidad, puede provocar distanciamiento en la relación con su familia, ya que serán más reservados y evitarán hablar de ciertos temas que consideren pertenecientes a su vida privada.



Pero ¿Intentamos nosotros hablar suficientemente con nuestros adolescentes?

Y, ¿de qué hablamos?

Hablamos de música, comentamos algún programa de televisión o intercambiamos opinión sobre noticias, fútbol, etc. O por el contrario solo regañamos, hablamos de estudios, tareas que deben realizar en casa o realizamos un interrogatorio de su vida privada.

¿Te has planteado alguna vez como favorecer y mejorar la comunicación con tu hija o hijo?

Es importante establecer rutinas comunicativas mínimas como son los saludos al entrar, los buenos días y buenas noches, informar de las salidas y entradas etc. También es importante crear espacios que favorezcan la comunicación: mantener el hábito de comer y/o cenar juntos (a ser posible sin televisión) como un espacio de tiempo para compartir en familia. El clima familiar debe permitir al joven expresar sus inquietudes, opiniones y sentimientos con toda libertad sin ser ridiculizado ni infravalorado. Una forma de conseguir que nuestros hijos e hijas hablen espontáneamente de las cosas que les preocupan es convertir en una práctica habitual el expresar nosotros nuestros sentimientos cuando contamos lo que nos sucede en las relaciones con los demás.

Estrategias para fomentar la comunicación

- Saber escuchar y sobretodo hacer que se sientan escuchados.
- Evitar sermones y consejos continuos.
- Evitar reaccionar de forma impulsiva y visceral en situaciones problemáticas, procurando guardar la tranquilidad. Si no es posible, hacer un tiempo fuera y retomar el tema más tarde.
- Tratar de utilizar preguntas impersonales como: ¿Qué pasó? , más que la pregunta ¿Qué hiciste?



Barreras en la comunicación

- A veces no dialogamos sino que le damos lecciones.
- Los escuchamos poco y los criticamos mucho.
- Hablamos solo de asuntos problemáticos como desorden, malas notas,..., fomentando solo situaciones tensas en la relación.
- ¿Habéis pensado alguna vez lo que somos capaces de decir o comunicar con nuestros gestos, miradas etc.?

Cuanto más estrecha sea la relación, más importancia tendrá la comunicación no verbal. Cuando un miembro de una familia llega a su casa puede percibir un mensaje de bienestar o tensión sin necesidad de mirar a la cara al resto de la familia. En ocasiones, la falta de verbalización (de hablar) supone una grave limitación a la comunicación. Muchas veces la prisa de los padres y madres por recibir alguna información les impide conocer la opinión de sus hijas o hijos y, de igual forma, impide que éstos se den cuenta de la actitud abierta y predisposición a escuchar de sus padres y madres. La situación anterior es especialmente importante en la adolescencia. Son múltiples las situaciones en que los padres y madres sienten curiosidad por lo que hacen los hijos e hijas y éstas, ante una situación de exigencia responden con evasivas.

Otro impedimento para la comunicación es la impaciencia de algunos padres y madres para poder incidir educativamente en la conducta de sus hijos e hijas. Todo el proceso educativo pasa por la relación que se establece en la familia, y ésta se apoya en la comunicación; por eso es tan importante preservarla y mantener la alegría de disfrutarla. Para ello es suficiente que las madres y padres no quieran llevar siempre la razón y convencerse que comunicarse no es enfrentarse.

La vida familiar cuenta también con unos enemigos claros para establecer conversaciones y la relación interpersonal. La televisión en la comida, los horarios que dificultan el encuentro relajado, los desplazamientos de fin de semana... Hay que luchar frente a estas situaciones y propiciar en todo momento un clima que facilite la comunicación.



¿Qué podemos cambiar en nuestra forma de hablar a nuestros adolescentes?

- Debemos definir claramente lo que esperamos que hagan o el motivo de conversación. Por ejemplo la frase “**pórtate bien mientras estamos fuera**” deberíamos especificar claramente lo que esperamos que haga: no llegues más tarde de la hora establecida, recoge las cosas que pongas en medio, no pongas la música ni la TV con el volumen alto etc.
- Cuando hablemos no debemos mezclar temas sobre todo si son en forma de reproche.



- Centrarse en el momento y en el presente y no sacar temas conflictivos anteriores.
- Asegurarnos de que se nos está entendiendo.
- Animarlos a que nos den su punto de vista u opinión.
- Utilizar siempre una crítica constructiva.

¿Qué debemos evitar?

- Generalizar con frases como “tú siempre...”, “tú nunca...” “ni estudias”, “ni trabajas”.
- Criticar a la persona en vez de la conducta. Eres un vago, en vez de no has hecho los deberes o no estudias.
- Gritar, levantar la voz.
- Frases como “vas a acabar conmigo”, “no tienes ni idea”, “tú que sabrás” “tú éstas tonto” que descalifican, acusan, insultan.
- Evitar la ironía. ¡Seguro que eres el mejor!
- Mostrar impaciencia, interrumpir.





3.2 FOMENTAR DE LA AUTONOMÍA



Lo primero que debemos tener en cuenta es que la independencia de nuestros hijos e hijas comienza desde el nacimiento. Es necesario no protegerlos demasiado, pero tampoco debemos dejar de corregirlos porque obstaculiza su desarrollo. Es una realidad que cuanto más hacemos por ellos más dependientes e irresponsables se vuelven. En general todos queremos que disfruten de las ventajas de la infancia lo que se traduce en mucho juego y pocas responsabilidades. Actuamos así porque pensamos que ya tendrán tiempo de sufrir y responsabilizarse de todas las obligaciones que le depare la vida. Pero la realidad es que la responsabilidad no se consigue sino se enseña.

En otras ocasiones, las razones que nos mueven son pensar que las cosas son más fáciles y rápidas si las hacemos nosotros mismos y muchas veces somos tan perfeccionistas y exigentes que consideramos que si no hacemos las cosas nosotros no están bien hechas. Todos estos comportamientos están impidiendo realizar una función primordial en la educación de nuestros hijos e hijas que es el desarrollo de su autonomía. Desarrollar la autonomía personal implica trabajar diferentes áreas.

Existen muchas áreas en la que podemos trabajar la autonomía, pero aquí en esta guía nos vamos a centrar en las que afectan más a la vida cotidiana de los adolescentes.

- **Área del autocuidado.** El autocuidado es incorporar en nuestros hábitos de vida, conductas que permitan mejorar y mantener un buen estado de salud tanto físico, psíquico como social. Son conductas simples y rutinarias que permiten mejorar la calidad de vida y complementar los tratamientos médicos. El autocuidado incluye, por ejemplo, los hábitos de alimentación, de estudio, de descanso, de higiene. No nos detenemos en el análisis de todos estos puntos puesto que van a ser tratados más adelante.
- **Área de la vida en el hogar.** Los padres y madres decimos con frecuencia “tengo que estar siempre detrás de él, le tengo que decir las cosas 20 veces...” ¿Por qué se dan con tanta frecuencia estas situaciones?, seguramente porque las familias no hemos sabido inculcar el valor tan importante de la responsabilidad.



3.3 INCULCAR LA RESPONSABILIDAD

La **responsabilidad** es una actitud que se debe fomentar y enseñar desde temprana edad. La mayoría de los especialistas están de acuerdo en que debe iniciarse desde antes de los tres años. Enseñar a los hijos e hijas a ser responsables requiere un **ambiente** especial en el hogar y en la escuela. Se trata de conseguir un ambiente que les ofrezca información sobre las opciones entre las que deben escoger y las consecuencias de cada una de ellas, y que les proporcione también los recursos necesarios para elegir bien.

La **responsabilidad** es la habilidad para responder; se trata de la capacidad para decidir apropiadamente y con eficacia, es decir, dentro de los límites de las normas sociales y de las expectativas comúnmente aceptadas. Por otro lado, una respuesta se considera efectiva cuando permite al adolescente conseguir sus objetivos que reforzarán sus sentimientos de autoestima. La responsabilidad conlleva, en cierta forma, ser autosuficiente y saber defenderse. Estas son dotes propias de poder personal que implican tener seguridad y confianza en uno mismo.



¿Cómo enseñar a los hijos e hijas a ser responsables?

Las siguientes pautas nos pueden ayudar a responder la pregunta planteada en este apartado:

1. **Desarrolle la sensación en su hija o hijo de “que es capaz de”, de “que puede hacerlo”.** Cuando se tiene sensación de “poder realizar” se poseen los recursos, oportunidades y capacidades necesarias para influir sobre las circunstancias de la propia vida. Enseñar a los adolescentes a ser responsables incrementa su sensación de poder.

2. **Siga ayudando a sus hijos e hijas a tomar decisiones.**

Los adolescentes que han aprendido a ser responsables toman mejores decisiones que los que no han aprendido a serlo. Podemos contribuir a aumentar la capacidad del adolescente para tomar decisiones si ayudamos a:

- Resolver los problemas que crea la necesidad de tomar una decisión.
- Buscar otras soluciones
- Seleccionar una de las alternativas mediante la valoración de sus consecuencias.
- Valorar la eficacia de las decisiones por medio de una discusión posterior.

3. **Utilice tareas y obligaciones para crear responsabilidad.**

Tareas y obligaciones son cosas concretas: se puede especificar cómo, cuándo y quién debe hacerlas. Esto ayuda a desarrollar la capacidad de organización y manejar los propios recursos.



- 4. Sea coherente** Es la mejor forma de indicar a las hijas o hijos que las personas adultas dicen las cosas en serio. Las personas adultas coherentes ayudan a los adolescentes a sentirse seguros. Cuando no existen normas claras y evidentes, no hay manera de ser coherente.



5. No sea arbitrario.

Ser arbitrario significa hacer algo diferente de lo que se había dicho o hacer algo sobre lo que no se había advertido. Para evitar ser arbitrarios debemos aclarar lo que queremos, comunicar estas expectativas de forma sencilla y directa, y concretar cuáles son las consecuencias esperables si el adolescente actúa en consonancia o no con esas expectativas.

6. Felicite a su adolescente por ser responsable.

En casa:

Se puede comenzar con: Cuidar las cosas de la casa y las propias pertenencias, ordenar la propia habitación y ordenar la ropa.

Además se le debe pedir progresivamente:

- Respetar horarios (comida, sueño, estudio y salidas).
- Respetar los tiempos.
- Administrar su dinero.
- El estudio en casa (horario adecuado, saberse organizar, cumplir los plazos de entrega de trabajos y de tareas escolares).

Además puede asumir responsabilidades en casa (cuidado de mascotas, ordenar recibos, hacer recados y limpiar).

Fuera de casa:

En los estudios: Asistir a clase con regularidad y sin excusas, Controlar él mismo los deberes que trae a casa., atender a las explicaciones del profesor, aprovechar el tiempo de trabajo en clase, tratar con respeto a los compañeros y compañeras y al profesorado, cumplir las normas, participar en actividades que organice el centro que sean de su agrado, profundizar en aquellos aspectos que sean de su interés, sacar los estudios, resolver por sí mismo problemas cotidianos con sus amistades, resolver pequeñas gestiones.

ACTITUDES INADECUADAS DE LOS PADRES Y MADRES.

- La sobreprotección excesiva.





- No asumir la responsabilidad de ser madre o padre.
- Poca dedicación, normalmente la excusa de la falta de tiempo.
- No dar un buen ejemplo.
- Padres y madres excesivamente permisivos/autoritarios.
- La falta de confianza en nuestros hijos e hijas.

Consecuencias de no desarrollar la responsabilidad ¿Cómo son los adolescentes irresponsables?

Son personas dependientes, se dejan llevar, tienen baja autoestima, a veces tienen dificultades en los estudios, dificultades en la relación con los demás, cómodas, egoístas, culpan a los demás, baja tolerancia a la frustración, poca capacidad para aplazar una recompensa, poca capacidad de adaptación y el Síndrome de Peter Pan.

UN ADOLESCENTE ES RESPONSABLE SI...

- Realiza sus tareas normales sin que haya que recordárselo en todo momento...
- Puede razonar lo que hace.
- No echa la culpa a los demás.
- Es capaz de escoger entre diferentes alternativas.
- Puede jugar y trabajar a solas sin angustia.
- Puede tomar decisiones que difieran de las que otros toman en el grupo en que se mueve (amistades, pandilla, familia, etc.)
- Posee diferentes objetivos e intereses que pueden absorber su atención.
- Respeta y reconoce los límites impuestos por sus progenitores sin discusiones inútiles o gratuitas.

- Puede concentrar su atención en tareas complicadas (dependiendo de su edad) durante cierto tiempo, sin llegar a situaciones de frustración.
- Lleva a cabo lo que dice que va a hacer.
- Reconoce sus errores



3.4. TRANSMISIÓN DE VALORES EN EL NÚCLEO FAMILIAR

Si algo temen los padres y madres, en su inmensa mayoría, es que sus hijos e hijas no sean buenos jóvenes, es decir, que no sean honrados, que utilicen la mentira con frecuencia, que se metan con otros compañeros o compañeras, que se porten mal en el instituto, etc. En definitiva, los padres y madres queremos tener hijas e hijos educados y “buena gente”, incluso por delante de un buen rendimiento académico. Retomando una frase de antaño, queremos que respondan al lema “pobres pero honrados”, queriendo decir con esta frase que podemos aceptar que nuestros hijos o hijas no tengan un alto nivel de estudios o alto poder económico pero, al menos, queremos que sean trabajadores y honrados.

¿Qué valores podemos considerar más importantes? ¿Cómo se enseñan estos valores? Vamos a ir desmenuzando estas cuestiones.



Durante mucho tiempo, los valores se han transmitido asociados a la religión. No es necesario ser religiosos para transmitir valores: el respeto, la responsabilidad, la honradez, el esfuerzo, etc., son principios que todos podemos enseñar a nuestros hijos e hijas, independientemente de si tenemos creencias religiosas o no.

El desarrollo de la moral en estas edades va pasando progresivamente de una **moral heterónoma**, es decir, nos viene impuesta desde fuera (cumplir con las normas porque hay que cumplirlas, para evitar un castigo o sanción), a una **moral autónoma** en la que cada joven va adquiriendo su propia opinión y juicio sobre las situaciones de la vida y sobre las leyes y normas que la rigen. La familia debe favorecer en el adolescente la reflexión y la crítica sobre el sentido de la justicia, los juicios morales, etc. Es importante reseñar que no siempre se alcanza el estado de la moral autónoma, incluso muchos adultos funcionan con principios heterónomos (“es la ley, hay que cumplirla”, y no se cuestionan más).

Los valores se transmiten mejor a través del ejemplo, del diálogo y haciendo hincapié en la comprensión de lo que se hace. Si usamos la represión, la imposición, podemos conseguir que los valores se acepten como un dogma pero, como todos sabemos, los dogmas provocan muchas ganas de incumplirlos a las primeras de cambio. Si insistimos a nuestro hijo e hija a en la importancia de que nos diga la verdad y nos miente en alguna ocasión, debemos intentar hacerle comprender el daño que causa la mentira tanto en él como en los demás: produce desconfianza, no le enseña a asumir responsabilidades, etc. Esto es lo que hay que hacerle ver, más que castigarle severamente. Ahora bien, si sigue repitiéndose la conducta, el castigo proporcionado puede ser aconsejable para que observe que las conductas negativas tienen sus consecuencias.

Algunos valores importantes:

1. **La empatía.** Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de un tercero. Este principio es fundamental para el desarrollo del **respeto** hacia las personas y la **tolerancia** porque si sabemos ponernos en el lugar del otro, estamos preparados para respetarlo. De aquí se deriva ese principio tan conocido y universal de “no hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti”. Los padres y madres tienen que transmitir a los adolescentes la necesidad de ponerse en el lugar del otro.
2. **La asertividad** es la capacidad o habilidad de expresar con corrección lo que pensamos o sentimos. Es una habilidad social muy importante y se convierte en un valor moral que tenemos que fomentar en nuestros hijos e hijas. Que se habitúen a decir lo que piensan, sus sentimientos, etc... pero de forma educada, con buenos modos. Los padres y madres debemos servir de modelo e ir puliendo y tallando a lo largo de los años esta habilidad.
3. **El esfuerzo y la constancia.** Los adolescentes de clase media con frecuencia creen que todo es fácil de conseguir, acostumbrados a un entorno en el que las cosas se obtienen con facilidad. La familia debe inculcar la importancia en la vida del esfuerzo para conseguir los objetivos que uno se marca, acompañado de la **constancia**. Es fundamental también que los adolescentes vayan saliendo, con la ayuda de la familia, del argumento de que sólo las cosas que nos gustan son las que hay que hacer. Con frecuencia, el profesorado se encuentra con jóvenes que dicen que no estudian porque no les gusta. Este argumento es tremendamente infantil y deben de ir comprendiendo que en la vida tenemos que realizar todo tipo de actividades, las que nos gustan y las que no también.
4. **La paciencia y aplazar lo placentero.** Muchos jóvenes no acaban la ESO debido quizás a un motivo: no les gusta estudiar y se inclinan por el placer inmediato (salir con sus amistades, jugar a la playstation, etc.). La obtención del título de la ESO, por ejemplo, es algo que está lejos para



ellos, acostumbrados a obtener satisfacciones rápidas que son las que realmente los motivan a la acción. La familia debe esforzarse por educar a sus hijos e hijas en saber aplazar la satisfacción, el placer, y con esto conseguiremos una cosa muy importante que es *tolerar la frustración*, aceptarla como algo inherente a la vida. Los jóvenes deben saber aceptar que no siempre se consigue de forma inmediata lo que uno quiere, y que deben saber aceptar el “no” por respuesta.



que lo más importante no es el conflicto en sí mismo, sino la forma en que lo resolvamos.

El conflicto es ineludible y por tanto siempre va a existir. Nosotros como padres y madres debemos educar a nuestros hijos e hijas en esta idea y proporcionarles las actitudes y estrategias para saber afrontarlo.



3.5 ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Entender el conflicto como algo positivo....

Es una idea muy extendida la de ver el conflicto como algo negativo, y por tanto, como algo que hay que eludir. Pero el conflicto en sí no es negativo, al contrario podemos considerarlo como un hecho natural, en una situación donde conviven diferentes personas con diferentes puntos de vista. Pero no solo es connatural al ser humano como ser social que interacciona con otras personas sino que es positivo pues es una posibilidad para cambiar, para transformar, para aprender. En general, los conflictos pueden servir para mejorar y fortalecer las relaciones familiares, si entendemos

Algunas nociones sobre el conflicto.

La primera causa de un conflicto son las **necesidades** insatisfechas y éstas se consideran la **1ª FASE** o momento en el que comienza éste. Cuando las necesidades de cada una de las partes se convierten en antagónicas producen un **problema**. Ese problema se convierte en la **2ª FASE** del conflicto. El no enfrentar o resolver el problema llevará al estallido del conflicto, lo que entendemos por **crisis**, que será la **3ª** y última FASE. (Esta fase suele tener una manifestación violenta y es lo que mucha gente identifica como el conflicto en sí). Cuanto más grandes son los conflictos, más grandes son nuestras necesidades. La mayoría de



los conflictos tienen que ver con dos tipos de necesidades: las necesidades afectivas y las cognitivas.

Dos de las necesidades más fundamentales son la *Identidad y la Pertenencia*. Nuestros hijos e hijas deben sentirse seguros de sí mismos y que forman parte integrante de la familia. Si se sienten excluidos o marginados actuarán con violencia bien hacia sí mismos bien hacia los demás llamando la atención.

Otro aspecto que subyace en el conflicto y que es necesario que aflore es el miedo. Un clima familiar de confianza implica que surjan los diferentes miedos. La confianza y el miedo están muy relacionados. En una familia donde exista algún tipo de conflicto, es necesario intentar crear un clima de confianza y descubrir los miedos latentes que pueden estar interfiriendo en la relación. El miedo no es malo, no hay que negarlo, hay que entenderlo y enfrentarlo. Hay dos tipos de miedo: miedo “**pánico**” que nos paraliza y el miedo “**alerta**” que nos hace ser conscientes de los peligros. Los adolescentes deben conocer los miedos que los paralizan y afrontarlos. Por otro lado muchas veces vemos que ésta es una etapa de la vida donde son grandes buscadores de sensaciones sin tener miedo a nada, en este caso si es necesario que nuestras hijas e hijos mantengan un nivel de miedo “alerta” viendo los peligros de muchas de sus actuaciones.

Violencia

Existe la tendencia de confundir y considerar sinónimos conflicto y violencia y la ausencia de violencia como una situación sin conflicto e incluso de paz. Pero esta idea no es real pues no toda disputa o divergencia implica conflicto. Se habla de conflicto en aquellas situaciones de disputa o divergencia en las que hay contraposición de intereses, necesidades y/o valores en pugna.

Debemos diferenciar entre:

Seudoconflicto

Disputa en la que hay pelea o violencia pero no hay conflicto. Suele ser un problema de malentendidos, desconfianza y falta de comunicación.

Conflicto latente.

No hay disputas, ni hay violencia pero hay conflicto.

Se debe destapar, crear la crisis. El conflicto latente hay que sacarlo a la luz.

Conflicto real

Es una disputa o divergencia donde hay necesidades insatisfechas, donde la satisfacción de las necesidades de una de las partes impide la satisfacción de las de otra, y se deben reconocer y afrontar.

Actitudes ante los conflictos

Es importante conocer y reconocer las actitudes que se tienen ante un conflicto. Estas pueden ser de **competición** (una parte gana y otra pierde) donde lo importante es conseguir lo que se pretende sin importar la relación, de **evasión** (nadie gana), ni se consiguen los objetivos ni se gana en la relación, **de sumisión**, con tal de no enfrentarse a la otra parte yo no hago valer o no planteo siquiera mis objetivos, o de **cooperación** (las dos partes ganan), donde es importante tanto los objetivos como la relación. La mejor forma de llegar a la cooperación es a través de la negociación.

Cuando nos comunicamos con nuestros hijos e hijas para intentar resolver conflictos, además de las percepciones, las emociones y sentimientos juegan un papel fundamental para encontrar soluciones y favorecer esa cooperación. A veces los conflictos no pueden resolverse porque la parte emocional que



transmitimos en un mensaje genera sensaciones negativas en los demás. Otras veces no solucionamos conflictos porque no atendemos a los sentimientos y emociones de nuestros hijos e hijas, de manera que nos resulta muy difícil ponernos en su punto de vista y hacer que se sientan comprendidos. El tema de la imagen que queremos dar ante ellos y la existencia de un gran desequilibrio de poder también son muy importantes.

¿Qué debemos hacer?

- a) Aprender a reconocer y conocer las emociones.
- b) Darle una vía de salida no destructiva a las emociones.
- c) No se debe actuar desde las emociones ni dejarse arrastrar por ellas.
- d) Aprender a contar hasta diez.
- e) Técnicas de relajación.
- f) Visualizar las dinámicas de poder.
- g) Reequilibrar el poder.
- h) Entender la discrepancia como positiva y enseñar a argumentarla.

Fases en la resolución de conflictos:

Fase 1: Establecimiento de reglas básicas para la comunicación. Se trata de explicitar las normas básicas que van a guiar el proceso de negociación.

Fase 2: Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista.

Fase 3: Definición de posibles soluciones

Fase 4: Elección negociada de posibles soluciones.

Fase 5: Acuerdo. En esta fase podemos ofrecer a nuestra hija o hijo una de las soluciones negociadas en la fase anterior y preguntarle si está de acuerdo con adoptarla



¿CÓMO ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS A RELACIONARSE DE UN MODO POSITIVO?

Educar para y en el conflicto a nuestros hijos o hijas no es solo dentro de nuestro núcleo familiar sino que implica enseñarles a relacionarse con los demás.



La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto sino que busca de forma positiva los acuerdos.

En nuestras relaciones sociales, las personas podemos comportarnos de distinta manera:

1. **De manera agresiva.** Son ejemplos típicos de este tipo de conducta la pelea, la acusación y la amenaza, y en general todas aquellas actitudes que signifiquen agredir a los demás sin tener para nada en cuenta sus sentimientos.
2. **De forma pasiva.** Se dice que una persona tiene una conducta pasiva cuando permite que los demás la pisquen, cuando no defiende sus intereses y cuando hace todo lo que le dicen sin importar lo que piense o sienta al respecto.
3. **De manera asertiva.** Una persona tiene una conducta asertiva cuando defiende sus propios intereses de forma correcta, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de ella, pero, al mismo tiempo, respeta la forma de pensar y de sentir de los demás.



3.6 USO DEL OCIO Y DEL TIEMPO LIBRE

¿Qué hacemos con el tiempo libre y el ocio?

Cada vez el ocio ocupa más tiempo en nuestras vidas. Nuestras sociedades desarrolladas se caracterizan entre otros rasgos porque cada vez disponemos de más tiempo libre.

El ocio es el tiempo para hacer otras actividades distintas a las habituales: la amistad, la cultura, los hobbies, las aficiones,...

Todos disponemos de un tiempo limitado para desarrollar nuestro proyecto personal. En la vida hay momentos en los que tenemos una ocupación absorbente ya sea porque estudiamos o trabajamos, pero luego hay mucho tiempo intermedio en el que nos dedicamos a otras cosas para divertirnos, descansar,...



Este tiempo intermedio es el del ocio. La idea que tenemos nosotros del ocio es no hacer nada, es “matar el tiempo”, bastante lejos de la idea de ocio, que tenían los griegos, para quienes estar ocioso, era dedicarse a actividades formativas de la mente y el espíritu, era cultivar lo mejor que tenemos las personas de sí mismas.

Por tanto, una idea que tienen que tener clara nuestros hijos e hijas, es que estar ocioso no es estar sin hacer nada, sino dedicarnos a otras actividades que nos gustan, nos lo hacen pasar bien, y además nos forman.

Hay que buscar un equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo de actividad, es decir, que cada persona ha de saber el tiempo que necesita de descanso, ocio y trabajo.

Se debe potenciar que cada miembro de la familia tenga un espectro amplio de hobbies y aficiones y hay que descubrir las aptitudes que tiene cada uno.

Los padres y madres han de ser conscientes que son el modelo y referente para sus hijas e hijos.

De ahí que los padres y madres tienen que ir por delante en el aprovechamiento del tiempo libre, a qué se dedican, si lo hacen con aprovechamiento o si se quedan sin hacer nada frente al televisor, si tienen suficientes hobbies, si saben abrir nuevos campos de interés entre los que les rodean.

Se ha de buscar el disfrutar juntos todos los miembros de la familia. Por ejemplo visitar a las familias, realizar juntos actividades deportivas, organizar reuniones familiares,...

Implicar a los miembros de la familia en la preparación de las actividades. El nivel de satisfacción que se obtiene en una actividad es directamente proporcional al nivel de implicación que la persona ha tenido en dicha actividad, como principio general.



3.7 USO DE VIDEOJUEGOS, TELEVISIÓN E INTERNET

VIDEOJUEGOS

El boom de las consolas ha irrumpido en nuestra sociedad desde hace algún tiempo con gran fuerza, pero realmente preocupa en las familias el uso y abuso que se hace de las mismas por parte de sus miembros y en especial de los jóvenes.



Entre algunas de sus **ventajas** podemos citar las siguientes:

- ▶ Favorecen la organización espacio-temporal.
- ▶ Coordinación óculo-motora.
- ▶ Desarrollo de destrezas básicas como la rapidez de reflejos y la memoria.
- ▶ Puesta en práctica de estrategias.
- ▶ Desarrollan el instinto de superación
- ▶ Algunos permiten mejorar y acrecentar la rapidez de razonamiento
- ▶ Estimulan la concentración, por lo que pueden ser muy adecuados para chicos/as hiperactivos o con déficit de atención.



El uso de los videojuegos también cuenta con **inconvenientes** que en general son:

- Pueden producir nerviosismo y ansiedad.
- Pueden transmitir valores inadecuados.
- Pueden provocar un cierto retraso en el proceso de socialización e incluso un aislamiento.
- La excesiva estimulación de concentración puede llegar a provocar falta de atención hacia su entorno.

Pero el verdadero argumento en contra de este tipo de juegos es la **adicción** que provocan.

En general **“No son buenos los excesos pero tampoco las prohibiciones”**.

Algunas pautas que pueden servir a los padres y madres para controlar un uso racional de los videojuegos:

En primer lugar debemos hacer propuestas alternativas de ocio puesto que depende de los padres y madres que sus hijos e hijas se interesen por otras actividades. Las familias no deben permitir que se pasen las tardes enteras jugando con los videojuegos, ofreciendo otro tipo de actividades.

Otra sería interesarnos por todo lo que rodea al videojuego (leer la carátula para asegurándonos antes que el juego está adaptado a su edad) y acompañar al adolescente en algunos momentos del mismo, es la mejor manera de compartir intereses, de conocer su mundo y sus inquietudes. Como padres y madres nos podemos asomar también a este mundo que desborda la imaginación; viviremos conjuntamente aventuras, trazaremos estrategias, adoptaremos distintas personalidades y desarrollaremos habilidades en este mundo fascinante. Sólo así sabremos qué es lo que les atrae, les emociona y ¿por qué nos preocupa a nosotros?



De nuestra labor depende así mismo la **selección** de estos juegos, eligiendo aquellos que no contengan tintes sexistas, violentos o insolidarios. Los hay de estrategia como: el ajedrez o los deportivos; de aventuras fantásticas (muy solicitados) y educativos (la mayoría para ordenadores).

En general podemos apuntar las siguientes normas fundamentales:

- Los juegos que tienen un número interminable de pantallas generan ansiedad porque no se ve el momento de llegar al final.
- Los valores que aparecen implícitos deben ser de nuestro agrado.
- No son recomendables los juegos que incluyen violencia gratuita o que fomentan la destrucción.



TELEVISIÓN

Los adolescentes en general ven la televisión, según diferentes estudios realizados, varias horas al día. La televisión puede tener una influencia poderosa en el desarrollo de un sistema de valores y en la formación del comportamiento. Desgraciadamente, una gran parte de la programación actual es violenta, transmite valores no deseables para los adolescentes e incita al consumo, entre otras cuestiones. Los “reality shows”, los programas sobre “famosos”, la publicidad excesiva, etc., hacen de la TV un elemento que las madres y padres debemos de controlar. Pero ciertamente, la TV no es sólo sexo, publicidad y violencia. Es un importante medio de información, formación, trasmisor de valores positivos, siempre y cuando la sepamos utilizar adecuadamente con nuestros hijos e hijas.

Si queremos sintetizar en poco espacio los problemas que puede traer consigo:

- **Nº de horas:** las encuestas arrojan unos datos preocupantes, dependiendo de la edad y de otras variables, los adolescentes pasan horas delante del televisor, lo que puede llevar hasta el extremo de crear cierta adicción. Los padres y madres debemos controlar el tiempo. Deberíamos además reflexionar sobre los inconvenientes que tiene el uso de la televisión en el dormitorio.
- **Contenidos no apropiados:** puede ser que vean la TV solos y en muchos casos no sabemos exactamente lo que ven. Siempre que podamos, debemos de ver la TV juntos, en familia, interesarnos por los programas que ven e incluso proponerles otros que, en muchos casos, no saben que existen y pueden ser de su interés: programas sobre temas de actualidad, documentales, concursos, películas conocidas por nosotros, etc.



- **La publicidad y el consumismo** que se pretende instaurar en los jóvenes a través de la TV hay que neutralizarlo en familia con la crítica y el análisis de la misma. Hacerles ver que los anuncios nos inducen al consumo innecesario, nos transmiten el deseo de comprar porque así creemos que podemos ser más “felices”. Como ejemplo, no debemos gratificar los buenos resultados académicos con regalos materiales sino con otro tipo de consecuencias positivas.

INTERNET

Internet ha convertido al ordenador en una puerta abierta al mundo para lo bueno y para lo malo. Nos permite, por un lado, conectarnos a un buscador y tener información sobre cualquier tema o noticia que nos interese, contactar con amistades o conocidos a través de lo que llamamos redes sociales (Tuenti, Facebook...). Por otro lado, nos somete a una serie de riesgos como son el acceso a páginas con contenidos inapropiados para adolescentes, contactar con personas desconocidas de los que no sabemos nada, ser estafados, etc.

Analicemos brevemente, como hemos hecho con la TV, los riesgos o problemas que puede acarrear el uso incontrolado de este medio tecnológico:

- **Acceso a contenidos inapropiados:** actualmente es fácil cerrar el acceso a contenidos a través del control que permiten los sistemas operativos del propio navegador o de los servidores (control parental). Debemos tener restringido el acceso a determinadas páginas cuyos contenidos no sean idóneos para nuestros jóvenes.
- **Contacto con desconocidos:** hay que advertir a nuestros hijos e hijas que si contactan con algún desconocido no den datos íntimos o comprometedores nunca. No saben quién es realmente esa persona y lo que pueda hacer con sus datos, imágenes, contraseñas, correos electrónicos, etc. Por supuesto,

no quedar a solas con la persona desconocida y menos sin decírselo a sus amistades, familia, etc.

- **El abuso de horas** delante del ordenador puede crear cierta adicción. Se introduce en un mundo virtual, que en muchos casos puede servirle como refugio o aislamiento de la realidad, dificultando las auténticas relaciones humanas que son las que llevan consigo el contacto visual, físico, etc. Se recomienda no utilizar el ordenador más de dos horas diarias, si es de uso lúdico.
- **La relación a través del ordenador modifica las percepciones de la comunicación entre las personas:** Es frecuente encontrarse con comentarios que se hacen a través de una red social que no se harían si hubiera que decírselos a esa persona en la cara. Con frecuencia, estos comentarios u opiniones son dañinos, porque bajo el amparo de la pantalla se dicen muchas cosas a la ligera que dañan fácilmente a las personas. No es la primera vez que un orientador o orientadora se ha encontrado con este tipo de problemas entre adolescentes, que se acusan de decirse “barbaridades” a través del ordenador.

¿Cómo proteger la privacidad en las redes sociales? Seis claves para ayudar a los adolescentes.

La protección de la privacidad en general y en las redes sociales en particular debe ser un tema relevante en la formación de nuestros menores que, **según los estudios**, desde los once años comienzan a coquetear con estos entornos. Para ello, se detallan seis acciones con las líneas a incentivar, las competencias y actitudes que en ellos debemos ser capaces de estimular:

1. **Conocer y configurar de manera detallada las opciones de privacidad.**

Se trata de un consejo clave pero, en general, mal asumido. Enseñar a configurar las opciones de privacidad es importante pero consideramos que lo fundamental es ayudar a conocer cómo funcionan y los efectos posibles de una mala configuración así como las limitaciones de estas opciones.



2. **Identificar las funciones y los efectos de cada acción.** Es demasiado frecuente equivocarse y ubicar en lugar erróneo alguna información. Ya hace tiempo Facebook realizó cambios en este sentido avisando de forma gráfica sobre en qué lugares, de qué forma, se propagaría un determinado comentario. Además, aunque la acción ocasione el efecto buscado, con frecuencia se desconoce qué otras implicaciones o consecuencias tiene. Se trata de un terreno donde la iniciativa corre por cuenta de la red social. Lo mismo sucede en el proceso de alta, donde conviene señalar que las condiciones planteadas son de especial importancia y afectan a cómo y dónde pueden usarse nuestros datos, por lo que es preciso una detallada lectura.
3. **Proteger los datos personales.** Se trata de datos esenciales y su especial relevancia debe ser puesta de manifiesto para dotarles de una especial protección.
4. **Proteger personalmente los datos.** Este es un aspecto clave. Los datos (imágenes, informaciones...) aunque en muy diferentes formas, suelen tener origen en uno mismo. Ése es el primer filtro. Parece evidente que decimos demasiadas cosas de nosotros mismos sin reflexionar sobre su oportunidad en diferentes momentos o contextos.
5. **Mantener una actitud proactiva en la defensa de los datos propios.** En las redes sociales son demasiado abundantes los datos que unas personas aportan sobre las demás y es, por desgracia y en especial en la adolescencia, muy común que lo hagan de manera inconsciente, negligente, compulsiva o incluso temeraria. Frente a esto se ha de mantener una **actitud proactiva** en defensa de la privacidad y ello supone tres acciones:
 - Informar a los demás sobre nuestro criterio al respecto.
 - Supervisar lo que se publica de nosotros.
 - Ejercer, si es preciso, nuestro derecho a eliminarlos.

El etiquetado en las fotografías es un ejemplo muy ilustrativo.

6. **Evaluar las actitudes y condiciones de privacidad de los contactos.** Los contactos, a quienes las redes sociales llaman “amigos”, son un factor clave en relación a la propia privacidad. Sin embargo, es sabido que **los adolescentes pueden sumar con facilidad varios cientos de amigos** que tendrán criterios al respecto desconocidos y dispares. Al margen de su actitud, más o menos considerada, es importante conocer las condiciones en las que usan las redes sociales. Estas condiciones hacen referencia a sus conocimientos y competencias y, en relación con éstas, a sus configuraciones de privacidad. Así, un contacto que pudiera ser considerado y respetuoso puede afectar de manera involuntaria nuestra privacidad con una configuración y/o acción inadecuada.

En la base de todo esto está la **cultura de la privacidad**: Valorarla y aprender a cuidarla. En este sentido están haciendo una destacable labor las Agencias de Protección de Datos que, más allá de la protección de datos personales realizan campañas de concienciación al respecto. Un recurso online para la sensibilización temprana son “**Las aventuras de Reda y Neto**” Preservar la privacidad merece realmente la pena porque Internet es un difusor de información muy potente y con mucha, pero que mucha memoria.





Prevenir el ciberacoso:

- Evitar cualquier contacto desconocido y mantener conversaciones con ellos.
- No abrir correos desconocidos ni de contactos conocidos que puedan parecer peligrosos, pues pueden ser “cepos” para robar tu contraseña (por ejemplo de tu MSN) y poder controlar tu cuenta y chantajearte con técnicas persuasivas que ya hemos explicado anteriormente.
- No dar datos personales (aunque parezcan insignificantes) a gente con la que no tengas confianza y que no conozcas personalmente.

Consejos:

- Ante cualquier comentario fuera de lugar u obsceno o intento de persuasión eliminar en el acto a esa persona que te está persuadiendo.
- Si la situación empeora, avisa a alguien mayor que pueda ayudarte.
- Si no se encuentra remedio, acudir rápidamente a la Brigada de Investigación Tecnológica de la policía para evitar cualquier chantaje de importancia (denuncias. Pornografía.infantilolicia.es o al teléfono 915.82.27.53)
- También hay disponible una página Web para ayuda en estos casos: www.protegeles.com





3.8 USO DEL DINERO, CONSUMO Y MODA.

Estamos en una sociedad consumista en la que continuamente se nos está animando a tener más y más cosas. Las personas ricas aparecen como el referente del triunfo, del poder.

En este contexto es en el que hay que educar a nuestros adolescentes, en el uso correcto del dinero, para que sean poseedores del mismo y no al revés, ser dominados por él.

Tener mucho dinero no es ni bueno ni malo moralmente hablando; lo malo no es el dinero, sino que éste se convierta en el centro de nuestras vidas. Tener dinero obliga a la responsabilidad de hacerlo fructificar, sin limitarse a disfrutarlo egoístamente. El valor de la riqueza y de quien la tiene depende del fin al que se destina.

Criterios de uso del dinero

Es necesaria una educación en el uso del dinero, de forma que nuestros hijos e hijas aprendan a considerarlo como lo que es: un medio.

Es recomendable que los adolescentes no dispongan demasiado dinero y se acostumbren a no despilfarrarlo. Es más educativo que estén cortos de dinero que largos. Cuando se tiene más que las necesidades, fácilmente se cae en el despilfarro, se crean necesidades falsas.

Interesa enseñarles a no gastar el dinero de inmediato, a valorar distintas ofertas, a comparar precios. Con ello se les está enseñando a comprar lo más adecuado en la relación precio-calidad. Hay chavales que no pueden tener dinero porque lo gastan de inmediato, casi de manera compulsiva. Habrá que entrenarlos a postergar las compras, a que busquen información sobre las alternativas, que las sopesen y elijan.

Han de aprender a administrar las pequeñas cantidades que reciben de la familia en general. Surge la cuestión, si el dinero que reciben ha de ser una asignación periódica: semanal, quincenal, mensual, o se les ha de dar solamente cuando tengan alguna necesidad de comprar algo. Parece más formativo que tengan una asignación periódica, porque se les brinda la posibilidad de entrenarse en el manejo, administración del dinero y el ahorro.



Ordinariamente, no se deben premiar o castigar con dinero sus conductas porque se corre el peligro de que el dinero se convierta en móvil de las mismas.

No cabe duda de que el dinero es un poderoso reforzador de la conducta -las personas humanas somos capaces de hacer cualquier cosa por dinero- y así lo vemos en la sociedad que nos rodea, pero no podemos caer en el peligro de poner precio a cada una de las conductas que esperamos tengan, nos meteríamos en una espiral peligrosa. No obstante, no pasa nada porque en algunas circunstancias lleguemos a acuerdos para comprarles algo si hacen determinada conducta o consiguen tal cosa, pero con la intención de sustituir el refuerzo material del dinero, por la propia satisfacción de lo bien hecho, del deber cumplido... Pero no es conveniente remunerar los encargos ordinarios de casa.

- Conviene dar una autonomía progresiva, para que aprendan a ajustar a un presupuesto sus aficiones. El saber implica

práctica. Si queremos que sepan administrarse han de tener entrenamiento en cómo hacerlo. Tienen que ajustar sus gastos a los ingresos que tienen.

- Es interesante aprovechar ocasiones -compras, un día de trabajo- para que conozcan el valor del dinero y lo que cuesta ganarlo. El dinero no cae del cielo, su consecución implica esfuerzo, trabajo, y ello lo tienen que saber y mejor aún experimentarlo para que lo valoren.
- Enseñarles a ahorrar y a no gastar en caprichos. Puede ser interesante que algunas cosas en las que están empeñados - por ejemplo, una prenda de ropa de marca- la paguen en parte con su dinero: les ayudará también a que cuiden su ropa para que dure.
- Pero no sólo deben de ahorrar para sí mismos: también han de hacerlo para familia, amistades, ayudas sociales... Es una manera de hacer a nuestras hijas e hijos más solidarios pues aprenden a compartir con los demás. Desde comprar un pequeño regalo a un miembro de la familia, hasta prestar de manera desprendida.
- Hacerles reflexionar sobre el porqué de sus gastos, y procurar que conozcan las necesidades de los demás. Se trata que sean sobrios en sus gastos, no despilfarradores del dinero que a otros les puede ser imprescindible porque carecen de lo necesario.
- Interesa que los padres y madres informen a los familiares (especialmente a los abuelos y abuelas) de los criterios educativos de la familia en este tema. Para educar es necesario que haya unidad de criterios. Los abuelos y abuelas no pueden dar los caprichos que les niegan sus progenitores buscando con ello el cariño de sus nietas y nietos. Han de seguir los mismos criterios que tienen los responsables principales.



- No darles demasiadas cosas para suplir la escasez de tiempo que les dedican y que se acostumbren a agradecer las que reciben. Un peligro que se da en nuestra sociedad es que suplamos la falta de tiempo que les dedicamos comprándoles muchas cosas para ganarnos su afecto. La necesaria dedicación de tiempo no se suple con bienes materiales.
- Cuidar lo que tienen, cuidarlo para que dure y esté en condiciones correctas. Prestar atención a la ropa: que conozcan el precio de la ropa que se les compra, acostumbrándoles a elegir lo que conviene, no lo más caro. Enseñarles a cuidarla, a doblarla, guardarla, prepararla para el día siguiente.
- No permitirles que entren en una constante comparación con los demás: marcas de ropa, material deportivo... La sociedad de consumo nos vende no sólo lo último del mercado sino la mejor marca. Es frecuente observar la dependencia que tienen los adolescentes de las marcas, hay que enseñarles que la persona no vale por la marca de lo que lleva puesto, sino por lo que es y hace con los demás.
- Evitar los caprichos en las comidas y bebidas: comer lo previsto para todos, no fuera de hora, en demasía, que aprendan a servirse la comida, sin elegir lo mejor para ellos, a cuidar los modales en la mesa,...
- Las marcas no hacen a las personas, éstas son valoradas por lo que son y por cómo se relacionan con los demás.



3.9 LA AMISTAD. LA FALTA DE ELLA Y LAS MALAS AMISTADES.

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define la amistad, con el afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

Cuando llegan a la adolescencia tienen necesidad de distanciarse del entorno familiar para desarrollarse como personas e integrarse en la sociedad como individuos. Las amistades suponen un gran apoyo y son las que mejor les comprenden y ayudan ya que tienen los mismos sentimientos, problemas y ansiedades y el mismo deseo de alcanzar la autonomía personal.

La mayoría de adolescentes tienen un grupo de amistad al que pertenecen y con el que se identifican, suelen ser grupos homogéneos con los mismos gustos, formas de vestir y de la misma edad. Se sienten muy unidos al grupo y el hecho de pertenecer a él, aumenta su confianza y autoestima ya que se siente aceptado y querido.



Dentro del grupo o pandilla siempre encuentra a una o dos personas con quienes mantiene una relación más estrecha de amistad, y es con este amigo o amiga con quien más confianza tiene y con el que cuenta para todo. Esto ocurre sobre todo cuando se trata de chicas, que suelen contarse todo lo que les ocurre. La amistad implica valorar al otro y aceptarlo tal y como es.



En este orden evolutivo también nos encontramos con situaciones de adolescentes que no tienen amistades y adolescentes que tienen compañías que no son del agrado de sus padres y madres.

La falta de amistades generalmente no se debe solo y exclusivamente a una opción del adolescente de no querer relacionarse, sino que puede deberse a un déficit en habilidades sociales, a una excesiva timidez o a una baja autoestima, que les hace sentirse inferiores a los demás y pensar que no tienen nada que aportar a los demás. Otras veces no tienen amigos o amigas o no son aceptados por su actitud o por su carácter y ellos mismos no entienden por qué todos les rechazan. Son adolescentes con una personalidad orgullosa, altanera y prepotente, incapaces de aceptar alguna crítica o reconocer algún defecto.

Si observamos que tienen dificultad para relacionarse con sus iguales, hemos de ayudarle en la medida de lo posible a tener una personalidad más abierta, más comunicativa, a ser más amable, a preocuparse por los problemas de los demás y a transmitir alegría y confianza. Debemos enseñarle a participar en la sociedad, que disfruten y no se queden encerrados en sus cuartos. Los padres y

madres debemos buscar redes de apoyo en la familia, primos y primas de igual edad. En la vecindad, creando actividades lúdicas en casa para conocerse. Asistiendo a las actividades organizadas por asociaciones, clubes y entidades, que vayan desde lo lúdico, pasando por lo cultural y religioso. Debemos contactar con su tutor o tutora y con el departamento de orientación del Instituto para informarle en la entrevista tutorial sobre las características de personalidad de nuestro hijo o hija con el fin de favorecer la integración en grupo clase mediante metodologías grupales que el profesorado puede aplicar en el desarrollo de las clases o con intervenciones individualizadas mediante programas de refuerzo de las habilidades sociales. ¿Se puede prevenir esta situación? Sí, una de las cuestiones más importantes es que debemos educar a nuestros hijos e hijas sin proteccionismo, ya que los adolescentes mimados no saben adaptarse a las necesidades de los demás y no aceptan las reglas de la convivencia. También podemos prevenir la falta de amistades, favoreciendo que asistan a excursiones organizadas por los centros educativos, que en casa se reúna con los compañeros y compañeras del centro tanto para estudiar como para jugar.





Todos los padres y madres del mundo queremos que tengan buenas amistades, ya que muchas veces atribuimos el mal comportamiento a la acción de presión que el grupo realiza sobre ellos. Por ello los padres y madres para prevenir



las malas compañías, deberemos desde la entrada al colegio, estimular y valorar las conductas amistosas, como por ejemplo: prestar apuntes, ayudar a estudiar, visitar a un compañero de clase enfermo, etc. Tendremos que enseñarle a distinguir entre la verdadera y la falsa amistad, el compañerismo o una relación sólo para divertirse. Tenemos que educar para que nuestros hijos e hijas sean auténticos (no aparentar lo que no son o no tienen) pues las buenas amistades valoran la amistad. Que en lugar de encontrar problemas, que propongan soluciones.

Que no se deje chantajear y que no sea un chantajista. Que aprenda a conocer que las buenas amistades no abandonan, mantienen los lazos que han creado. Tratar bien a las personas y que en lugar de desgastarse peleando con quienes lo tratan mal, mejor se aleje y los ignore. Resolver los conflictos con los demás de manera armoniosa, no cayendo en discusiones sin final, sino utilizando estrategias asertivas como exponer su punto de vista, reconocer lo bueno de los puntos de vista de los demás, para luego ratificar su visión, dejar claro lo que desea, lo que siente, planteando soluciones y posibles acuerdos.



Y en el extremo, también nos podemos encontrar que nuestros hijos e hijas tienen amistades “peligrosas”, ¿Por qué ocurre esto? En muchas ocasiones puede ser por una actitud de rebeldía, por llamar nuestra atención o bien un déficit emocional. Ante estas situaciones hay que ser sugestivo en lugar de impositivo. Invita a los jóvenes de tu agrado a que pasen más tiempo junto a tu hijo e hija y sé sutilmente indiferente con las malas compañías. Así él se relacionará más con quienes te gustan porque no sentirán que les estás imponiendo tus normas. Otros casos pueden requerir medidas más directas por parte de la familia que incluyan el alejamiento del grupo, por ejemplo, ofreciéndole diferentes alternativas como actividades deportivas, cambiando de centro educativo, matricularlo en residencias escolares y solicitar la ayuda de un especialista en conducta que ayude tanto al adolescente como a la familia.



4. LA FAMILIA, SALUD Y AJUSTE EN LA ADOLESCENCIA

4.1 DESARROLLO AFECTIVO Y SEXUAL



Aún hoy día seguimos los padres y madres teniendo reparo al hablar de sexualidad con nuestros adolescentes; las razones son variadas y aunque se tiende a dialogar cada vez más, la formación recibida, la información disponible o las creencias religiosas dificultan en ocasiones el diálogo. Como padres y madres deberíamos estar al tanto de algunos datos oficiales para actuar en consecuencia a la hora de encarar la educación afectivo-sexual de nuestras hijas e hijos: por ejemplo, hemos de conocer que los adolescentes mantienen relaciones sexuales a una edad cada vez más temprana, ya que en los últimos años se ha producido un adelanto en la edad de inicio de estas relaciones. La **edad media de inicio de las relaciones sexuales** son los **17 años**, y la mayoría de los adolescentes se «estrenan» entre los 15 y los 18 años. Existen estadísticas para cada comunidad autónoma e incluso por provincias que no estaría demás oír para analizar este comportamiento típico adolescente. Tampoco es muy conocido el hecho de que el 50% de los jóvenes menores de 30 años prefieren que sean los padres y madres y un 25%, profesionales de la educación o de la sanidad, los que les gustaría que les facilitaran la información sobre temas sexuales. Además, la **principal fuente**



de información para ambos sexos y para todos los grupos de edad sobre temas sexuales son las **amistades y los hermanos y hermanas**, a pesar de que la búsqueda a través de internet facilita de entrada 8.400.000 resultados si tecleamos sólo “información sexual”. Luego, aunque se recibe o se puede acceder a mucha información, son sus **“iguales”** quienes se la dan principalmente.

Otros datos nos dicen que cada año hay aún un millón de personas que tienen relaciones sexuales con parejas ocasionales sin preservativo. Estas **relaciones de riesgo** pueden implicar peligros físicos como las infecciones de transmisión sexual, el SIDA, los embarazos no deseados, los abusos sexuales, el sexo no consentido ligado a la violencia de género, etc.



A pesar de las campañas informativas y educativas centradas en el uso del preservativo, aún son muchos los chicos y chicas que mantienen relaciones sin ninguna protección, como lo demuestra el 33% de adolescentes que declaran no haber usado ningún método anticonceptivo en su primer coito, o el 31% que dicen haber empleado la “marcha atrás”. **Las chicas y chicos ignoran muchos aspectos relacionados con la anticoncepción** y sostienen algunas **ideas erróneas** como pensar que no puede haber embarazo la primera vez que se hace el amor, o que la marcha atrás es un método muy eficaz, o que si se hace el amor de

pie no puede haber embarazo porque el semen se escurre. Además, determinadas características del pensamiento durante la adolescencia, como la **fábula personal**, pueden llevar al chico o a la chica a pensar que, a pesar de la información que tienen sobre las más que probables consecuencias negativas derivadas del escaso uso de anticonceptivos, se trata de algo que nunca le pasará a ellos, como si tuviesen algún tipo de protección mágica.

¿De dónde hemos de partir?

La forma de abordar la educación afectivo sexual en el seno familiar y/o educativo debe partir de unos valores que incluyan la libertad personal, la igualdad entre los sexos, la lealtad interpersonal, el placer compartido, la responsabilidad compartida, la autonomía emocional y la igualdad de las distintas orientaciones sexuales. La formación de la afectividad y la sexualidad incluye tres aspectos importantes: la autoestima, la igualdad entre chicas y chicos y la igualdad entre las diferentes orientaciones sexuales. Todo padre, madre o profesorado que quiera tratar este tema con adolescentes tiene que huir de planteamientos simplistas y sesgados para, todo lo contrario, presentar la sexualidad como algo inherente al ser humano que va más allá de los cambios y relaciones físicas entre dos personas, que es más complejo y todo un proceso que durará años.





¿Estamos los padres y madres solos en esta tarea?

No. Las familias saben que nuestro sistema educativo tiene como objetivo primordial la **educación integral** de nuestras chicas y chicos, facilitándoles el camino hacia la edad adulta. Para ello, no sólo es necesario transmitirles contenidos propios de todas y cada una de las materias que conforman el currículo, sino también ayudarles a construirse como personas autónomas, responsables y libres, colaborando en el desarrollo de todas sus potencialidades. Somos conscientes de la necesidad de una **formación afectivo-sexual, integral y compleja** que vaya más allá de la prevención de riesgos y que, al mismo tiempo, posibilite a nuestros jóvenes la adquisición de la madurez y la responsabilidad que, en la edad adulta, les permita **vivir como personas autónomas y libres**.

¿Cuáles son los temas estrella para los adolescentes?

Hablar de sexualidad supone necesariamente hablar de relaciones y de afectos, quizás más de esto último, porque con la llegada de la adolescencia los chicos y chicas experimentan sentimientos y emociones hasta ahora desconocidos. **Integrar el plano emocional con el físico es la clave de una sólida formación afectivo-sexual.** Afectos y sexualidad nos acompañan a lo largo de toda la vida y en la adolescencia se constituyen en uno de los centros de preocupación, ya que es la etapa en la que las relaciones elegidas entre quienes comparten edad, centro de estudios, barrio, actividades deportivas, etc., empiezan a configurarse como importantes y van ganando terreno a las que tienen lugar en la familia. Hoy sabemos que los afectos son importantes en la vida de todos, tanto de chicas como de chicos, pero que aún pervive la idea de que las cuestiones relativas a afectos y sentimientos son más propias de las chicas que de los chicos. Esta diferente percepción tiene su origen en los estereotipos de género que todavía perviven con fuerza en nuestra sociedad. Nuestro reto es superarlos.



Padres y madres hemos de recordar nuestra propia **adolescencia** para ser conscientes de los **cambios físicos** que vamos a presenciar, de que en nuestros adolescentes se va a despertar el **deseo sexual**, se van a iniciar en la **actividad sexual**, tendrán que definir su **identidad sexual** y mostrarán interés hacia la pornografía. No reconocer estos asuntos ligados al desarrollo adolescente y obviar los datos aportados por el INE y el Ministerio de Sanidad y Consumo que vimos anteriormente nos impide el diálogo franco y responsable con ellos y ellas. A continuación, vamos a comentar brevemente cada uno de estos temas.

Los cambios físicos asociados a la pubertad van a ponerse en marcha por una serie de mecanismos hormonales que llevarán a la maduración de las gónadas sexuales (ovarios y testículos) que empezarán a producir hormonas sexuales. Estas hormonas sexuales serán las responsables de los **cambios físicos** que chicos y chicas comienzan a experimentar al final de la niñez. También serán las responsables de la intensificación del **deseo sexual**, que va a acompañar al ser humano durante la mayor parte de su vida, y que le va a proporcionar felicidad y satisfacción. De los cambios físicos solemos hablar bastante pero no tanto de sus efectos, que en este caso tiene que ver con la **atracción, imagen corporal** y deseo sexual. Respetar la intimidad del adolescente, hablar cuando lo permita cada ocasión/hito que se presente, propiciándolas a veces, transmitirle confianza y seguridad hará que las dudas, ansiedades e inseguridades generadas por todos estos cambios físicos y emocionales se disipen con cierta facilidad.



Otro asunto no menos importante que hay que abordar tiene que ver con el hecho constatado de que los chicos y chicas jóvenes, sienten **atracción hacia la pornografía** en la adolescencia. La mayoría de los expertos coinciden en considerar que la pornografía blanda (soft-core), como la que presenta a hombres o mujeres desnudos en posiciones eróticas, es relativamente inocua. No se puede afirmar lo mismo de la pornografía dura (hard-core), es decir, de aquella que representa de forma muy explícita actos sexuales, muchas veces incluyendo situaciones que podrían considerarse atípicas o que violan los tabúes sexuales propios de nuestra cultura. Por todo lo anterior, parece que es recomendable mantener a los y las adolescentes, sobre todo a quienes son más jóvenes, alejados de este tipo de material. Es importante que madres y padres expliquen a sus hijas e hijos las razones de la prohibición.



El hecho de que la **pubertad** se haya adelantado a lo largo de las últimas décadas ha supuesto también un adelanto en la edad a la que chicas y chicos comienzan su **actividad sexual**. No obstante, junto a los factores biológicos existen factores sociales que estarían implicados en esta anticipación de los comportamientos sexuales, como son la liberalización de las costumbres, con una mayor permisividad respecto a los horarios y los estilos de vida, o la menor influencia de la moral religiosa sobre los comportamientos individuales. Además, vivimos en una **sociedad altamente erotizada** en la que a través de los distintos medios de comunicación (TV, internet, teléfono móvil, revistas, etc.) se difunden mensajes dirigidos a jóvenes y adolescentes con un elevado contenido erótico, que unen su influencia a los cambios hormonales a la hora de activar el deseo sexual de chicos y chicas. Negar u oponerse a la actividad sexual de los adolescentes no conduce a nada, más bien, de ser ciertos los porcentajes antes citados, podríamos alentar prácticas de riesgo, que precisamente son nuestra mayor preocupación. Hablar de actividad sexual con adolescentes supone hablar de las relaciones interpersonales (que en esta etapa cobran una fuerza especial), de sentimientos (hacia el “otro” y hacia uno mismo), como ya hemos dicho, pero también de métodos anticonceptivos, de embarazo y parto, de aborto, de enfermedades de transmisión sexual y SIDA, de sexismo en la sociedad y de violencia sexual. Hoy día contamos en los centros educativos con folletos informativos, programas específicos y todo tipo de material didáctico auxiliar con el que abordar estos asuntos; pero los padres y madres a través de las AMPAs o a modo particular también pueden acceder a él para uso particular o pueden acudir al Departamento de Orientación buscando el asesoramiento que precisen en todo momento. Es decir, **teniendo información objetiva sobre cada uno de estos asuntos hemos de hablar desde nuestra experiencia y conocimiento para transmitir seguridad en lo que decimos.**



¿Cómo abordar la cuestión de la orientación sexual?

Una de las tareas evolutivas propias de la adolescencia tiene que ver con la **definición de una orientación sexual** de tipo homosexual o heterosexual. Culminar al final de la adolescencia con la definición de una identidad homosexual resulta, a veces, un proceso muy doloroso para muchas chicas y chicos: porque se trata de algo inesperado, porque se van a encontrar muy perdidos y sin saber cómo actuar cuando quieran iniciar una relación de pareja y porque, además, vivir en una sociedad homófoba que rechaza y ridiculiza este tipo de comportamientos va a añadir más dificultad a este proceso de definición de una orientación homosexual. **El proceso de definición de la identidad sexual no viene impuesto**, cada adolescente lo resolverá de manera independiente y autónoma, mediatizado por el tipo de relaciones interpersonales que haya tenido, la experimentación de emociones, la información recibida, la madurez personal y los propios rasgos de personalidad. Los padres y madres hemos de saber que **se trata de un proceso largo**, no de una decisión puntual al final de la adolescencia o inicio de la primera juventud.



No queremos terminar este apartado sin mencionar otro aspecto clave que merece ser destacado en relación con los cambios que se producen en la personalidad durante la adolescencia, es el logro de la **identidad personal**. La identidad hace referencia al compromiso de chicas y chicos con una serie de **valores ideológicos y religiosos** y con un **proyecto de futuro** a nivel personal y profesional. Aunque las trayectorias seguidas por los jóvenes en la búsqueda de esta identidad son diversas y existen muchas diferencias interindividuales, es frecuente que antes de **adoptar compromisos a nivel ideológico, vocacional, personal o de pareja**, chicos y chicas pasen por una etapa de crisis en la que muestren indecisión o inseguridad. Esta crisis resulta inevitable cuando se trata de una adopción de compromisos basada en la reflexión y en las propias experiencias personales, y **no en la imposición familiar**, por lo que puede considerarse como una crisis que les fortalece y les ayuda a crecer y a lograr su identidad.



4.2 PREVENCIÓN DE ADICIONES

CONSUMO DE DROGAS.

La mayoría de jóvenes consumen algún tipo de droga en algún momento de su desarrollo, independientemente de que ese consumo sea de drogas legales (drogas que están más a su alcance, como tabaco o alcohol) o drogas ilegales (como hachís, marihuana, cocaína...). En líneas generales nos estamos refiriendo o bien a un consumo esporádico o a un consumo que no lleva en la mayoría de los casos a una adicción. Bien es cierto que las investigaciones han demostrado que el consumo de drogas durante la infancia y la adolescencia temprana tiene efectos a largo plazo más perjudiciales.

En 2008, las drogas más consumidas por los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años han sido el alcohol, el tabaco, el cannabis y los tranquilizantes o pastillas para dormir. Un 81,2% había tomado bebidas alcohólicas alguna vez en la vida, un 44,6% tabaco, un 35,2% cannabis y un 17,3% tranquilizantes o pastillas para dormir. La proporción de consumidores actuales de estas sustancias, es decir, aquellos que las han consumido alguna vez en los 30 días previos a la encuesta, fue de 58,5%, 32,4%, 20,1% y 5,1% respectivamente.



El uso del resto de sustancias (cocaína, éxtasis, alucinógenos, anfetaminas, inhalables volátiles, heroína, etc.) estaba menos extendido, situándose la prevalencia del consumo alguna vez en la vida entre el 1% y el 6% y la prevalencia en los últimos 30 días entre el 0,5% y el 2%.

Si se comparan estos resultados con los de las encuestas precedentes, se observa una reducción importante del consumo de cocaína y éxtasis, un descenso ligero del consumo de inhalables volátiles, una estabilización del consumo de alcohol, tabaco, cannabis, anfetaminas, alucinógenos, heroína, y un aumento importante del consumo de tranquilizantes o pastillas para dormir.

Edad media de inicio en el consumo

El alumnado de Enseñanzas Secundaria de 14 a 18 años comienzan a consumir drogas a una edad temprana. En 2008 las sustancias que se empezaban a consumir más tempranamente eran el tabaco, el alcohol y los inhalables volátiles (en este caso por una minoría) y cuyas edades medias de inicio se situaron entre los 13 y los 14 años. Le siguen la heroína, los tranquilizantes o pastillas para dormir y el cannabis (14,3, 14,3 y 14,6 años, respectivamente). El éxtasis, la cocaína, los alucinógenos y las anfetaminas fueron las sustancias que se empezaron a consumir a una edad más tardía (15,2, 15,3, 15,4 y 15,4 años, respectivamente). No se observaron variaciones importantes de la edad de inicio por sexo ni con respecto a años anteriores, si bien en 2008 para hipnosedantes, heroína y cocaína se ha adelantado algo, y para tabaco y consumo semanal de alcohol se ha retrasado.

La pregunta más común que se hacen las madres y padres que tienen hijos o hijas adolescentes o preadolescentes es:

¿POR QUÉ ALGUNOS CHICOS Y CHICAS EN ESTAS EDADES CONSUMEN DROGAS?

A veces a los padres y madres nos interesa saber porque nuestros hijos o hijas han iniciado un camino no deseado como puede ser el consumo de alguna sustancia nociva no solo porque saber dónde está la raíz ayuda a concretar la actuación sino porque esclarece y minimiza el sentimiento de culpabilidad que todos los padres y madres sentimos ante esta situación.

Las **razones** que llevan a la juventud a consumir drogas son variadas y se agrupan en diferentes tipos:

Por **experimentar**: por buscar placer y nuevas sensaciones o experiencias, animarse, por curiosidad y deseo de nuevas sensaciones.

Como **deseo de libertad y trasgresión**: por el gusto de hacer algo prohibido, por sentirse libre, por encontrar un nuevo estilo de vida.

Para mitigar efectos negativos: para **calmar los nervios**.





Por seguir ciertos **hábitos establecidos** y sentirse **miembros del grupo**: por costumbre, para estudiar o trabajar mejor, para facilitar el contacto social, por deseo de ser miembro de un grupo y para que los demás no lo consideren “raro”.

Por **pasividad y huida**: lo hacen como respuesta a frustraciones, por pasar el rato, por escapar de problemas personales, por estar a disgusto en la sociedad, por “pasar” de todo y/o por sentirse discriminados.

TIPOS DE PATRONES EN EL CONSUMO DE DROGAS:

El **consumo experimental**: en el que los y las jóvenes prueban algunos tipos de drogas (más frecuentemente alcohol y tabaco) para ver cómo se sienten y qué gusto tienen.

El **consumo social**: en el que las y los jóvenes consumen drogas en actividades grupales, fiestas, los fines de semana, ...

El **consumo medicinal**: las drogas pueden conseguir que la persona que las consume pueda sentirse bien, al menos al principio.

Cuando el **consumo se convierte en un hábito**. Dependencia y adicción: aquí se observa una drogodependencia psicológica y/o física abrumadora. La persona consumidora se ha convertido en adicta a la sustancia.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE MI HIJO O HIJA NO TENGA PROBLEMAS CON LAS DROGAS?

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que la clave está en la prevención. La prevención es el *conjunto de acciones destinadas a evitar, reducir y/o retrasar el abuso de drogas o, en el caso de haberse producido, reducir al mínimo sus consecuencias negativas.*

- Para disminuir la frecuencia del peligro de las conductas de riesgo — la fábula personal, el no tener demasiado en cuenta las consecuencias a largo plazo de la conducta, el consumo de alcohol o de drogas, la presión del grupo de iguales, las conductas temerarias- que implican asunción de riesgos es adecuado en estas situaciones hablar con él y la adolescente y así ayudarle a calcular de forma justa las posibles consecuencias de sus conductas, facilitándole al mismo tiempo alternativas de ocio que les ayuden a canalizar su necesidad de buscar nuevas sensaciones haciéndolo de forma segura y controlada.
- Una de las principales formas de prevención de las conductas de riesgo como “botellón” o/y en Internet, videojuegos, redes sociales... es promover conductas saludables a través de actividades como la práctica de deportes, disfrutar con las amistades sin necesidad de consumir alcohol, actividades programadas (deporte, música, talleres...) porque la organización del tiempo libre influye de forma importante en el desarrollo personal y social del adolescente. (Mirar apartado 3.7 Ocio y tiempo libre).
- Entre los factores fundamentales de protección en el consumo de drogas en el seno familiar se encuentra los aspectos comentados anteriormente (*Mirar los apartados anteriores*):
 - Supervisión y establecimiento de normas y límites
 - Buenas relaciones afectivas en la familia.
 - Alto grado de comunicación



¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO SEGÚN LA FAD? (Fundación de ayuda contra la drogadicción)

Factores Individuales

- La baja autoestima.
- La alta búsqueda de sensaciones.
- Actitudes antisociales y baja conformidad con normas.
- Insatisfacción con empleo del tiempo libre.
- Actitudes positivas hacia las drogas.
- Falta de habilidades sociales, de habilidades para tomar decisiones y baja asertividad
- Deficiente información sobre drogas.
- Fracaso escolar.
- Falta de autocontrol.
- Rebeldía y actitudes poco convencionales.

- Alta necesidad de aprobación social.
- Situaciones críticas vitales.
- Factores biológicos.

Factores sociales o ambientales

- Influencias culturales, el clima social y la publicidad.
- Legislación favorable, fácil acceso y disponibilidad de las sustancias.
- Relación con amigos o amigos consumidores.

Factores Familiares

- El consumo de drogas (normalmente tabaco y alcohol) por parte de los padres y madres. Se producen una serie de normas subjetivas favorables a estas sustancias y los chicos y chicas aprenden por modelado.
- La permisividad o indiferencia parental y la falta de supervisión. Cuanto más permisivos o indiferentes se muestren madres y padres, más probabilidad de consumo.
- Aprendizaje de valores. Si no se transmite una adecuada valoración de la salud en el ámbito familiar.
- Débil cohesión familiar falta de fuertes lazos familiares, de formas de compartir el tiempo libre, de intereses y amigos comunes.



Indicadores de alerta sobre el consumo:

- 1) **Cambio de amistades:** Los jóvenes que comienzan a consumir generalmente cambian a las amistades que siempre han tenido por otros que consumen.
- 2) **Síndrome amotivacional:** El joven no encuentra motivación en ninguna actividad de las tradicionales o de las que siempre ha compartido con su familia. Comienza a aislarse de su grupo familiar.
- 3) **Cambio de costumbres:** Generalmente los jóvenes cambian sus hábitos como consecuencia de sus nuevas amistades y "actividades".
- 4) **Descuido personal:** Generalmente los jóvenes que consumen sustancias descuidan su vestimenta y muchas veces están menos preocupados por su aseo personal.
- 5) **Salidas permanentes del hogar:** Los jóvenes necesitan salir a abastecerse de drogas, por lo que comienzan las salidas misteriosas y en horarios que no eran comunes. Suelen empezar a mentir con relación a sus actividades o simplemente a no contar qué hace.
- 6) **Cambios en la personalidad:** algunas drogas son depresoras y otras estimulantes del Sistema Nervioso Central. De acuerdo al tipo de sustancia puede pasar de momentos de depresión a situaciones de euforia, o puede caer en cuadros de ira o extrema angustia por la falta de sustancia.

7) **Ausencia escolar:** Este indicador es clave porque designa el inicio de consumo de sustancias, ya que los jóvenes comienzan a hacer "novillos" y a sumar faltas aceleradamente.

8) **Desaparición de objetos:** Es común que en la casa de un joven que comienza a usar drogas comiencen a desaparecer pequeños objetos, de poco valor al comienzo. A veces inventan que los asaltaron y les robaron la sudadera, zapatillas u objetos de valor. Recuerde que las drogas no son gratuitas y que producen tolerancia: esto quiere decir que progresivamente van necesitando de dosis cada vez más altas para lograr el mismo efecto.

9) **Pupilas contraídas o dilatadas, ojos enrojecidos y/o pequeños, congestión nasal, etc.:** el uso de ciertos estimulantes produce contracción pupilar y sudoración de manos. Con la marihuana se enrojecen los ojos, aunque los descongestionantes oftálmicos ayudan a desinflamar. La irritación nasal es frecuente en el caso de inhalación de ciertas sustancias como la cocaína.

10) **Alteraciones en el apetito, peso corporal o sueño:** El consumo excesivo de bebidas alcohólicas, además de su olor característico, produce aumento de peso por el gran aporte calórico que significa el alcohol mismo. La cocaína y anfetaminas, en cambio, son anorexígenos: quitan la sensación de hambre, por lo que normalmente el joven baja de peso. Un caso más extremo de pérdida de peso importante y abrupto puede estar asociado al consumo de Pasta Base de Cocaína o Paco. El sueño también se ve alterado, ya que en general el consumidor de drogas duerme mal o no duerme. Cambia los días por las noches invirtiendo los ciclos normales de sueño-vigilia.

Estos son algunos indicadores frecuentes, pero es importante tener en cuenta que muchos jóvenes presentan algunas de las características enunciadas sin por ello ser consumidores de drogas, ya que muchas de ellas son propias de la adolescencia. Sin embargo, si reúne gran cantidad o todas ellas, lo mejor sería consultar.



¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE CONSUMO?

a) *Actuar con calma, sin dramatizar.*

La drogodependencia, como hemos visto, es un proceso lento y evitable. Hay que saber en qué momento del proceso está el chico o la chica para poder actuar. Antes de cualquier actuación, se deberá recoger toda la información posible sobre la situación.



b) *Hablar con su hijo o hija.* Es importante adoptar una actitud de acogida y no de rechazo, censura o control. Aunque se debe manifestar abiertamente y sin titubeos la desaprobación de la conducta, hay que tener en cuenta que a veces una actuación coercitiva puede provocar el efecto contrario, ya que puede ocurrir que la chica o el chico sigan consumiendo, que lo oculte y que además se produzca un distanciamiento de sus madres y padres. Hay que intentar hablar con él o ella sobre la sustancia que toma, la dosis y la frecuencia, el grado de conciencia que tiene sobre los riesgos o los posibles problemas que tiene el consumo y la función que este consumo está cumpliendo.

c) *Buscar soluciones.* A través de la información fiable y realista de los efectos nocivos de las sustancias que consume; ofreciéndonos para ayudarle a analizar los motivos por los que las toma; facilitándole la búsqueda de alternativas que sustituyan la función que está cumpliendo esa sustancia; apoyándoles si intuimos conflictos de algún tipo; estableciendo normas precisas, y si el problema es más grave, solicitando ayuda y orientación a través del contacto con profesionales en la materia.

El diálogo con las hijas e hijos constituye la mejor herramienta de prevención del consumo de drogas, para ello, madres y padres deben contar con información exacta y objetiva sobre las drogas.

Es importante aumentar las relaciones sociales de las chicas y chicos, fomentar intereses variados y saludables y hacerles personas seguras de sí mismas mediante el afecto.

Los adolescentes educados, con habilidades sociales y buen sentido del humor y que tienen una asistencia regular a la escuela y un entramado social positivo (familiares, amistades, profesorado, vecindario) logran superar mejor las dificultades y tienen una mejor recuperación tras los errores cometidos.





4.3 TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Los trastornos de la alimentación constituyen un importante problema de salud pública hoy día. En los países occidentales estos trastornos han aumentado de forma muy significativa en los últimos años, siendo cada vez más frecuentes no sólo en las chicas, sino también entre los chicos. Generalmente, cuando se hace referencia a los trastornos de la alimentación se suele hacer mención únicamente a la **anorexia** (nerviosa) y a la **bulimia** (nerviosa), obviándose otros tan importantes como la **obesidad**. La clave para considerar un patrón alimentario determinado como trastorno de conducta no está sólo en el grado de *preocupación que la persona tiene por la comida y por el acto de comer*, sino además por el grado de *preocupación que esa persona tiene por cómo es y cómo se ve*. Los trastornos de la alimentación incluyen un amplio conjunto de **sentimientos, actitudes y conductas relacionadas con la comida** que a continuación veremos.

Anorexia

La anorexia nerviosa es un desorden alimenticio y psicológico a la vez. Esta condición va más allá del control del peso: el o la adolescente inicia un régimen alimenticio para perder peso hasta que esto se convierte en un símbolo de poder y control. De esta forma, la persona llega al borde de la inanición con el objetivo de sentir dominio sobre su propio cuerpo. **Esta obsesión es similar a una adicción** a cualquier tipo de droga o sustancia. Se trata de un círculo vicioso del que es difícil salir sin ayuda externa.



Las **características principales** de este trastorno son la *distorsión de la imagen corporal*, sin reconocer el progreso de la delgadez y el sentimiento general de *ineficacia personal*. Al principio es sólo una cuestión de grados lo que diferencia a la persona anoréxica de los demás: ante un fracaso o siguiendo el consejo de una amiga surge el deseo de perder peso. Se ponen a dieta y se convierten en grandes expertas en el mundo de la dietética, siguiendo unas consignas mucho más duras y rígidas que las de sus amigas. Cuando las demás han dejado de hacer dieta, la persona con anorexia continúa. La gente le dice que está muy flaca y a ella le encanta oírlo. Le gusta animarse a seguir perdiendo más peso aún. Comienza a desarrollar hábitos alimentarios particulares y rígidos: sólo come determinados alimentos en determinadas cantidades, parte la comida en pequeños trozos y la separa...



Aunque tenga hambre es tal el miedo a dejarse llevar que siente la necesidad de mitigar sus efectos y evitar el aumento de peso bebiendo mucha agua, utilizando laxantes o vómitos o realizando una actividad física exagerada. Todas estas **conductas anómalas** se acentúan a medida que progresa la enfermedad, al igual que las complicaciones físicas: la inanición vuelve al organismo mucho más vulnerable a infecciones, problemas gastrointestinales o hipotermia. Se pierde la menstruación, el pelo se cae, la piel se seca y pierde color. **A nivel psicológico** aparecen síntomas de depresión, cambios de carácter y distorsión en la imagen corporal que suele ir acompañada de una negación del problema. Siguen viéndose gordas a pesar de estar escuálidas o siguen expresando una gran insatisfacción con su cuerpo y su imagen. Su cuerpo se ha convertido en la definición de su valía como personas y a pesar del estricto control que ejercen sobre él, siguen sin gustarse.

Actualmente, no existe una **causa** única para la anorexia nerviosa, aunque las investigaciones han arrojado ciertas pistas en el campo médico y psicológico. Al

igual que en la bulimia, las causas de la anorexia son múltiples y difíciles de valorar. Todas ellas, tanto las individuales como las familiares, sociales y culturales, deben tenerse en cuenta de cara a un tratamiento.



La anorexia nerviosa es un desorden **difícil de diagnosticar** debido a que el adolescente esconde y niega su condición de enfermo. Rara vez el individuo anoréxico buscará ayuda pues la pérdida de peso en sí no es vista como un problema. El diagnóstico actual se realiza solamente cuando aparecen otras complicaciones médicas como la amenorrea o problemas gástricos y se basa en cuatro criterios básicos:

1º.- La negación del individuo a mantener el peso del cuerpo cercano a su ideal, según su estatura y edad.

2º.- Un miedo intenso a engordar, aunque el peso sea inferior a lo normal.

3º.- La autopercepción se distorsiona y el individuo no reconoce o asume la extrema pérdida de peso.

4º.- Finalmente, en mujeres que ya tienen su ciclo menstrual, existe una alta probabilidad de amenorrea (suspensión de la menstruación).





¿Qué hacer cuando existen dudas? Cuando ustedes como padres y madres sospechen que su hijo o hija tiene anorexia nerviosa, deben consultar lo antes posible con su médico de cabecera para que éste le remita a un médico psiquiatra experto o especializado en esta enfermedad. O acudir directamente a un psiquiatra de estas características. Los Departamentos de Orientación de los centros educativos también detectamos y derivamos al pediatra correspondiente los posibles casos con el consentimiento previo de la familia.

El médico psiquiatra hará un diagnóstico del estado físico y mental de la persona enferma, y según el resultado aconsejará un tratamiento ambulatorio o su ingreso en un hospital o clínica. Hay muchos enfoques distintos pero todos ellos señalan **dos fases en el tratamiento** de este problema: como primer paso debe recuperarse el peso a través de una realimentación controlada medicamente. La recuperación física trae consigo una mejora en algunos aspectos psicológicos como la percepción de la imagen corporal o la obsesión por el peso. Una vez que el estado físico ha mejorado, el tratamiento se centra en los pensamientos,



sentimientos y conductas que resultan poco adaptativos. Se trata de mejorar la autoestima y de estimular nuevas formas de expresar sentimientos y

valorarse a sí mismo, reconciliando a la persona con su cuerpo y sus necesidades. La familia y amistades íntimas de la persona anoréxica también deben recibir **orientación y ayuda**.

Bulimia

La palabra bulimia significa *hambre de buey* y procede del griego *boulimos* (bous: buey; limos: hambre). Para las personas con bulimia, que afecta diez veces más a las mujeres que a los hombres, la comida es una adicción placentera y autodestructiva.

Es un desorden alimenticio. Esta enfermedad se caracteriza por episodios secretos de excesiva ingestión de alimentos, seguidos por métodos inapropiados para controlar el peso como el vómito autoinducido, el abuso de laxantes o diuréticos y la realización de ejercicios demasiado exigentes para el cuerpo. En un 70% de los casos este trastorno acompañado de anorexia (bulimarexia) y en un 30% se manifiesta como bulimia pura. La principal diferencia radica en que en la bulimarexia no sólo no hay adicción a los alimentos, sino que hay un rechazo expreso, intercalado de atracones esporádicos.

Entre las causas de este problema se encuentran las experiencias de rechazo social o de fracaso que se atribuyen al peso y los consejos de las amigas. La constatación de que en nuestra cultura la delgadez se considera un requisito para el éxito lleva a querer perder peso y empezar dietas estrictas que no pueden seguirse y nos hacen sentir no sólo fracasados, sino también hambrientos. Las dietas se rompen con atracones y la culpabilidad por las calorías consumidas y la posibilidad de engordar llevan al vómito.

A pesar de que la negación y secretismo complican el **diagnóstico** de la bulimia, existen **cinco criterios básicos** para identificar esta enfermedad:

1º.- Frecuentes episodios de ingesta abusiva de alimentos. En este caso, el chico o la chica suele comer cada dos horas una cantidad de comida superior a la que cualquier persona normal desearía.



2º.- *Un sentimiento de falta de control durante este episodio o, en su defecto, la sensación de que no puede evitar la necesidad de comer.*

3º.- *Además de la comida desmesurada, existe un comportamiento compensatorio inapropiado para evitar el aumento de peso. Esta conducta se traduce en el vómito auto-inducido, en el sobre uso de laxantes, diuréticos y enemas o en el exceso de ejercicios físicos.*

4º.- *Tanto el exceso de comida como las comidas compensatorias deben ocurrir al menos dos veces por semana durante tres meses.*

5º.- *El comportamiento es influenciado por la imagen corporal.*

Los pacientes bulímicos presentan una variedad de complicaciones médicas y psicológicas, las que son normalmente consideradas reversibles a través de un **tratamiento multidisciplinario**. Este puede ser liderado por un especialista. El objetivo primordial del tratamiento está enfocado en las necesidades físicas y psicológicas del paciente. La meta última es que la persona se acepte a sí misma y logre llevar una vida emocionalmente sana y equilibrada.

Anorexia y bulimia se han convertido en la **tercera enfermedad** (la primera es el asma, y la segunda la obesidad) **más frecuente entre los adolescentes**. Ahora, aproximadamente, una de cada 100 adolescentes de entre 14 y 18 años cae en las garras de la anorexia, mientras que un 2,4% desarrolla bulimia. Y no sólo el sexo femenino (la anorexia nerviosa afecta 15 veces más a mujeres que a hombres) se está enganchando a los trastornos de la alimentación, también los varones han empezado a verse reflejados significativamente en las estadísticas. En los últimos años se ha detectado un aumento espectacular de casos y, en general, podemos decir que existen distintos **factores que son responsables de su aparición**, pero que no deben ser considerados de forma aislada, ya que se necesita de una

combinación de varios de ellos para que el trastorno se desarrolle. Algunos de ellos son: los modelos actuales de belleza, especialmente femenina, que insisten hasta la saciedad en la importancia de la delgadez, factores personales como el excesivo perfeccionismo o baja autoestima y relaciones familiares especialmente difíciles y conflictivas.



Una vez que se empieza a desarrollar el trastorno se dan una serie de cambios conductuales y emocionales que pueden servir como **señales de alarma** para su detección. No obstante, algunos de estos comportamientos se desarrollan de una manera oculta, resultando muy difícil de descubrir. Algunos de estos cambios o señales de alarma son:

- *Inusitado interés y preocupación por todo lo relacionado con la comida y los alimentos.*
- *Preocupación excesiva por la imagen corporal.*
- *Cambios bruscos de humor e irritabilidad. Aislamiento social.*
- *Exagerado interés por la práctica de actividades físicas.*



- *Cambios en la forma de vestir (prendas anchas, utilizar varias capas superpuestas de ropa).*
- *Beber excesiva agua.*
- *Prolongación exagerada del tiempo que tardan en comer.*
- *La cantidad de alimento que suele comer se ha reducido llamativamente, tira la comida o la vomita después de ingerirla.*
- *Ir constantemente al aseo, sobre todo después de cada comida.*
- *Acercamientos frecuentes a fuentes directas de calor instaladas dentro del aula (radiadores, estufas...). Esto es frecuente entre las personas que sufren anorexia nerviosa debido a la escasez de calorías que consumen.*

Para evitar en lo posible la aparición de estos trastornos de la alimentación es importante que madres y padres mantengan unas relaciones fluidas con sus hijos e hijas y les muestren afecto y amor incondicional, escuchándolos siempre que lo necesiten y **animándolos a hablar de sus miedos y preocupaciones**, pues acabamos de decir que no sólo se trata de problemas alimenticios sino sobre todo emocionales, de autoestima. Tener hábitos deportivos u otras actividades que ocupen el tiempo libre y de ocio ayuda a prevenir este tipo de trastornos. En el caso de que ya estén presentes, es fundamental el máximo de compromiso y pedir ayuda profesional.

- No existen causas únicas que expliquen estos trastornos, más bien es el resultado de la unión de varios, entre los que destacamos: baja autoestima, excesivo perfeccionismo, inestabilidad afectiva, ocurrencia de situaciones estresantes, ambivalencia respecto a crecer, y seguir siendo una niña o un niño.

4.4 IMAGEN CORPORAL: PIERCING Y TATUAJES

Ya se ha comentado en páginas anteriores la importancia que en la adolescencia tiene la imagen personal, desde el propio físico hasta la salud y vestimenta pasando por los adornos. En esta sección nos vamos a detener precisamente en esto último, para tratar una cuestión que hasta ahora ha llamado mucho la atención de los adolescentes y jóvenes, me refiero a los piercings y tatuajes. El proceso de diferenciación y búsqueda de la propia identidad personal en adolescentes occidentales ha incorporado desde no hace mucho tiempo pautas de comportamiento propias de otras culturas, que aún hoy día siguen practicando este tipo de “decoración” corporal.



Piercing

Los piercings (pirsin) son perforaciones en el cuerpo para poner un anillo o pendiente y son una forma de modificación corporal y reflejan valores culturales, religiosos y espirituales. Forman parte de la moda, y si se quiere, del erotismo. O simplemente, sirven para expresar inconformismo.

La modificación del aspecto externo es una característica humana y universal, que incluye joyas, vestimentas, peinados y métodos más inusuales, como las mutilaciones del cuerpo humano. Cualquier mutilación implica cortar, cercenar o lesionar de forma permanente una parte del cuerpo, entre las que se distinguen las deformaciones esqueléticas, dentarias, circuncisión, ablación del clítoris, escarificación, tatuajes y perforaciones o *piercings*. Estas prácticas datan desde el neolítico en lo que se refiere a tatuajes; y se conocen ejemplos de los indígenas americanos de la era



precolombina con perforaciones. En algunas culturas antiguas se utilizaban como rito o señal de pertenencia a una tribu o como madurez de una persona. Por ejemplo los esquimales realizaban “labrest” o perforaciones a los jóvenes en señal de madurez con aptitudes para la caza. En la tribu Masai, las mujeres se deforman la cavidad bucal. En la tribu de los Potok, las mujeres se atraviesan la nariz con raspas de pescado y los hombres con dientes de pescado. Los jóvenes indios Sioux se perforan el pecho como señal de que pueden ser guerreros. En los últimos años han aumentado en la sociedad occidental, especialmente entre los adolescentes (se estima que 10% a 16% de los jóvenes entre 12 y 18 años, y 3% a 8% de la población general tienen tatuajes) y se utiliza como expresión de belleza. Criterio muy subjetivo, dado que no existen cánones establecidos.

El límite de hasta dónde se puede llegar lo ha de establecer cada adolescente con su padre y madre, no sin antes conocer objetivamente las posibles consecuencias de tal decisión; para ello es conveniente conocer algunos detalles sobre esta práctica ancestral.

Por ejemplo, y en primer lugar, conviene conocer el período de cicatrización de las perforaciones. Según la zona del cuerpo perforada, ésta tarda entre 4 y 8 semanas en cicatrizar si no hay ninguna complicación adicional.

- cartilago de la oreja: 8 meses (uno de los que más tarda)
- lóbulo de la oreja: 4-6 semanas
- ceja: 5-9 semanas
- fosas nasales: 6-8 semanas
- ombligo y barriga: 3 meses
- labios y alrededor: 4-6 semanas
- lengua y frenillo lingual: 4-8 semanas
- genitales femeninos: 2-3 semanas

- genitales masculinos: 2-12 semanas
- frenillos bucales: 4 semanas

Respecto a los tipos de piercing que nos podemos realizar tenemos los que siguen a continuación:

- Faciales: pabellón auricular, cejas, nariz (tabique y narina), labios y lengua.
- Ombligo
- Pezones
- Genitales



A parte del proceso de cicatrización, tenemos que saber qué tipo de complicaciones se pueden dar, y son estas:

- Generales: VIH, hepatitis B-C-D, tétanos, sífilis.
- Locales: condritis, queloides, necrosis, daño dental, alergias, alteraciones de cicatrización y déficit de sensibilidad.
- Otras: shock anafiláctico, asfixia.

Antes de llegar a tomar la decisión de colocarse un piercing hemos de asegurarnos de no incurrir en estas contraindicaciones:

- Alergia a níquel
- Portador de cardiopatía congénita
- Alteraciones de la coagulación
- Tratamiento con fármacos que alteren la inmunidad (corticoides).



- Acné con o sin tratamiento, psoriasis, dermatitis atópica...
- Tendencia a formar cicatrices queloides

Si finalmente, deciden que su hijo/a se coloque un piercing existe legislación nacional y autonómica al respecto que regula quién y dónde está permitido practicar dichas perforaciones: DECRETO 286/2002. Existen “piercer” (persona que realiza piercing) no acreditados, que no son personal sanitario y tienen escasa formación anatómica (sólo han realizado un curso para poder trabajar legalmente). Este hecho requiere toda nuestra atención puesto que está en riesgo la salud de nuestro hijo o hija.

Una vez colocado el piercing hay que tomar una serie de precauciones:

- Evitar sol y baños en verano.
- Seguir los consejos del piercer.
- Lavados diarios 2- 3 veces/día.
- Retirada del primer piercing tras el tiempo recomendado (1 mes).
- Ante cualquier secreción, dolor, inflamación acudir a su médico de familia.

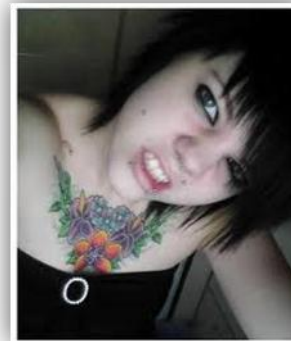
Tatuajes

El origen de la palabra tatuaje derivaría de la práctica polinésica de crear un dibujo sobre la piel por medio del golpeteo de un hueso contra otro con el consiguiente sonido «tau-tau». En latín, tatuaje significa estigma o marca, asociándose a marginales, incultos y anticristianos. Hoy en día, en cambio, los tatuajes y perforaciones son considerados ornamentos de moda, arte corporal, fijación de la personalidad y atracción sexual, y constituyen una realidad social.

Consisten en la **inserción de un pigmento insoluble dentro o debajo de la piel, mediante inyección directa del pigmento con aguja**. El pigmento más usado es el **carbón** (grafito), además de **pigmentos biológicos y extractos de plantas y óxidos minerales** (ocre). Actualmente se utilizan alrededor de 50 pigmentos, entre los que se encuentran **sales metálicas y colorantes sintéticos**. La inserción del pigmento en la piel desencadena una respuesta inflamatoria, que se manifiesta como descamación inicial de la epidermis e inflamación de la dermis. Otro tipo de tatuajes son los de **henna**, también llamados **temporales**, porque duran aproximadamente dos semanas, y a diferencia de los otros tatuajes, no se utilizan agujas ni otros objetos para perforar la piel. La henna es una planta originaria de India y el norte de África, cuyas hojas son molidas y mezcladas con aceites para formar una pasta que tiñe la piel color café u ocre.

Eliminación de tatuajes

El **láser** es el método de elección para la remoción de tatuajes, pues permite eliminar en forma selectiva los diferentes pigmentos con bajo riesgo de cicatrices residuales. Sin embargo, se necesitan muchas longitudes de onda para tratar los tatuajes multicolores, por lo que no hay un sólo sistema láser que remueva todos los pigmentos disponibles y sus combinaciones.



A continuación recogemos algunas **conversaciones que tienen con los hijos e hijas** a propósito de ponerse o no un piercing o hacerse o no un tatuaje:



- “Quiero ser mi propia persona.” – ¿Entonces por qué quieres cambiar tu aspecto?
- “No me importa lo que la gente piense de mí.” – Pues debe importarte. Vives en sociedad.
- “Mamá, creo que tienes una mente cerrada.” –Yo no tengo la mente cerrada. Lo que sí tengo es más experiencia que tú.
- “Yo sé que esto me puede traer malas consecuencias y que quizás en algún punto hasta me arrepienta, pero lo que quiero ahora es perforarme o tatuarme. – ¿Por qué hacer algo de lo cual tú mismo piensas que te arrepentirás? Es como sentenciarte tú mismo. Eso no es una acción inteligente.



- “No lo usaré cuando esté aquí en la casa.” – Usarlo en casa no sería el grave problema, pero precisamente fuera de este hogar es lo que más me preocupa.
- “Mi cuerpo es mi templo. ¿Por qué no tengo el derecho de adornar mi templo?” – Si tu cuerpo es tu templo, entonces respétalo y no lo dañes con marcas permanentes.
- “Fulanita tiene un piercing. ¿Por qué yo no puedo tener uno?” – Aquí no estamos hablando de Fulanita, pues ella no es hija mía y yo no puedo responder por sus acciones. Hablamos de ti.



- “Gente famosa como Ricky Martin y otros famosos tienen tatuajes.” – Espera a que seas famosa antes de hacerte los tatuajes.
- “Si no me pongo un tatuaje o un piercing Fulanita no va a ser mi novia.” - Entonces ella no está enamorada de ti sino que es una caprichosa y una interesada. ¡Déjala!. Hazte valer. No te dejes chantajear por una niña insegura. Cuando seas mayor conseguirás una novia que te quiera de verdad por lo que eres y no por lo que tienes.

Asegúrale a tu hijo e hija que él o ella no tiene que dañar su cuerpo para complacer los deseos del grupo al cual pertenece o quiere pertenecer. Pues un grupo que exige o prolifera marcas permanentes en el cuerpo, siempre estará marginado al no tener objetivos socialmente aceptables.

Explícale las **consecuencias que le afectarán la vida futura** en términos de empleos, acceso a instituciones y su integración social. Es importante el dato de que aproximadamente **el 80% de los adolescentes tatuados se arrepiente de ellos** y decide retirarlos de sus cuerpos pagando hasta el triple de lo que les costó ponérselo. Esto sucede cuando el joven trata de buscar trabajo y son discriminados por tener piercing o tatuajes en partes visibles como son la cara, el cuello, los brazos, los antebrazos, las manos y los dedos, por lo cual un tatuaje puesto en la adolescencia pone en desventaja para conseguir trabajo.





4.5 ACOSO ESCOLAR

El acoso escolar es un fenómeno que se da en todas las sociedades en las que existe educación formal, y su incidencia es bastante menor de lo que se piensa. Se considera que existe maltrato entre iguales cuando un alumno o alumna se ve expuesto, de forma repetida y durante un tiempo, a diferentes formas de acoso u hostigamiento por parte de un compañero, compañera o grupo de ambos, de manera que la víctima queda situada en una posición de inferioridad frente al joven agresor o agresores de la que no es capaz de salir por sus propios medios.



El maltrato entre iguales puede adoptar diversas formas, entre las cuales las más características son: la exclusión, la agresión verbal directa (insultar) o indirecta (poner motes, sembrar rumores dañinos), la agresión física directa (pegar) o indirecta (esconder, robar o dañar propiedades ajenas), la intimidación, amenaza o chantaje, y el acoso o abuso sexual.

Este acoso puede ejercerse también a través de medios tecnológicos o ciber-acoso en forma de intimidación, difusión de insultos, amenazas o publicación de imágenes no deseadas a través del correo electrónico, páginas web o mensajes en teléfonos móviles. Acoso o agresión contra la libertad y orientación sexual.

No todas las situaciones de violencia o agresiones entre escolares pueden considerarse maltrato por abuso entre iguales. En ocasiones, resulta difícil determinar cuándo se trata de un juego entre iguales y cuándo son acciones violentas con intención de hacer daño. La principal diferencia es que el maltrato supone desequilibrio de poder (la víctima se encuentra en situación de inferioridad) y se ocasiona un daño perdurable a la víctima.

El acoso escolar presenta las siguientes características:

- Intencionalidad. La agresión producida no constituye un hecho aislado y se dirige a una persona concreta con la intención de convertirla en víctima.
- Repetición. Se expresa en una acción agresiva que se repite en el tiempo y la víctima la sufre de forma continuada, generando en ella la expectativa de ser blanco de futuros ataques.
- Desequilibrio de poder. Se produce una desigualdad de poder físico, psicológico o social, que genera un desequilibrio de fuerzas en las relaciones interpersonales.
- Indefensión y personalización. El objetivo del maltrato suele ser un solo alumno o alumna, que es colocado de esta manera en una situación de indefensión.
- Componente colectivo o grupal. Normalmente no existe un solo agresor o agresora, sino varios.
- Observadores pasivos. Las situaciones de acoso normalmente son conocidas por terceras personas que no contribuyen suficientemente para que cese la agresión.





Consecuencias del acoso.

- Para la víctima: puede traducirse en fracaso escolar, trauma psicológico, riesgo físico, insatisfacción, ansiedad, infelicidad, problemas de personalidad y riesgo para su desarrollo equilibrado.
- Para el agresor o agresora: puede ser la antesala de una futura conducta antisocial, una práctica de obtención de poder basada en la agresión, que puede perpetuarse en la vida adulta e, incluso, una sobrevaloración del hecho violento como socialmente aceptable y recompensado.
- Para los compañeros y compañeras observadores: puede conducir a una actitud pasiva y complaciente o tolerante ante la injusticia y una percepción equivocada de valía personal. No hay reglas fijas, ni debemos caer en estereotipos: cualquier escolar, independientemente de sus características personales, puede convertirse en agresor o víctima de un acto de maltrato por abuso de poder.

¿Qué podemos hacer los padres y madres?

El adolescente necesita:

1. Saber que se le escucha y se le cree.
2. Llegar a confiar en la manera en que su familia se ocupará del problema.
3. Hablar con franqueza acerca de lo sucedido.
4. Aprender a dominar hasta cierto punto su propia situación.
5. Aprender técnicas y estrategias para protegerse.
6. Volver a tener seguridad en sí mismo.

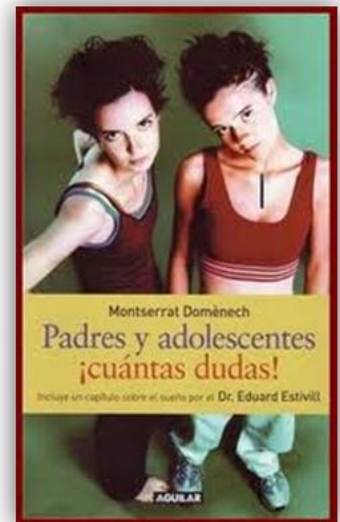
Podemos **AYUDAR** en el proceso:

- Si mostramos tranquilidad;
- Si nos ponemos en contacto con el centro escolar;
- Si permitimos que nuestro hijo o hija participe en la toma de las decisiones sobre lo que hay que hacer;
- Si escuchamos atentamente, sin trivializar el hecho.

Podemos **DIFICULTAR** el proceso:

- Si nos alteramos o angustiarnos perdiendo los nervios.
- Si nos sentimos culpables o avergonzados por las conductas de nuestro hijo/a.
- Si hacemos creer a nuestro hijo e hija que la situación no tiene importancia.
- Si culpamos a otros adolescentes o al instituto.
- Si exigimos saber de inmediato lo ocurrido, antes de que haya podido indagarse todos los pormenores.
- Si buscamos y nos conformamos con soluciones rápidas y fáciles.

Las familias debemos recordar que nuestras hijas o hijos pueden ser víctimas, agresores u observadores de una situación de maltrato.





Si sospechamos que nuestro hijo o hija está involucrado en una situación de maltrato, podemos dar los siguientes pasos:

1. Escuchar de manera comprensiva, dándole la importancia que tiene: no debemos considerarlo *“cosa de chicos”*.
2. Comprobar si lo que cuenta es cierto, y no fruto de su imaginación.
3. Animarle a buscar ayuda, a buscar a alguien de confianza.
4. Ponernos en contacto con el centro y solicitar la intervención del profesorado.
5. Colaborar con el centro escolar en la puesta en marcha de actuaciones inmediatas para detener la situación.
6. Colaborar con el centro escolar para mejorar a medio y largo plazo las relaciones entre los involucrados.
7. Favorecer una solución adecuada, apoyando a nuestro hijo o hija pero también enseñándole a asumir la responsabilidad que pueda corresponderle.

Alta ansiedad, estrés y miedo son, al parecer, las tres claves mediante las que se puede detectar si un hijo e hija es víctima de acoso.



4.6. AUTOCONCEPTO Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

Hemos referido en anteriores apartados que el adolescente es inestable emocionalmente, que cambia con cierta facilidad de humor y puede estar en un momento determinado eufórico y pasar seguidamente al más hondo pesimismo.

Pese a que esta característica es propia de la adolescencia, en el instituto y en la familia hay que intentar educar en el complejo mundo de las emociones. Actualmente se habla con frecuencia de la **Inteligencia Emocional** y con esta expresión se pretende hacer hincapié en que las personas debemos aprender a manejar nuestras emociones, a saber gobernarlas. La felicidad y el éxito en la vida muchas veces no dependen de nuestra capacidad intelectual sino de nuestras habilidades para conocer y controlar nuestras emociones y también conocer las emociones ajenas. En el mundo de las relaciones interpersonales es donde se encuentran los mayores problemas afectivos y personales. La madurez y el equilibrio en dichas relaciones son fundamentales para la salud psicológica del adolescente. Pero esta madurez y equilibrio, aunque dependen mucho de las características personales de cada uno, se pueden mejorar con un adecuado entrenamiento en estas cuestiones, bien con programas, que hay editados y que están en los centros educativos, o bien con el diálogo y el apoyo sereno de la familia o sus amistades en los momentos difíciles.

Las relaciones con los iguales, familia, relaciones de pareja, son las situaciones que ponen en juego más energía emocional, ya sea en su forma negativa (envidia, celos, ira,...) o positiva (amor, generosidad,...)

Cuando un adolescente se siente triste, abatido, tiene ansiedad, etc..., es bueno que comunique estos estados de ánimo, bien sea a amigos y amigas, familia, etc. El problema muchas veces es que estos estados pertenecen más que ninguna otra cosa al terreno de



lo íntimo y el adolescente, en muchos casos, huye la comunicación de estos estados de ánimo que él considera íntimos. Es más fácil que recurra a sus amistades que a la familia porque se siente con más libertad para hablar de ciertos temas y también más comprendido. Lo importante es que tenga la capacidad para expresar lo que siente, teniendo en cuenta que cada persona es diferente a la hora de manifestar estas cuestiones y los padres y madres, en el entorno familiar, han de tener la habilidad para, respetando la intimidad de su hijo e hija, ofrecer un entorno de comunicación abierto y comprensivo.

Existen algunas técnicas para mejorar el conocimiento y el control sobre las emociones negativas, que son las que más suelen perjudicar al adolescente. Estas técnicas pueden ser la relajación, la concentración, las autoinstrucciones, etc. El orientador o orientadora del centro o cualquier especialista en la materia puede ayudar a nuestro hijo o hija en caso necesario, es decir, si su vida afectiva tiene perturbaciones frecuentes y de cierta intensidad, lo que se da afortunadamente en pocos casos.

Resumiendo, ¿qué puede hacer la familia ante situaciones de bajón anímico?

- Favorecer la comunicación pero sin mostrarse excesivamente pesados, dado que puede producir el efecto contrario. Estar siempre abiertos al diálogo.
- Actuar con empatía, es decir, ponernos verdaderamente en su lugar para comprender mejor lo que le ocurre y poder ayudarle. Los problemas afectivos de un adolescente son muy importantes para él aunque para una persona adulta puedan resultar una tontería.
- Si los padres y madres observan que los momentos bajos, anímicamente hablando, son frecuentes, no pasan con facilidad, etc., debemos acudir a un especialista que nos ayude con algunas técnicas más específicas.

DEPRESIÓN Y TENDENCIAS SUICIDAS

- Ante la gravedad de ciertas situaciones (depresión, tendencias suicidas) te recomendamos la consulta a un profesional especialista en salud mental. En primer lugar, se puede poner en contacto con el departamento de orientación del centro educativo o con el pediatra del centro de salud, que en su caso puede derivar al adolescente a la USMIJ (Unidad de salud mental infanto-juvenil) para recibir información y asesoramiento de cómo intervenir en la medida de lo posible dichos problemas, intentando convencer al chico o a la chica de su importancia.
- Madres y padres deben prestar atención a cualquier insinuación o amenaza de tentativa de suicidio, manifestando una actitud de comprensión absoluta, animando al chico o la chica para que hable de sus miedos y que en caso necesario acuda a una persona profesional.
- Deben tener una actitud positiva en general, donde domine un clima de afecto y apoyo incondicional, sin culpabilizarse y en el que se hable del tema sin tapujos.

Signos de alerta de la conducta suicida: amenazas o comentarios directos sobre el suicidio; intentos previos; interés por todo lo relacionado con la muerte, pérdida de interés por diferentes actividades, cambios drásticos de comportamiento, pérdida de un ser querido, problemas familiares o en la escuela.





BLOQUE II: FAMILIA Y CENTRO

5. ASPECTOS PERSONALES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE DEL ADOLESCENTE.



5.1 LA MOTIVACIÓN Y EL ESFUERZO

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES Y LAS MADRES PARA FAVORECER LA MOTIVACIÓN?

La motivación es lo que impulsa a las personas a realizar determinadas acciones y persistir en ellas hasta el cumplimiento de sus objetivos. Pero esta se ve influida por la atribución que las personas hacen tanto de sus éxitos como de sus fracasos.

Muchos de nuestros hijos e hijas tienden a explicar sus resultados académicos culpabilizando al profesorado con la frase “es que me tiene manía”, mientras que otros adolescentes son conscientes sobre todo de aquellos aspectos que dependen de ellos para cambiar sus resultados, y consideran en su análisis aspectos como que le han dedicado poco tiempo, considerándose directamente responsables de los acontecimientos.

Dos momentos son de máxima importancia, prevenir que surjan los problemas o en el caso contrario ayudarles cuando se

presentan problemas de desmotivación. Tanto en uno como en otra situación, disponemos de cinco vías de actuación:

- a) Lo que decimos a nuestros hijos/as en relación con el aprendizaje y el instituto. Más que preguntarles por las calificaciones que obtienen deberíamos preocuparnos todos los días por hablar con ellos y ellas sobre lo que van aprendiendo a diario, y su uso en la vida cotidiana.
- b) La forma en que les ayudamos en relación con las tareas escolares. Antes de hacerles las tareas que no saben, reflexionemos en los pasos a realizarla, para averiguar dónde se encuentran las dificultades o los fallos.
- c) Las oportunidades y el entorno que establecemos en relación con su actividad. ¿Qué hacemos en el tiempo libre con nuestros hijos e hijas? ¿De qué hablamos? Cuando planificamos las salidas, ¿pensamos en sus necesidades?
- d) Los límites que ponemos a su actividad. No se puede estar toda la tarde sin hacer tareas educativas, debe haber tiempo para el trabajo y para el ocio.
- e) El ejemplo que damos con nuestro comportamiento. Si los padres y madres no estamos interesados por la lectura, por aprender, por saber, nuestras hijas e hijos tampoco lo estarán.
- f) Nuestra relación con el profesorado. La comunicación entre el centro y la familia, mediante la acción tutorial y de forma oral y escrita. Cuanto más aprecien nuestros hijos e hijas el acercamiento y el compartir objetivos entre familia y profesorado incrementaremos su motivación por aprender.



¿CÓMO CONSEGUIR QUE A MI HIJO O HIJA LES GUSTE APRENDER?

Aumenta la motivación cuando les ayudamos a experimentar que son competentes. Para ello, deberemos enfrentarlos a realizar tareas con un grado de dificultad moderada (un poco por encima de sus posibilidades, pero con garantía de que lo hará bien), felicitándole oral y gestualmente por el trabajo bien hecho y lo que es más importante, que atribuyan a ellos mismos el éxito obtenido, pues les ayudará a crear un fuerte sentimiento de competencia y les aumentará la motivación.

Aumenta la motivación cuando en las casas hablamos sobre lo que nuestros hijos e hijas aprenden en la escuela, buscándole relación y utilidad con la vida cotidiana.

Aumenta la motivación cuando ayudamos a actuar con autonomía y responsabilidad. La ausencia de normas es fuente de numerosos problemas de diversa índole. ¿Se pueden combinar normas y autonomía? Sí, mediante la elección de normas, estableciendo un contrato y escribiéndolo en papel para que sea visible.

Aumenta la motivación si creamos en casa un clima afectivo de aceptación condicional, comprensión y apoyo. Para ello es necesario que le dediquemos tiempo a lo que les interesa.

Aumenta la motivación cuando ayudamos a experimentar la satisfacción de ser útil a otros. Es preciso que vean que lo que han de aprender les puede permitir ser útiles.

Aumenta la motivación cuando enseñamos a pensar estratégicamente al enfrentarse y a aprender de los errores y dificultades. Debemos ayudarles a que se centren en el proceso y no sólo en los resultados. Para ello deberemos prestar atención a lo que debemos hacer, a continuación establecer un procedimiento de realización y por último a supervisar lo realizado. Todo se puede aprender si utilizamos el procedimiento adecuado.

Aumenta la motivación si enseñamos a valorar, planificar y regular el esfuerzo. Se



aprende a valorar el esfuerzo en la medida en que elogiamos el esfuerzo, más que lo que se consigue con él. Para planificar el esfuerzo deberemos ayudar a nuestros hijos e hijas a adquirir el hábito de estudiar de modo regular. Para ello a diario debemos dialogar sobre lo realizado en el instituto con la intención de trabajar regularmente. La regularidad mejora la eficacia, efectividad y previene los atracones de última hora.



¿QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER SI MI HIJO O HIJA ESTÁN DESMOTIVADOS?

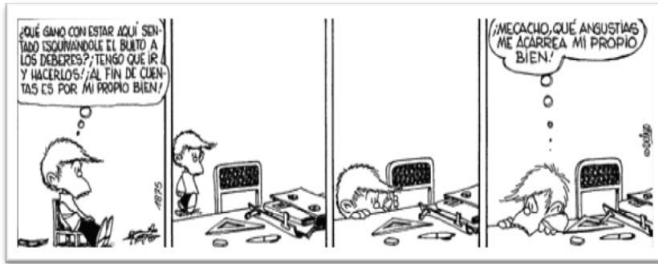
La desmotivación implica un sentimiento de desesperanza o angustia ante los obstáculos; que se traduce en pérdida de entusiasmo, disposición o energía. Sucede cuando ven limitados sus “deseos” por distintas causas. Se caracteriza por la existencia de un **patrón de pensamientos pesimista**, **sensación de desánimo** y surge tras la **generalización de experiencias** pasadas **negativas** y la percepción de incapacidad para alcanzar objetivos: lo que nos va a impulsar no es la experiencia pasada sino nuestras expectativas de éxito futuro.

Lo primero que deberemos hacer es determinar las posibles causas del problema:

- **Si el adolescente manifiesta aburrimiento y desinterés por las tareas escolares nos encontraríamos ante un problema de ausencia de objetivos.** Para solucionar el problema deberíamos facilitarles ayudas para que vean su utilidad en la vida

cotidiana, no plantearse los deberes como obligaciones sino como desafíos que se deben superar.

- **Si su hijo o hija le dice que “me saldrá mal el ejercicio” sin haberlo intentado, estamos ante unas expectativas de fracaso por falta de confianza en el éxito.** Para solucionar el problema le podemos ayudar a pensar mejor, enseñándole estrategias para afrontar las dificultades.
- **Si le dice: “esto es muy difícil”, “no lo vuelvo a intentar, lo he realizado y está mal”, “soy tonto”, “se pone muy nervioso ante el examen o control”, “le pide ayuda para todo”.** Para solucionar el problema deberemos enseñarle a **cambiar las formas de pensar sobre uno mismo al afrontar las tareas.** Mediante la división de la tarea en pequeños pasos o que la familia transmita confianza en que van a progresar, aceptar la dificultad de la actividad, pero no es imposible de solucionar.
- **Si presenta dificultad para mantener y regular el esfuerzo necesario para poder progresar.** Para solucionar el problema deberá supervisar que las ocupaciones favoritas irán después de haber realizado los deberes y el estudio. O pueden provenir de no utilizar estrategias para el estudio, por lo que deberemos enseñarle estrategias de selección, organización, síntesis y transmisión de información. Dedicar tiempo a estudiar todos los días. Comenzar a estudiar por las materias de dificultad media, luego las difíciles y por último las fáciles.



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS EN EL ESTUDIO?

1. DÓNDE ESTUDIAR

- * El adolescente debe tener su propio lugar de estudio, con buena ventilación e iluminación. Dispondrá de mesa y silla con respaldo.



- * Los tiempos que vayamos a dedicar al estudio han de coincidir con momentos de

ausencia de ruidos, tanto en el hogar como fuera. No es recomendable que pongan música en estos tiempos.



2. CUÁNDO ESTUDIAR

- * Será conveniente disponer de un horario, creándose el hábito de trabajar a las mismas horas.
- * Debe estudiarse todos los días haya o no haya deberes.

3. CÓMO ESTUDIAR

- * Anotar en la agenda todos los deberes que el profesorado mande para casa.
- * El estudio ha de ser siempre *activo*: utilizando el diccionario, tomando notas, apuntando dudas, haciendo resúmenes y esquemas,...etc.
- * Cuando los escolares tengan que *memorizar lecciones*, los padres y madres los podremos ayudar de la siguiente forma:



1.- Primero, que den un vistazo general y rápido a todo lo que tienen que estudiar: Que miren las preguntas que hay, de que tema se trata, que miren los gráficos e ilustraciones.

2.- A continuación deben hacer una lectura tranquila de todo lo que tienen que estudiar, sin intentar aún memorizar los contenidos.

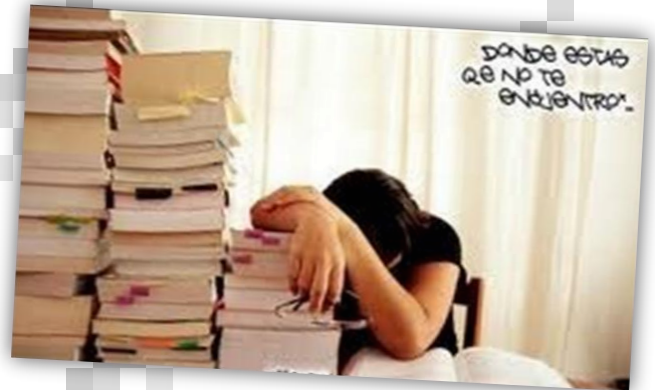
3.- En esta fase ya harán una lectura más reposada, pregunta a pregunta intentando ya asimilar contenidos.

4.- Llegado este momento nosotros debemos preguntarles la lección siguiendo los siguientes criterios:

- Hacer preguntas *cortas y concretas*.
- Las preguntas que se vayan alternando de las distintas partes de la lección.
- No pretender que nos responda de *forma literal* como trae el libro sino con su propio lenguaje.
- Evitar preguntas largas y genéricas y que a poder ser no coincidan con los títulos de los apartados de la lección.
- Nuestro objetivo será comprobar que ha entendido los distintos conceptos y no que lo recita como lo trae el libro aunque no lo entienda.
- Hacer preguntas de *semejanzas y diferencias* (¿En qué se diferencian un desierto y la sabana?)
- Cualquier palabra o concepto que no entienda debe consultarla en el *diccionario*.

- Lo que debe estudiar nos lo debe explicar él o ella, como si fuese el profesor o la profesora.

5.- Procedimientos útiles para que entiendan y memoricen mejor las lecciones serán el *subrayado*, el *esquema* y el *resumen* de lo estudiado.



4. QUÉ ESTUDIAR

- Se trabajarán prioritariamente los deberes y tareas pendientes del instituto.
- El que no haya deberes en ciertos días en ningún caso será excusa para no trabajar en la sesión de estudio que nos tenemos marcada. En este caso se puede hacer:
 - Lecturas varias.
 - Repaso de temas anteriores.
 - Plantear los padres y madres ejercicios de repaso y refuerzo de lo que estén dando en el instituto.



5.2 AUTOESTIMA Y ÉXITO ESCOLAR.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE MI HIJO E HIJA?

- No debe utilizar comentarios descalificadores hacia su persona, si quiere enjuiciar algo, delimite el ámbito académico que quiere mejorar en su hijo o hija.
- Cuando tengamos que hacer alguna crítica que sea constructiva, dando pistas orientadas a que mejoren y no a que se sientan incapaces.
- Les podemos ayudar a transformar los fracasos en oportunidades de crecimiento, analizando sus causas, para que al final se conviertan en logros.
- Las correcciones deben ser en positivo, siempre se debe animar y confiar en su éxito. Nunca resaltando sus dificultades o incapacidad.
- Debe subrayar aquello que hace bien, valorar sus cualidades y valorar el esfuerzo.
- Debe enseñarle a dirigirse a sí mismo comentarios positivos, cada vez que haga algo bien: “muy bien, yo solo lo he conseguido”, “cada día me sale mejor”

- También debe ayudarle a encajar los fracasos, entrenándolo en hacerse observaciones del tipo: “Me salió mal pero lo volveré a intentar”, “el error fue debido a...”, “la próxima vez tendré en cuenta...”
- Para ayudar a su hijo o hija a cambiar el discurso de soy incapaz, no sirvo, etc..., tiene que creer en sus posibilidades.
- Tiene que animar a diario a decirse algo positivo sobre sí mismo en relación a los estudios. Por ejemplo: hoy he entendido las explicaciones de matemáticas, en el recreo hemos estado todos los amigos juntos, la profesora de inglés me ha felicitado por el trabajo realizado, etc.
- Vayan como vayan las cosas, con buenas notas o con malas notas, con errores o con aciertos, con diálogos constructivos o con discusiones destructivas, sea como sea, siempre debemos tener un mensaje permanente: Tú me importas, tú me importas. Y se lo podemos decir con palabras, pero también a través de la piel, con un abrazo.

Debemos atribuir el éxito o el fracaso en los estudios a los siguientes ingredientes, todos son importantes: el tiempo, la inteligencia, la suerte, a la planificación, a la estrategia y al esfuerzo personal.





6. IMPORTANCIA DEL APOYO Y LA IMPLICACIÓN DE LA FAMILIA EN EL AJUSTE Y RENDIMIENTO ESCOLAR DEL ALUMNADO

6.1 VIAS DE PARTICIPACIÓN EN LA VIDA DEL CENTRO

Mejor: colaborar

La familia condiciona, qué duda cabe, la vida del niño, del adolescente y del joven; condiciona su conducta y sus estudios entre otros aspectos. Las relaciones allí establecidas y el nivel de comunicación intrafamiliar determinan, sin duda, en un cierto porcentaje, las conductas que mantienen los adolescentes y jóvenes.

Los estudios en nuestro entorno manifiestan que de un 70 a un 90% de los jóvenes españoles tienen una vida familiar satisfactoria y se encuentran en sus casas felices y confiados. Afirman aprender en su seno los valores básicos de convivencia, confianza, personalidad, afectividad y los más pragmáticos de planificación del futuro y administración de recursos escasos.

Los padres y las madres o representantes legales, como principales responsables que son de la educación de sus hijos e hijas, tienen la **obligación de colaborar** con los institutos de educación secundaria y con el profesorado, especialmente durante la educación secundaria obligatoria. Esta colaboración de las familias se concreta en:

- Estimular a sus hijos e hijas en la realización de las actividades escolares para la consolidación de su aprendizaje que les hayan sido asignadas por el profesorado.
- Respetar la autoridad y orientaciones del profesorado.
- Respetar las normas de organización, convivencia y disciplina del instituto.
- Procurar que sus hijos e hijas conserven y mantengan en buen estado los libros de texto y el material didáctico cedido por los institutos de educación secundaria.
- Cumplir con las obligaciones contraídas en los compromisos educativos y de convivencia que hubieran suscrito con el instituto. Complementariamente, la norma que regula el funcionamiento de los centros educativos establece que las familias tienen **derecho a**:
 - Recibir el respeto y la consideración de todo el personal del instituto.
 - Participar en el proceso educativo de sus hijos e hijas, apoyando el proceso de enseñanza y aprendizaje de estos.
 - Ser informadas de forma periódica sobre la evolución escolar de sus hijos e hijas.
 - Ser oídas en las decisiones que afectan a la evolución escolar de sus hijos e hijas.
 - Ser informadas de los criterios de evaluación que serán aplicados a sus hijos e hijas.
 - Ser informadas puntualmente de las faltas de asistencia de sus hijos e hijas al instituto.



- g) Suscribir con el instituto un compromiso educativo para procurar un adecuado seguimiento del proceso de aprendizaje de sus hijos e hijas.
- h) Conocer el Plan de Centro.
- i) Ser informadas de las normas de convivencia establecidas en el centro.
- j) Recibir notificación puntual de las conductas contrarias o gravemente perjudiciales para la convivencia realizadas por sus hijos e hijas.
- k) Suscribir con el instituto un compromiso de convivencia, con objeto de establecer mecanismos de coordinación con el profesorado y con otros profesionales que atienden al alumno o alumna que presente problemas de conducta o de aceptación de las normas escolares, y de colaborar en la aplicación de las medidas que se propongan, tanto en el tiempo escolar como extraescolar, para superar esta situación.
- l) Recibir información de las actividades y régimen de funcionamiento del instituto, así como de las evaluaciones de las que haya podido ser objeto.
- m) Recibir información sobre los libros de texto y los materiales didácticos adoptados en el instituto.
- n) Participar en la vida del centro y en el Consejo Escolar.
- ñ) Utilizar las instalaciones del instituto en los términos que establezca el Consejo Escolar.

Como en las etapas anteriores, la colaboración entre familia y profesorado será muy importante, aunque no es difícil observar cómo durante esta etapa suele darse un descenso en las relaciones de la familia con el centro. Respecto a esta etapa, hemos de resaltar los cambios físicos y psicológicos que tienen lugar en la adolescencia y que con frecuencia son motivo de conflictos generacionales y tensiones con la familia. Por otra parte, suele ser frecuente el fracaso o descenso en el rendimiento académico en alumnos que hasta el momento habían progresado adecuadamente. Por ello, habrá que intervenir a estos niveles. Particularmente, habrá que intensificar estas relaciones en el caso de las familias de alumnos y alumnas con NEE. Planificar el estudio, dominar las técnicas de trabajo intelectual y definir los intereses profesionales son competencias que tendrán que adquirir si no las han desarrollado ya parcialmente. Son cruciales para asegurar el éxito académico y garantizar un tránsito normalizado a estudios post-obligatorios. Los centros de secundaria prestan asesoramiento a los padres y madres y al alumnado a través de especialistas de la orientación.

Por tanto, una colaboración estrecha con el centro tanto individual como colectivamente redundará en la formación personal del hijo e hija y en sus rendimientos escolares de forma positiva. Se trata, pues, de conocer los cauces de participación y utilizarlos de manera óptima.





¡Cuántas opciones! (vías de participación).

Son muchas y variadas las formas posibles de participación en los centros. A continuación aparecen las vías más comunes y extendidas en según qué centros, pues no todas están implantadas y arraigadas por igual:

- **Reuniones generales.** Suele ser habitual una reunión inicial de curso donde se nos informará de normas del centro, procedimientos y pasos a seguir en relación con asuntos como absentismo, apercibimientos por mal comportamiento, recogida de libros de texto, autorizaciones para visitas y viajes, etc. Tendremos la ocasión de conocer al Equipo Directivo del centro, al profesional responsable del departamento de orientación, al Equipo Docente y al tutor o tutora de nuestro hijo o hija.
- **Tutorías: individual y en grupo.** Para mantener una comunicación fluida con el centro y realizar un seguimiento del proceso educativo de nuestro hijo o hija tenemos la posibilidad de contactar personalmente con el tutor o tutora del mismo una vez por semana, previa cita y en horario establecido al inicio de cada curso académico. En determinadas ocasiones, como por ejemplo la organización de una excursión, se realizarán reuniones de tutoría grupales.

- **Tutoría electrónica.** A través de las nuevas tecnologías de la información y comunicación podemos mantener contacto con el tutor o tutora de nuestro hijo o hija para hacer el oportuno seguimiento de todo el proceso educativo, sólo tenemos que conocer y manejar el programa que cada centro tenga disponible (Pasen, mentor, víaeducativa, e-valor, etc.).
- **Delegados y delegadas de Padres y Madres.** Los padres y madres delegados de curso posibilitan a las familias la participación de una manera ordenada y razonable en la vida escolar, para entenderla mejor y conseguir juntos que nuestros hijos e hijas reciban la mejor educación posible.
- **Asociación de Padres y Madres de alumnos (AMPAs).** En la práctica no siempre se desarrolla, por confusión de funciones, deficiente gestión, y sobre todo, por la poca incidencia que tiene su acción sobre las personas a las que se dirige. No es suficiente el mero voluntarismo de los padres y madres más activos. Son necesarios programas de formación y estímulo por parte del Equipo Directivo de cada centro.
- **Consejo Escolar.** Todos los sectores de la comunidad educativa tienen su representación en el máximo órgano de decisión de los centros educativos. El número de representantes dependerá del tamaño del centro en lo que a grupos o unidades se refiere. Aparte de aprobar planes y proyectos, controlar los presupuestos y gastos y otras más funciones, eligen cada cuatro años a los Equipos Directivos.
- **Escuela de Padres.** Consiste en grupos de acción/reflexión para mejorar la competencia educativa de los padres y madres y propiciar ambientes favorables a los procesos madurativos de los hijos e hijas, en colaboración con el trabajo desarrollado por el profesorado. Su funcionamiento se basa en la actividad voluntaria de un grupo de padres y madres que, asesorados por un técnico especialista (en psicología, trabajo social, pedagogía, etc.) se auto-educan y educan a los demás de una manera democrática y participativa. Existen varios modelos que no son excluyentes.
- **Actividades extraescolares.** Las experiencias de colaboración de las familias con el centro en actividades educativas y programas (fiestas, deportes, biblioteca, revista,



jornadas de bricolaje, etc.) pueden convertirse en elementos formativos. Acercan las familias a las escuelas y mediante un aprendizaje en la acción crean canales de participación. Debe hacerse con proyectos que no desgasten por acumulación de tareas (una persona-una función).

- **Participación en el aula.** Realizada conforme aumenta su nivel de implicación, puede convertirse en elemento formativo de los padres y madres. A la vez que ellos aportan su experiencia en determinadas cuestiones, conocen la realidad de un aula y pueden entender mejor el sentido de la acción didáctica de la escuela. La integración de estas aportaciones en la programación de curso y la preparación de las mismas son dos elementos claves para conseguir la eficiencia deseada.



6.2 INFORMACIÓN QUE LA FAMILIA DEBE CONOCER

Me interesa... (Temas de interés):

- **Convivencia.** Como padres y madres, nos interesa la adaptación e integración de nuestros hijos e hijas en la vida del centro, la relación con sus compañeros y compañeras y profesorado en general. Los valores que se transmiten en el seno familiar esperamos que rijan la conducta de nuestros hijos e hijas, pero cuando surge algún conflicto interpersonal hemos de tratar de

solucionarlo por los cauces establecidos por el centro, recurriendo a las instancias existentes que hay en todos ellos: tutoría, jefatura de estudios, departamento de orientación y equipo de mediación, fundamentalmente. Actuar a tiempo evita males mayores.

- **Ajuste personal de la hija o hijo.** En el proceso de desarrollo evolutivo del adolescente, a veces, surgen problemas de ajuste personal (depresión, apatía, anorexia, conductas de riesgo...) que nos preocupan enormemente y nos hacen sufrir en mayor o menor medida, pero hemos de saber que en los centros contamos con especialistas (en psicología, medicina, educadores sociales...) que pueden ayudarnos en todo momento; sólo tenemos que contactar con ellos a través del departamento de orientación.
- **Absentismo.** Uno de los factores más influyentes en el fracaso escolar y abandono prematuro de la escolarización sin obtención del título básico. Como padres y madres, desde que tengamos conocimiento claro de tal circunstancia, hemos de comunicarlo al centro (tutor o tutora y jefatura de estudios) para ponerle remedio lo antes posible. Existe un protocolo de actuación establecido por la administración educativa, pero la colaboración familia-escuela suele ser la actuación más eficaz que, además, evita males mayores.
- **Rendimiento académico.** La preocupación última de todas las familias es el progreso académico de sus hijos e hijas y, por ende, la obtención del título de graduado en ESO como mínimo. Supervisar el horario



de tarde es la primera medida que hemos de adoptar; a partir de ahí, cada situación particular implicará la adopción de medidas diversas, que mejor sería comentar al tutor o tutora y al departamento de orientación del centro.

- **Oferta educativa e itinerarios académicos.** El futuro de nuestros hijos e hijas está por escribir, pero como padres y madres hemos de allanar en lo posible el camino. Una correcta y adecuada información sobre las alternativas que el sistema educativo ofrece es el primer paso. Según el nivel o curso en el que se encuentre vuestro hijo e hija será convenientemente informado por el tutor o tutora y asesorado por el departamento de orientación del centro. En los casos de mayor indecisión es posible realizar un asesoramiento individual con el alumno o alumna y su familia.

Para ayudar a sus hijos e hijas con los estudios y en su desarrollo personal ustedes pueden actuar siguiendo unas recomendaciones generales, por demás, lógicas y sencillas:

- Procurando que descanse el tiempo necesario.
- Ofreciéndole su colaboración, pero sin suplantar su trabajo.
- Aconsejándole una buena organización y planificación del tiempo de estudio.
- Elogiando sus éxitos y logros personales y académicos.
- Creando en casa un clima afectivo y motivador de aprendizajes.
- Valorando positivamente sus limitaciones y defectos.
- No ocultando la información que deba conocer el tutor o tutora.

- Tratando a cada hijo e hija según su modo de ser.
- No comparando nunca los éxitos o fracasos de uno con otro.
- Proponiéndole metas y esfuerzos posibles y realistas.
- Preocupándose de él/ella como persona, no sólo como estudiante.
- Criticando y corrigiendo sus fallos y errores, pero nunca su persona.
- Evitando proyectar sobre su hijo o hija sus propios temores y ansiedades.
- Teniendo una visión positiva de la vida, de las personas y, por supuesto, de su propio hijo o hija.
- Quitando hierro a los problemas familiares o personales.
- Orientándole y nunca imponiéndole opciones a lo largo de su trayectoria académica.
- Respetando las decisiones que tome después de haberles consultado.
- Valorando, ante, sobre y por encima de todo, su felicidad.





6.3. MECANISMOS DE COORDINACIÓN CON EL CENTRO

Concretando (instrumentos y herramientas tradicionales y TICs):

6.3.1 Agenda escolar. Qué duda cabe que una buena planificación de tareas rentabiliza el tiempo y mejora el rendimiento. Se ha extendido el uso de agendas escolares para estos fines y como canal de comunicación diaria con los padres y madres en lo que a seguimiento de realización de tareas y deberes se refiere. Basta con ponerse de acuerdo con el tutor o tutora correspondiente para concretar el período de seguimiento y actuaciones concretas que se realizarán en cada caso particular. Con determinado alumnado, como por ejemplo alumnado con TDAH, impulsivo, “despistado”, etc. da buenos resultados.



6.3.2 PASEN. Es un módulo que forma parte de SENECA y permite la comunicación entre los distintos miembros de la comunidad educativa (tutores y tutoras legales, alumnado, cargos directivos y profesorado). Para mantener un flujo de comunicación lo más activo y participativo posible, PASEN cuenta con varias herramientas de comunicación (mensajes, avisos y tablón de anuncios). Además, permite a los padres y madres concertar visitas, ver servicios complementarios que oferta el centro (aula matinal, comedor y actividades extraescolares) y gestionarlos, consultar el horario del grupo de su hijo e hija y las faltas de asistencia, conocer las actividades evaluables, la trayectoria escolar y las notas en una fecha dada.

6.3.3 Compromisos pedagógicos. En determinados casos, la familia, la tutora o tutor y el propio alumno o alumna ven la necesidad de adquirir un compromiso por escrito para lograr unos objetivos respecto al rendimiento en algunas materias. No son válidos en todos los casos ni en todas las situaciones, más bien, requiere un análisis previo del caso particular antes de proceder a su redacción. Todas las partes estarán asesoradas por el departamento de orientación del centro.

Compromisos de convivencia. En otros casos, la conducta general de un alumno o alumna o particular en una materia dada o con algún que otro profesor o profesora o compañero o compañera exige la actuación inmediata para reconducir tal comportamiento y que la convivencia vuelva a la normalidad. El profesorado puede pedir al tutor o tutora correspondiente, después de amonestar verbalmente a un determinado alumno o alumna, que antes de poner un apercibimiento por escrito (“parte”), la familia y él mismo adquieran un compromiso de cambio, de mejora, durante un período de tiempo pactado y con objetivos claros y alcanzables. Como en el caso anterior, ambas partes estarán asesoradas por el departamento de orientación del centro.





Respaldo legal (normativa reguladora de la participación de los padres y madres en la educación):

- Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del derecho a la Educación. (BOE 4-7-1985).
- Ley Orgánica 10/1999, de 21 de abril, de modificación de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, Reguladora del Derecho a la Educación. (BOE 22-4-1999).
- **Decreto 27/1988**, de 10 de febrero, por el que se regulan las APAs de centros docentes no universitarios en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 1-3-88).
- Decreto 327/2010: ROC_IES. Título III: Las familias. Capítulo único. Arts. 12,13 y 14.
- Orden de convivencia. La ORDEN de 20 de junio de 2011, por la que se adoptan medidas para la promoción de la convivencia en los centros docentes sostenidos con fondos públicos y se regula el derecho de las familias a participar en el proceso educativo.



7. LA FAMILIAS CON HIJOS/AS DE NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.

Desde hace ya algunas décadas el sistema educativo optó por la integración plena del alumnado con necesidades educativas especiales y sólo un pequeño porcentaje de estos alumnos y alumnas asiste a un aula de educación especial o a centros especiales.

Como bien saben las familias que tienen un hijo o hija con alguna discapacidad o dificultad especial, el sistema educativo tiene una serie de recursos en primaria, que tienen continuidad en la secundaria: aula de apoyo, adaptaciones curriculares, atención del logopeda si fuese necesario, equipos especializados de orientación educativa, etc. Estos recursos tienen como objetivo prioritario la adecuada integración y desarrollo de las capacidades de este alumnado.



En cualquier caso, y para no detenernos en exceso en este punto, los padres y madres deben ponerse preferentemente en contacto con el Departamento de orientación del Instituto para resolver todas aquellas dudas o necesidades a este respecto y será este Departamento el que ponga en marcha las medidas necesarias en colaboración con los tutores y tutoras, profesorado en general y el profesional especializado que deba intervenir.

Como el concepto de necesidades educativas especiales (n.e.e.) es muy amplio y cada familia puede verse afectada por casos muy diferentes, en este apartado vamos a intentar sencillamente dar unas **orientaciones generales de actuación** para las familias que tengan un hijo o hija con n.e.e.

- **Respecto al centro educativo:** existe coordinación entre las orientadoras y orientadores de primaria y secundaria de forma que cuando este alumnado pasa a secundaria, el Instituto ya tiene la información sobre él para poner en marcha las medidas. Incluir informe y dictamen.

Muchos padres ven con temor este tránsito, pero hay que decir que, en la inmensa mayoría de los casos, no es traumático, que los chicos y chicas se adaptan bien y que los padres y madres deben continuar con el seguimiento habitual que hacían de sus hijos e hijas en primaria: visitar al tutor o tutora periódicamente, hablar con los diferentes especialistas del departamento de orientación, si es atendido/a por ellos, y continuar con el seguimiento cercano de la marcha académica. Las familias no deben ver el Instituto como un lugar más frío y despersonalizado para su hijo o hija.

En los centros de secundaria existen dos medidas de atención a la diversidad que no tienen los centros de primaria, que son la diversificación curricular y los Programas de Cualificación Profesional Inicial. El Departamento de Orientación les informará en

el momento oportuno sobre ellos si sus hijos o hijas pueden beneficiarse de esas medidas.

- **Respecto al seguimiento en casa:** las familias deben favorecer siempre los procesos de autonomía y de estimulación máxima, que permitan el mejor desarrollo posible de sus capacidades. Se debe de ayudar pero fomentando la autonomía personal y escolar siempre que sea posible.

No está reñido, si fuese necesario, que junto con las medidas que se adopten en el centro educativo, las familias cuenten con la ayuda de un profesional que guíe sus actuaciones.

La Consejería de Educación de la Junta de Andalucía tiene editadas unas guías sobre diferentes discapacidades que tienen muy buena calidad y que pueden ser de mucha utilidad tanto a los profesionales de la educación como a las familias. Estas guías se encuentran en los centros educativos y también se pueden descargar de la página web de la Consejería.



para saber más

BIBLIOGRAFÍA

ALFREDO OLIVA DELGADO et al. (2007): Programa de apoyo a Familias de adolescentes. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Sevilla.

ALONSO TAPIA, J. (2005): Motivar en la escuela, motivar en la familia. Madrid: Ediciones Morata.

ALONSO TAPIA, J. (2005): Motivar en la escuela, motivar en la familia. Madrid: Ediciones Morata.

BARRAGÁN MEDERO, F. (1999): Programa de educación afectivo-sexual. Educación Secundaria. Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia e Instituto Andaluz de la Mujer. Sevilla.

BASTIDA, A.; CASCIÓN, P. Y GRASA, R. (2001): Monográfico "EDUCAR EN EL CONFLICTO". Cuadernos de Pedagogía. Barcelona.

CASAL CIENFUEGOS-JOVELLANOS R. (2011): Prevenir el fracaso escolar desde la casa. Barcelona: Editorial Graó.

CASTILLO PANADERO, J. L. y otros (1997): Sexualidad humana (maletín de material didáctico). Junta de Andalucía, Sevilla.

COLECCIÓN DE MONOGRÁFICOS SOBRE TEMAS DE EDUCACIÓN EN LA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD. 2010. *Catarata, Madrid.*

COSTA, M. Y LÓPEZ, E. (1996): Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Colección "Ojos Solares". Ediciones Pirámide, Madrid.

ELISARDO BECOÑA IGLESIAS (2006): Adicción a las nuevas tecnologías. Vigo: Nova Galicia Edicións.

ELISARDO BECOÑA IGLESIAS (2010): Redes sociales. Vigo: Nova Galicia Edicións.

EMILIANO MARTÍN GONZÁLEZ (2006): ¿Por qué no me entienden mis padres? Vigo: Nova Galicia Edicións.

FORTUNY GRAS, M. Y MOLINA GRAUS, M^a. C. (1996): Educación para la salud. En Manual de orientación y tutoría. Editorial Praxis, Barcelona.

GARCÍA LEGAZPE, F. (2008) Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

HURLOCK, E. B. (1991): Psicología de la adolescencia. Ediciones Paidós. Barcelona.

LORENZO PONTEVEDRA, M^a CARMEN (2007): Autoestima. Vigo: Nova Galicia Edicións.

PLANAS DOMINGO, J. A. (2009): Prevención del ciberbullying a través de la tutoría. Documento policopiado.

VVAA (2004): Entrenamiento familiar en Habilidades Educativas para la prevención de las drogodependencia (PROTEGO). Delegación de Gobierno para el Plan Nacional. Barcelona.

VVAA (2006): Educar para la convivencia. FAMILIAS. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Consejería de Educación y Ciencia.

VVAA (2007): Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias.

VVAA (2008): Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias-ESTUDES-. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. España.

VILLANUEVA. V. J. y otros (2007): Programa de Apoyo al Ámbito familiar. Orientaciones educativas. Teruel. Edita I.E.S Pablo Serrano. Andorra.



WEB-GRAFÍA:

<http://www.educacionenvalores.org/spip.php?article2301>
<http://www.harimaguada.org/sexpresan/>
<http://www.copoe.org/blog/educacion-afectivo-sexual>
<http://www.aula21.net/Nutriweb/anorexia.htm>
<http://www.anymia.com/>
<http://www.educar.org/bulimiayanorexia.asp>
<http://es.wikipedia.org/wiki/Pirsin>
<http://es.wikipedia.org/wiki/Tatuaje>
<http://www.compilaciones.com/adolescencia/>
http://ntic.educacion.es/w3//recursos2/e_padres/
<http://www.sos-mama.com/docequinque/vida-social/1132-tu-hijo-adolescente-y-sus-amigos.html>
http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=101847
http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html
<http://seguridadredessociales.wordpress.com/tag/ciberacoso/>



