EL PASO A SECUNDARIA

GUÍA PARA MADRES Y PADRES

MANCOMUNIDAD SIERRA OESTE
Servicios Sociales

CADE
CENTRO DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EDUCATIVA

La Suma de Todos
CONSEJERÍA DE FAMILIA Y ASUNTOS SOCIALES
Comunidad de Madrid
www.madrid.org

ÍNDICE

- Índice 3
- Presentación 5
- 1. ¿Qué es la E.S.O.? 7
- 2. ¿Cuáles son los cambios más importantes que se producen en esta etapa? 11
- 3. ¿Como puedo ayudar a mi hijo en esta nueva etapa educativa? 15
- 4. ¿Qué cambios va a experimentar mi hijo en los próximos años? 19
- 5. ¿Es tan difícil comunicarse con un adolescente? Estrategias de comunicación 27
- 6. ¿Cómo establecer normas y limites? 35
- 7. ¿Cómo responder a los retos y dificultades de la sociedad actual. Factores de riesgo y de protección? 43
- Conclusión 53
- Bibliografía 55

PRESENTACIÓN

La finalidad fundamental de la guía que os proponemos es la de contribuir a facilitar el tránsito de Primaria a Secundaria de tu hijo o hija, poniendo a tu disposición información sobre los aspectos más importantes que van a tener lugar en este proceso, así como algunas herramientas que te ayuden a superar los retos que esta nueva etapa plantea.

Hemos conocido, a través de la realización de dos Talleres para Padres y Madres en los municipios de Robledo de Chavela y de El Escorial, que vuestras preocupaciones suelen ser bastante más serias que el desorden o el descuido con los hábitos de aseo e higiene o de organización de vuestros hijos. Las familias que tienen un preadolescente en casa se preocupan por el paso a Secundaria y otros temas que están relacionados con este acontecimiento y con la etapa que se avecina: cambios de humor, el posible fracaso escolar, el acoso entre iguales, el consumo de drogas, el inicio en las relaciones sexuales, el uso de las nuevas tecnologías, etc.

Con la elaboración de esta guía pretendemos responder a algunas de estas preocupaciones habituales y a otras relacionadas con el inicio de la Educación Secundaria Obligatoria:

- ¿Qué es la E.S.O.?
- ¿Cuáles son los cambios más importantes que se producen en esta etapa?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en esta nueva etapa educativa?
- ¿Qué cambios va a experimentar mi hijo en los próximos años?
- ¿Es tan difícil comunicarse con un adolescente?
- ¿Cómo establecer normas y límites?
- ¿Son reales todos los peligros que anticipamos respecto a este cambio?
- ¿Cómo puedo responder a los retos y dificultades que plantea la sociedad actual?
- ¿Qué pistas me pueden indicar que está consumiendo alguna droga o está sufriendo un desorden alimenticio?

Esta guía ha sido elaborada de manera conjunta entre los Profesionales del Programa de Familia e Infancia de la Mancomunidad de Servicios Sociales Sierra Oeste y los del Centro de Atención a la Diversidad Educativa (CADE), con el apoyo económico de la Dirección General de la Familia.

1. ¿QUÉ ES LA E.S.O.?

Como todos vamos conociendo, estas siglas responden a ***Educación Secundaria Obligatoria***, etapa que sigue a la Primaria, y que al igual que ésta es obligatoria y gratuita. Su finalidad es la de transmitir al alumnado los elementos básicos de la cultura, afianzar hábitos de estudio y trabajo y prepararles para la incorporación a estudios posteriores o para la inserción laboral.

Su duración es de cuatro cursos: 1º, 2º, 3º y 4º. Se inicia en el año en que tu hijo cumple 12 años, o 13 en el caso de que hubiera repetido algún curso en Educación Primaria. Superados estos cuatro cursos se obtiene el Título de Graduado en Secundaria, pudiendo cursar posteriormente el Bachillerato o un Ciclo Formativo de Grado Medio. En cambio, si no se obtiene el título, se puede realizar algún Programa de Cualificación Profesional inicial. En cualquier caso, debes conocer que en nuestro País la escolaridad es obligatoria hasta cumplir los 16 años, edad en la que se plantean otras posibilidades. En los dos primeros cursos, todo el alum-

nado estudiará las mismas áreas de conocimiento, que serán:

- Lengua Castellana y Literatura.
- Matemáticas.
- Idioma Extranjero.
- Ciencias de la Naturaleza.
- Geografía e Historia.
- Educación Física.
- Educación Plástica.
- Tecnología.
- Música.
- Sociedad, Cultura y Religión.

Además tendrá dos asignaturas optativas. Uno de los Profesores que impartan alguna de las asignaturas será el ***Tutor*** de tu hijo. El será el Profesional de referencia con el que sería deseable que te coordinaras desde el comienzo del Curso para conocer la evolución de tu hijo en el centro y dar la visión personal de la familia. Es necesario que hablemos tanto del trabajo en clase como de las relaciones que mantiene en el centro con sus compañeros, que podamos trasladar la visión que tiene la familia desde casa y que podamos llegar a acuerdos sobre cómo podemos apoyar desde el entorno familiar.

Existen asimismo otros ***mecanismos de participación*** de los Padres en los Institutos como son la Asociación de Padres y Madres y el Consejo Escolar. Hay que tener en cuenta que nuestra participación en la vida escolar tiene un valor educativo en cuanto que enseñamos a nuestros hijos a adoptar la escucha, el diálogo y los acuerdos como instrumentos básicos de la convivencia.

Por otra parte, cada centro educativo tiene su Reglamento de Régimen Interno en el que se establecen las normas de convivencia y las sanciones que conllevan su incumplimiento. Es conveniente conocerlo, colaborar con los Profesores en el cumplimiento de la normativa y hacer propuestas de modificación de aquellos aspectos que consideremos que son importantes para nuestros hijos.

Finalmente, es conveniente conocer cuál es el sistema de evaluación seguido: se reúne el equipo de profesores que dan clase a tu hijo, coordinados por el Tutor, y valoran la evolución de tu hijo, teniendo en cuenta los conocimientos que ha adquirido en cada una de las materias y el grado de consecución de los objetivos. A lo largo del curso hay tres evaluaciones, una por trimestre. Las calificaciones van desde el Insuficiente hasta el Sobresaliente y se reflejan en las notas, que normalmente te son entregadas en mano. Además, habrá una evaluación inicial que sirve para detectar si hay algún problema de aprendizaje y así poderlo subsanar lo antes posible. Si tu hijo necesitara alguna ayuda específica, ya sea a nivel curricular o a nivel comporta-

mental, el Instituto cuenta con Profesores de Apoyo y con los Profesionales del Departamento de Orientación. Con ellos podrás dialogar en cualquier momento del curso escolar para abordar cuestiones de adaptación académica y conductual.

Tu hijo deberá repetir curso si, una vez finalizadas todas las pruebas, el número de asignaturas no superadas es de tres o más. Cada curso podrá repetirse una sola vez.

2. ¿CUÁLES SON LOS CAMBIOS MÁS IMPORTANTES QUE SE PRODUCEN EN ESTA ETAPA?

➜ ***La Secundaria implica mayor dificultad*:**

- Mayor peso de las exposiciones del Profesor y de los exámenes.
- El libro de texto y el aprendizaje adquieren mayor importancia.
- Más Profesores, más distantes y con mayores exigencias.
- Los alumnos se sienten menos orientados sobre lo que tienen que estudiar, y con menos confianza para consultar dudas.
- Horario de clase más extenso e intensivo.

➜ ***El Instituto le permite mayor libertad*:**

- Más libertad de movimientos, menor control de los Profesores, especialmente en los recreos. Mayor percepción de autonomía.
- Alejamiento del domicilio familiar. Que repercute en un cierto “alejamiento” en la necesidad de supervisión.

➜ ***Menor supervisión de Padres y Profesores:***

- Los Profesores no controlan tan directamente a los alumnos como en Primaria.
- Los Padres creemos que necesitan menos control: ya son mayores.
- Ellos exigen más libertad: “no soy un niño chico”.

➜ ***La Secundaria coincide con la adolescencia, período que significa:***

- Búsqueda de su identidad, a veces a través del enfrentamiento y la oposición a los adultos.
- Exigencia de mayor autonomía o independencia frente a las normas.
- Influencia de los amigos o de la pandilla frente a la de los Padres.
- Nuevos intereses: salir, las relaciones con personas del otro sexo,… en competencia a veces con el estudio.

Todos estos cambios generan incertidumbre en nuestros hijos, pero también en nosotros como Padres. La mayoría hemos vivido en un sistema educativo en el que permanecimos en el Colegio hasta los 14 años, y luego pasamos al Instituto donde estudiamos hasta los 18 años aproximadamente. Ahora nuestros hijos pasan al Instituto entre los 11 y 12 años, y conviven en el mismo centro con alumnos de hasta más de 18 años. Esto nos genera cierto miedo, al tiempo que dudamos

de si este sistema educativo es mejor que el de antes. Y a veces traducimos esta inquietud en mensajes atemorizantes que les transmitimos a nuestros hijos: “Cuidado con los mayores en el patio”, “Los Profesores no se andan con contemplaciones”, “Las asignaturas son mucho más difíciles”, “El trabajo es mucho más duro”,…

3. ¿COMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO EN ESTA NUEVA ETAPA EDUCATIVA?

- El primer consejo tiene que ver con ***cambiar los mensajes negativos*** del párrafo anterior por otros que animen a su hijo ante la nueva etapa: "Los profesores son especialistas que te enseñarán con más profundidad", "Tendrás más medios para aprender", "Podrás demostrar que eres más responsable y maduro que en Primaria", "Conocerás a compañeros de otros Colegios",…

- ***Escuchar las inquietudes o temores que tengan respecto al cambio*** y no restar importancia a lo que nos están diciendo. Ser capaces de reconocer que, en cierta forma, lo nuevo a los adultos también nos genera ansiedad o temor.

- ***Participar en la vida escolar:*** Informándonos sobre el Centro al que van a acudir nuestros Hijos. Muchos de ellos disponen de una guía donde se recogen los horarios, asignaturas, reglamentos, horarios para comunicarse con los Profesores. Acudiendo a los actos del Centro siempre que poda-

mos. Conociendo al Tutor desde el comienzo del Curso Escolar, y estableciendo coordinaciones con él, bien a través de reuniones periódicas, o bien a través de la agenda escolar.

➜ ***Tener expectativas sobre los estudios de nuestros Hijos:*** Valorar tanto sus resultados positivos como su capacidad de esfuerzo. Llegar a acuerdos y poner medios si traen malas calificaciones. Mostrar interés por los temas que estudian. Valorar de forma global, y siempre positivamente al Instituto y al profesorado.

➜ ***Fomentar el aprendizaje de hábitos de estudio y la distribución del tiempo libre:***

- Es importante que desde el principio ayudemos a nuestros hijos a definir un horario en el que puedan abordar las tareas diarias, la preparación de trabajos, el estudio de las diferentes materias y los repasos.
- Debe mantenerse de forma regular el momento de comienzo y la dedicación diaria, ya que esto contribuye a la formación del hábito de estudiar.
- Cuidar su descanso y su alimentación.
- Procurar que estudie en un lugar tranquilo, alejado de ruidos, bien iluminado, con ventilación y temperatura adecuados. La mesa de estudio debe estar despejada y ordenada.
- Ayudarle a elaborar un horario semanal de estudio.

- Estar convencidos de que el estudio y la formación ayudarán a nuestros hijos a crecer como personas y a desenvolverse en la sociedad.

➜ ***Seguir siendo un referente*** (aunque ya no seamos el único), que procure estabilidad, claridad y coherencia y que a nuestros hijos les de seguridad y apoyo.

➜ ***Dialogar y comunicarnos con nuestros hijos:*** Esto les hace sentir que significan algo, que se les atiende y se les escucha. Hay que tener en cuenta que los diálogos no se fuerzan y que la comunicación pasa también por respetar los silencios.

➜ ***Poner normas:*** Fijar límites en el comportamiento hace sentirse emocionalmente seguros a nuestros hijos. Poner normas y supervisar que se cumplan de forma consistente y adecuada a la edad y a la etapa de desarrollo facilita un desarrollo equilibrado y un mayor ajuste psicológico en la edad adulta. Huir de extremos autoritarios o permisivos, fijando límites y normas claros, razonables y bien explicados es la mejor estrategia posible. Normas sobre la hora de levantarse y acostarse, con los horarios de estudio, con el respeto a las normas del centro,…

➜ ***Demostrarles amor:*** Los adolescentes necesitan poder contar con sus Padres, que se comuniquen con ellos, que les dediquen tiempo y que demuestren que se preocupan por su bienestar. Los Padres podemos querer a nuestros hijos al tiempo que rechazar lo que hacen, y los chicos deben estar seguros de que esto es cierto.

- ***Apoyarles:*** Nuestros hijos necesitan elogio y reconocimiento cuando se esfuerzan y aliento para desarrollar sus intereses.

- ***Dar ejemplo:*** Mientras exploran distintas posibilidades de quien quieren ser, los adolescentes buscarán ejemplos en sus familiares, amigos, Profesores, pero sobre todo en sus Padres.

- ***Enseñar responsabilidades:*** El sentido de la responsabilidad se adquiere con el tiempo. Según crecen aprenden a responsabilizarse de sus tareas escolares, ordenar su habitación, colaborar en tareas domésticas, participar en actividades sociales, y aceptar consecuencias de sus buenas y malas decisiones.

- ***Facilitar experiencias:*** Según los recursos de cada familia conviene facilitarles que conozcan nuevas cosas. La curiosidad les hará probar nuevos deportes, o nuevos intereses académicos, experimentar expresiones artísticas, o probar en distintas actividades de ocio y tiempo libre. Conviene no desalentarles ni perder la paciencia, la exploración es parte fundamental de la adolescencia.

- ***Respetar:*** Es falso que todos los adolescentes sean rebeldes y difíciles, pero es cierto que necesitan ser tratados con respeto, que se reconozca y aprecien sus diferencias y se les trate como personas. No existen los Padres perfectos. Una mala contestación o decisión dada un “mal día” no tiene por qué afectar a su hijo de por vida. Lo importante es lo que hagamos de forma habitual, en el día a día.

4. ¿QUÉ CAMBIOS VA A EXPERIMENTAR MI HIJO EN LOS PRÓXIMOS AÑOS?

La adolescencia no es un único momento, es un periodo en el que van a suceder toda una serie de cambios que afectarán a muchas facetas de las personas: lo corporal, lo afectivo, lo cognitivo, los valores y las relaciones sociales.

Es un periodo incierto, tanto en su duración como en la edad de inicio. Cada chico y chica son distintos y la intensidad y el orden de los cambios que tienen lugar en la adolescencia tampoco serán iguales. En todos los casos, conocer y respetar los ritmos puede ser una pista de cómo actuar.

Junto a los deseos de autonomía e independencia que empiezan a surgir en el adolescente, aparecen nuevos temores y dudas que afectan a toda la familia: ¿Cómo actuar?, ¿Cómo abordar las nuevas situaciones?

No existen respuestas unitarias, pero conocer a grandes rasgos en qué consisten esos cambios ayudará a entender a vuestro hijo.

a) Cambios Físicos/Biológicos:

El cuerpo sufre una auténtica revolución, se despiertan las hormonas y éstas van a provocar el crecimiento general, el desarrollo genital y la aparición de los caracteres sexuales secundarios. No solo cambia la estatura y la figura, aparece el vello corporal, púbico y en las axilas. En las chicas comienza la menstruación y se desarrollan los senos. En los chicos se desarrollan los testículos.

El inicio de estos cambios, el cómo se manifiestan y la rapidez a la que lo hacen, depende del individuo y por lo tanto pueden ser diferentes en cada adolescente.

Todos estos cambios están condicionados por factores genéticos, sociales y culturales.

Estos cambios se manifiestan dotando de una nueva apariencia física al adolescente respecto de su anterior aspecto infantil, así como en el resurgimiento de la sexualidad. El adolescente se tiene que enfrentar a la aceptación de su nueva apariencia y de su identidad sexual.

En ocasiones hay que entender que no se sientan identificados y/o a gusto con lo que ven en el espejo, lo que es comprensible si consideramos que no se crece de forma homogénea, el incómodo acné, los cambios en el tono de voz, etc. La aceptación de la propia imagen es determinante en la percepción de uno mismo y por tanto en la construcción de su personalidad.

Este tipo de cambios van a suponer un reto para el adolescente pero también para lo Padres. Deberíamos dotar a nuestros hijos de las herramientas psicológicas necesarias para tener tolerancia a la frustración, la capacidad de automotivarse, el desarrollo de la voluntad, tener capacidad de perseverar en los esfuerzos, autogobernarse con prudencia y sabiduría.

Debemos tener en cuenta los modelos y valores en los que educamos. Sabiendo que no van a ser los únicos a los que nuestros adolescentes estarán expuestos. Sus amigos llegarán a ser una referencia tan válida o más que la de su familia, y durante esta etapa los lazos de amistad que se establecen son tan fuertes como los familiares, por lo que muchos adolescentes pueden ser influenciados, para bien o para mal, por sus amigos.

Es importante tener en cuenta que en la aceptación y nueva convivencia del adolescente con su nueva apariencia no solo median factores puramente estéticos, sino que va a depender mucho de su autoestima, es decir, de la seguridad que tenga en él mismo. Porque tendrá que enfrentarse a los modelos estéticos de referencia, que en ese momento estén de moda o con los propios y definitorios del grupo social con el que se identifica y al que suele vincularse.

No cumplir con las expectativas creadas puede suponer para muchos adolescentes un duro golpe y no gustarse a sí mismos condiciona su autoestima, y por lo tanto su identidad y su personalidad.

La aceptación de uno mismo debe estar basada en la aceptación de defectos y virtudes y la voluntad de mejorar en los defectos y cultivar las virtudes. No sólo se trata de aceptarse, sino también de gustarse.

b) Cambios Emocionales:

Los cambios en el estado de ánimo en los adolescentes están condicionados por su actividad hormonal, pero esto no es determinante ni explica por sí mismo su estado emocional.

El adolescente dedica más tiempo a pensar en el futuro, lo que puede provocar que se preocupe por determinadas cosas que le puedan ocurrir.

Parece ser que las preocupaciones de los adolescentes están relacionadas con:

- Su apariencia física.
- Su adaptación social.
- El no tener amigos.
- Lo que puedan pensar de ellos las personas de su entorno.
- El rendimiento en los estudios.
- El conseguir un empleo.
- El ser hostigados en el colegio.

- La violencia en el colegio y otros ámbitos donde se desenvuelven.
- La situación del mundo que les rodea y del que reciben información actualizada en tiempo real.
- Inestabilidad en su familia, problemas entre los Padres, con otros hermanos, problemas económicos, de salud, etc.
- El uso de las drogas.
- Su imagen en las redes sociales.

Se producen cambios rápidos y bruscos del estado de ánimo. Durante esta etapa el adolescente tienen tendencia a estar muy centrado en sí mismo, lo que condiciona sus pensamientos. Puede llegar a pensar que es la única persona que se siente así, o que solo a él le ocurren las cosas y se puede sentir tan especial que tiene la sensación de que nadie le comprende.

Buscan su identidad y su independencia, lo que puede dar lugar a momentos de soledad y/o aislamiento.

Pueden ser muy variables en su respuesta emocional y en ocasiones inconsistentes.

Son más reactivos frente a las cosas que les ocurren y las experiencias que están viviendo.

Se despierta una necesidad de indagar, experimentar y en ocasiones de encontrar los propios límites. Suponiendo muchas de estas experiencias un riesgo y por lo

tanto teniendo que asumir las consecuencias de algunas de sus decisiones.

Cambia la manera de expresar sus emociones y sentimientos. Los besos y abrazos de antes, ahora son más un gesto, un comentario.

Las emociones son más intensas y más fuertes, debido al vínculo que se establece con la nueva familia de amigos. Lo que les ocurre a sus amigos puede ser motivo de preocupación y también va a provocar comportamientos que respondan a las necesidades de sus amigos.

El despertar de la sexualidad, y los sentimientos tan intensos que se derivan de ello también se viven con especial intensidad: la aparición del deseo y la pulsión sexual, los sentimientos de amor, las relaciones sexuales, las relaciones de pareja, etc.

En esta etapa se adquieren nuevas capacidades para el pensamiento, se adquieren capacidades como el razonamiento lógico deductivo, lo cual condiciona lo que piensan y lo que sienten.

Debemos estar alerta frente a cambios emocionales excesivos o periodos de tristeza prolongada o cualquier otro signo que nos preocupe por resultarnos atípico.

c) Cambios Sociales:

La adquisición y desempeño de nuevas capacidades relacionadas con el pensamiento van a permitir un razonamiento de tipo hipotético-deductivo, para desarrollar un sentido crítico de las cosas, pensar en cosas que no estén relacionadas con su realidad cercana e inmediata. Permite pensar en valores y en las consecuencias de nuestras decisiones y conductas en el futuro.

Esta nueva capacidad de pensamiento, unido a sus habilidades sociales, el nivel cultural, la capacidades de autocontrol, la confianza en sí mismos y las destrezas de autonomía adquiridas, así como la voluntad y capacidad de esfuerzo, son herramientas necesarias para desenvolverse en su medio sociocultural y para acercarles cada vez más a una plena autonomía.

Las redes sociales del adolescente estarán vinculadas a la familia, amigos y otros adultos que puedan formar parte de la comunidad educativa. Aunque hay que ser conscientes que la red social mas transitada por los adolescentes es la de los amigos. En la actualidad, los adolescentes tecnológicos apuestan por utilizar las nuevas tecnologías y sus lenguajes tanto para comunicarse, como para establecer puntos de encuentro virtual, como las redes sociales online (Twenty, facebook, etc.).

Por lo que deberán desarrollar nuevos modelos de habilidades sociales que se adecuen a las relaciones online. Y los Padres y Educadores deberíamos de estar

capacitados para guiar y supervisar, así como conocer y comprender los retos a los que debe responder el adolescente en la era digital.

Los Padres debemos seguir siendo personas influyentes en la vida de los adolescentes, ya que somos los principales agentes en la socialización de nuestros hijos. Asimismo, debemos haber establecido normas claras y limites razonables y bien argumentados. También somos responsables del modelo que aportamos a nuestros hijos, ya que a través de él aprenden cosas tan importantes como las estrategias para resolución de conflictos, la capacidad para tolerar la frustración, la capacidad de establecer planes y mantenerse perseverante hasta conseguir sus objetivos, el manejo de emociones...

5. ¿ES TAN DIFÍCIL COMUNICARSE CON UN ADOLESCENTE? ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

La comunicación nos permite establecer un marco de confianza necesario para que los adolescentes confíen y se sientan seguros a la hora de poder contar con sus Padres:

- Debemos interesarnos por sus cosas, pero no debemos interferir demasiado.
- Escuchar, dejar hablar, no sermonear y no dar consejos, son herramientas que pueden ayudarte a establecer un marco más favorable al entendimiento.
- Buscar ocasiones que favorezcan la comunicación. En la mayoría de los casos es más fácil hablar de cosas mientras estamos haciendo algo juntos, así es probable que surjan los temas de forma espontánea. Mientras que esto será más difícil si lo que hacemos es forzar las situaciones de forma especifica para hablar.
- Hablar de lo que no se esta de acuerdo, de los diferentes puntos de vista y opiniones, respetando los suyos propios.

- Expresar más la preocupación que el enfado o la rabia. No exagerar ante una conducta o el incumplimiento de normas. Preguntarle su opinión sobre el error o el incumplimiento de una norma, y discutir sobre nuestras diferencias.

REGLAS BASICAS PARA COMUNICARSE CON UN ADOLESCENTE

- Escoger el lugar y el momento adecuado. Hay que tener cuidado en este sentido, puesto que algunas de nuestras conversaciones con ellos pueden ser tensas e incluso derivar en alguna discusión. Por lo que no es recomendable que se produzcan en ciertos lugares y momentos, como por ejemplo las comidas o cenas familiares, ya que esto puede suponer cierta ansiedad y podríamos después asociar a estas situaciones cierto nivel de estrés.

- Si le tenemos que criticar y/o pedir explicaciones debemos esperar a que esté tranquilo y a solas.
- Si habéis comenzado una discusión y veis que habéis perdido el control y no es el momento adecuado para continuar, interrumpid la discusión utilizando frases como:
  - "Ahora estamos muy alterados".
  - "Continuaremos hablando de esto más tarde".
  - "Hablaremos cuando estemos más tranquilos".
- Déjale hablar y escúchale. Escuchar implica:
  - Observar lo que dice y como lo dice.

- Adoptar una postura activa y no amenazante.
- Mirar a los ojos.
- Hacer gestos con la cara y/o indicaciones verbales que denoten nuestra atención e interés.
- No interrumpir.

➪ Empatizar. Para ello es necesario:

- Iniciar la conversación mostrando interés por lo que acaba de contarte: “si te he entendido bien, creo que esto es lo que me has dicho”.
- Hacerle saber que sabes/entiendes como se siente: “Veo que estás…” ,"Espero que estés”.
- Evita iniciar la conversación emitiendo un juicio previo.
- Evitar iniciar la conversación ofreciendo soluciones.

➪ Hazle saber lo que piensas y como te sientes. Después de empatizar:

- Valoremos todo lo positivo que ha dicho el adolescente: “Me ha gustado…”, “ estoy de acuerdo contigo cuando dices”.
- Hacerle saber lo que pensamos y lo que sentimos utilizando mensajes en primera persona.
- Hablamos en primera persona. Mostramos nuestros sentimientos: “Me preocupa…”, “me asusta…”, “estoy triste…”, etc.
- Explicar el motivo de este sentimiento: “porque…”.

- Hacerle saber lo que nos gustaría: “A mi me gustaría”, “estaría bien”.

- Evitar las negaciones:
  - Dile lo que quieres, no lo que no quieres.
  - Di: “quiero” en lugar de “no quiero”.

- Evitar las preguntas:
  - Cuando preguntamos se pueden sentir presionados y señalados.
  - Hay que intentar sustituir las preguntas por afirmaciones.

- Hay que intentar alcanzar un acuerdo parcial. Para ello debemos ofrecerle soluciones alternativas y darle distintas opciones para escoger.
  - Este tipo de acuerdos implica que estamos cediendo de alguna manera y también conlleva reconocer que el adolescente puede llevar parte de razón.
  - Representa un ejercicio de reflexión, con lo que estaremos aportando un modelo de resolución de conflictos, donde negociar, admitir errores o equivocaciones, no sólo no es negativo, sino que puede ser un punto de partida para solucionar nuestras diferencias.
  - Podemos expresarnos con frases como: “Es posible… pero”, “No digo que no esté de acuerdo… pero”, “No había pensado en eso o de esa manera… pero”.

¿CÓMO DEBEMOS LOS PADRES COMUNICAR ALGO QUE NOS MOLESTA, INQUIETA O INCOMODA?

1 Déjale claro, de forma concisa y sin dar rodeos de lo que estás hablando. Es importante que tengan claro que sabes de que estás hablando, que aunque te preocupa y/o disgusta, estás dispuesto a hablarlo con él y llegar a algún acuerdo. Debemos darles la oportunidad de opinar.

2 Dile como te sientes ante esa situación en primera persona. Cara a cara, pero en una actitud dialogante.

3 Explícale y hazle entender cuales son las consecuencias que tú temes y por qué.

4 Deja claro tu impotencia al tiempo que rebelas a tu hijo lo que piensas que debería hacer.

5 Es importante transmitirle que confiamos en que tomen la decisión más acertada, así como que asumimos la posibilidad de que se equivoque y que tu estarás ahí para ayudarle si lo necesita.

¿COMO NEGOCIAR CON UN ADOLESCENTE?

Esta propuesta, no es más que un modelo que se propone a modo de ejemplo y en cierto sentido de guía:

- Di en tres frases que no te satisface la situación, que quieres cambiarla y que deseas que te ayude:

1 Juan no me gusta la forma como se distribuye el trabajo en esta casa.

2 Quiero que cambie la situación para que sea más justa.

3 Me gustaría que me ayudaras para encontrar una solución.

- Si no hay una respuesta, insiste en la oferta de negociación con frases en primera persona:
  - Quiero algunas ideas sobre la forma de resolver esta problema.
  - Me gustaría que me ayudaras a encontrar soluciones..
  - A mi me parecería bien que tú te encargaras de … y yo de … ¿Qué te parece?.
- Si llegáis a un acuerdo, haz un breve resumen de lo que esperas: Bien, yo haré... Y cuento contigo para***...***
- Si tu hijo baja la guardia, vuelve a mostrarte firme en tus deseos y ofrécele dos opciones:
  - Me gustaría que… estuviese recogido ahora o, como muy tarde, mañana por la mañana.
  - Quiero que me ayudes ahora. Yo haré … y tú harás…o ...
- Si tu hijo insiste en no cumplir, háblale cara a cara, con un tono de voz correcto, y recuérdale a través de una pregunta, que estás dispuesto a insistir:

- Juan, ¿recogerás el comedor? Necesito que lo recojas ahora, o como muy tarde, mañana por la mañana.

- Niégate a entrar en su juego de discusiones y comienza a responder con la frase en tres partes e infórmale de la consecuencia:

  - **Frase 1**: ***Entiendo que*** *… (no quieras hacerlo/ tengas otras cosas más interesantes para hacer...).*

  - **Frase 2**: ***pero*** *(expresa tus deseos) yo* ***quiero ayuda ahora.***

  - **Frase 3**: ***Insiste en "lo que es justo". Quiero*** *contar con que cada miembro de esta familia cumplirá con la parte que le toca.*

6. ¿CÓMO ESTABLECER NORMAS Y LIMITES?

Establecer con los hijos e hijas normas y pautas de conducta claras y coherentes constituye un elemento educativo que se enmarca dentro de la utilización de métodos positivos en un estilo educativo fortalecedor. Por el contrario, las prácticas educativas severas, coercitivas o inconsistentes, constituyen un factor de riesgo hacia el desarrollo de conductas problemáticas, dado que generan conflicto y distancia entre los padres e hijos y dificultan el apoyo, el control y la supervisión de la conducta.

Las normas son muy importantes en la mayor parte de las actividades de la vida diaria. Sin las normas que regulan el tráfico, sería casi imposible evitar accidentes o cruzar la calle con seguridad. Del mismo modo, en la familia también es básico establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperan de ellos sus padres, qué es aceptable y qué no lo es.

Además de establecer normas es necesario precisar los límites de la misma, es decir, hasta dónde puede llegarse y a partir de cuando no es aceptable una conducta.

A medida que los hijos y las hijas van creciendo asumen más responsabilidades y por tanto son más autónomos en la toma de decisiones. Es importante que los padres y las madres vayan favoreciendo esta autonomía lo que facilitará que sean capaces de desenvolverse en el mundo de una manera responsable. Una forma de fortalecer su autonomía es facilitar el establecimiento de normas y consecuencias ante su incumplimiento de manera consensuada con sus progenitores.

Aspectos importantes a tener en cuenta sobre las normas

- Deben estar adaptadas a la edad de los hijos/as.
- Han de acordarse previamente entre la pareja, para evitar mensajes contradictorios.
- Han de explicarse previamente, adaptando el nivel de explicación a su edad.
- Deben ser negociadas con los hijos/as en la medida de lo posible.
- Deben ser realistas y claras.
- Establecer de manera muy clara las consecuencias.
- Las consecuencias establecidas deben hacerse siempre efectivas cada vez que la norma se incumpla.
- Y cuándo no se cumplen:
  - Controlar nuestro primer impulso.
  - Recordar cuál es nuestro objetivo.

A. Estrategias para establecer consecuencias

1. Inmediatez

Las consecuencias aplicadas inmediatamente tienen más efecto. Ejemplo: si se queda a estudiar mostrar alegría por su esfuerzo ese mismo día y en ese mismo momento, independientemente del día del examen.

Esta característica serviría también para las consecuencias negativas: deben asociar la consecuencia a la conducta, prorrogarle puede confundir y que el chico o chica lo atribuya a otra conducta o generalice, “me tiene manía”, “la tiene tomada conmigo”.

2. Consistencia

Las consecuencias deben aplicarse de forma consistente ante la misma conducta. Si ante la misma conducta, unas veces se castiga y otra se refuerza, no educamos. También es muy importante que Padre y Madre apliquen las mismas consecuencias. Ejemplo: No levantando castigos que ha puesto el otro.

3. Establecer consecuencias lógicas

Deben estar relacionadas con la conducta que las provoca. Muy importante: acordarse de dar consecuencias positivas (reforzar) a los acuerdos cumplidos.

Ejemplo: si incumple la norma familiar acordada sobre el uso del teléfono una consecuencia lógica es pactar menos tiempo al teléfono. Y si la cumple gratificarle con más tiempo.

4. Proporcionalidad

Las consecuencias deben guardar cierta proporción con la gravedad de la conducta que pretenden controlar. Si no, podemos desencadenar sentimientos de injusticia, como si por ejemplo le castigamos con un mes sin salir por no recoger la mesa.

5. Borrón y cuenta nueva

Darle la oportunidad de demostrar que ha aprendido. Recordar errores pasados transmite falta de confianza en ellos y en su capacidad de ser responsable. Ejemplo: hablar de los logros conseguidos y de lo orgulloso que estás de él.

6. Centrarse en la conducta, no en la persona que la realiza

Para llegar a aprender es necesario que se dé cuenta de que las consecuencias se derivan de sus actos y no de su personalidad o del azar. Ejemplo: Hijo/a con malas notas.

NO: “Eres un vago, no te esfuerzas, no muestras interés por nada, eres un irresponsable”.

SÍ: “debes sentarte a hacer los deberes todos los días, preguntarle al profesor,…”.

Regla de oro

Debemos reforzar a los hijos e hijas cuando cumplen acuerdos. Generalmente nos olvidamos de esa necesidad y sólo pensamos que las consecuencias se deben establecer cuando no siguen las normas.

Ejemplo: Darle más márgenes de libertad a medida que van cumpliendo en sus responsabilidades (“puedes salir un cuarto de hora más el próximo día ya que siempre llegas a tu hora y eso me demuestra que eres responsable de tu actos”).

7. Debemos darles oportunidades para el refuerzo, responsabilidades que a la vez van a reforzar su autoestima y que nos van a dar la oportunidad de felicitarles y nos van a servir para poner ciertos límites. Si no puede dar la sensación de que estamos a su servicio.

Las sanciones deben ser coherentes, proporcionales y, a ser posibles relacionadas con la conducta castigada. Las normas deben ir acompañadas de una supervisión. Razonar la normas no significa que los hijos e hijas

deban de compartirlas para que los padres decidan establecerlas en la familia.

B. Técnicas generales/orientativas para cada perfil de conducta:

1. Conductas de evitación:

- Cuando la evitación tiene su origen en la falta de tolerancia a la frustración, o el deseo de eludir una responsabilidad y/o consecuencia negativa por una acción, debemos demostrar al adolescente que no sólo no va a liberarse de la tarea o la consecuencia negativa, sino que se multiplicarán los problemas/consecuencias. El perfil de castigo ha de ser multiplicar el tipo de tarea que el sujeto intenta eludir e incrementar la consecuencia negativa. Es muy importante que sea la propia tarea, obligación y/o norma que el niño/adolescente debe cumplir, la que se utilice como consecuente.

- Cuando lo que se pretende es huir/evitar una tarea que el sujeto percibe como amenazadora, debemos atenderla desde la dimensión emocional, intentando averiguar qué piensa el adolescente y porqué quiere huir/evitar, debemos ayudarle a identificar como se siente y de esta forma podremos trabajar su percepción de las cosas. Debemos hacerle sentir competente y ajustar nuestro nivel de exigencia a su competencia real.

2. Conductas de oposición:

- Si la conducta de oposición es la evolución de un cuadro comportamental de evitación, debemos aplicar las medidas anteriores.

- Si la conducta de oposición tiene su origen en una intención de resistirse a través del amedrentamiento, la violencia y tiene ya una intención de transgredir, debemos estar muy vigilantes e intentar determinar qué provoca este tipo de respuesta/conducta, pues muchas veces tiene su origen en el miedo, la baja autoestima, etc. Entonces deberemos atenderlas desde la dimensión emocional. Sin embargo, cuando sólo se justifican por el mero deseo de transgredir, debemos ser rigurosos con los consecuentes, ya que se trata de demostrar que con ese perfil de conductas nunca consiguen lo que persiguen.

3. Conductas desafiantes:

- La conducta desafiante pretende medir/retar y en gran medida trasgredir y amedrentar.

- Cuando un joven desafía no puede tener la sensación de avasallar a la otra persona y mucho menos, debe tener la sensación de tener éxito con dicha conducta.

- Si la conducta desafiante aparece en un momento puntual de pérdida de control emocional (rabieta), debemos atenderla desde la dimensión emocional y posteriormente aplicar un consecuente, con el objetivo de que el adolescente reflexione sobre la consecuencia de dicha conducta en él mismo, y en los demás.

- Si la conducta desafiante sólo busca la trasgresión el adolescente debe percibir que el control externo es superior a su capacidad de trasgredirlo, en definitiva debe tener la sensación de perder más de lo que puede ganar. En estos casos, en ocasiones hay que utilizar medidas punitivas, con el objetivo de contener y reeducar.

4. Conductas vs. Habilidades Sociales:

Muchas conductas se convierten en disruptivas por torpes e inadecuadas frente a los demás:

- No respetar el turno de palabra.
- No atender a las necesidades y deseos de los demás.
- Resolver los conflictos de forma violenta y/o amenazadora.
- Mentir.
- Fabular, contar historias inventándose hechos como si fueran ciertos.
- Conductas de sumisión muy marcadas, dejarse manipular/influenciar.
- Este perfil de conductas ha de ser intervenido con el objeto de modificar, corregir e incorporar nuevas herramientas para socializarse, así como con el de que el adolescente tome conciencia de sus propios errores.

7.¿CÓMO RESPONDER A LOS RETOS Y DIFICULTADES DE LA SOCIEDAD ACTUAL? FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Cualquiera de las cosas que nos acontecen cuando tomamos decisiones y las llevamos a la práctica, pueden entrañar situaciones de riesgo o cuanto menos suponer un problema. La situación en sí no es el problema, sino que radica en como solucionarlo. De esta forma dependiendo de las decisiones que tomemos y las acciones que emprendamos, así nos van a ir las cosas. En ocasiones el azar se pone en nuestra contra, pero la mayoría de las veces vivimos las consecuencias de nuestra propia conducta.

Por estas razones, los factores de protección son producto de nuestras decisiones y las estrategias que pongamos en marcha para llevarlas a cabo. De esta manera, el dejar de emprender estas acciones puede tornar las situaciones en factores de riesgo.

Los siguientes ejemplos son algunos de los que consideramos de mayor interés.

➜ La presencia del adulto en el entorno:

Deberíamos analizar situaciones que son más que frecuentes en nuestra sociedad actual, relacionadas con la poca supervisión y entrenamiento que presentan nuestros adolescentes. Entrenamiento necesario para gestionar su libertad y desenvolverse con autonomía. Y la supervisión que debemos ejercer de nuestros adolescentes, a cargo de adultos referenciales. Es cada vez más frecuente que nuestros adolescentes vuelvan a casa de su entorno escolar y no se encuentren una figura de autoridad y referencia hasta varias horas después.

Por lo que debemos cuestionarnos si están en condiciones de realizar un adecuado autogobierno, sin la supervisión y guía de los adultos. Es decir, si están capacitados/maduros para asumir sus responsabilidades académicas, regular sus tiempos y distribuirlos correctamente entre el ocio y las diferentes responsabilidades del hogar, así como ejercer un correcto autogobierno, auto imponiéndose normas y límites, o cumpliendo con las estipuladas por sus mayores.

Por ello parece aconsejable que al llegar a casa de su jornada escolar se encuentren con un adulto de referencia que les supervise, les entrene y les guíe, con el sano objetivo de conseguir pronto y de forma eficaz una plena autonomía.

➜ Educar en comunidad. La coherencia del modelo en el entorno:

Antes los agentes sociales que participaban en la comunidad educativa de nuestros menores (Padres, familiares, maestros, vecinos, etc) aportaban un modelo e incluso actuaban de forma activa en el modelaje, siendo estos modelos de actuación y esas acciones de modelaje más homogéneas. Incluso, podríamos decir que independientemente al credo, posición social y nivel cultural de las personas que mediaban en la educación de los niños, permanecían unas características comunes en la forma de actuar, así como unos valores educativos más claros y homogéneos.

No estamos hablando de los valores morales al uso, sino de las pautas de comportamiento y convivencia en sociedad, relacionados con el respeto y la buena educación en las formas, así como una clara creencia en el valor del esfuerzo y el trabajo.

Actualmente las familias parecen encontrarse solas en su modelo, sin percibir un referente claro en su entorno y por lo tanto muchas veces les cuesta apoyar sus decisiones en cuanto a las normas y límites que establecen, ya que nuestros menores encuentran referentes en su entorno que no coinciden con lo que se estipula en sus casas.

Esto provoca situaciones de poca claridad y firmeza en cuanto a las normas que tratamos de establecer, así como dudas a la hora de establecer los límites y sobre todo mucha confusión en cuanto a qué consecuencias

deben tener nuestros menores si no cumplen con estas demandas lógicas de su entorno.

Lo más preocupante de esta situación se refiere a normas y límites poco claros, así como en ocasiones a la ausencia casi total de consecuencias claras relacionadas con los comportamientos de nuestros jóvenes. De esta forma, da la sensación de que son ellos los que establecen las normas y los límites. Y son los padres y la sociedad los que padecen las consecuencias de esta situación.

También es preocupante la presencia de un modelo educativo que carezca de un claro mensaje relacionado con el esfuerzo, el trabajo y el valor de las cosas. Por el contrario, existe un claro mensaje asociado al éxito fácil, la inmediatez de las cosas y la ausencia del valor del esfuerzo.

➜ Adultos analógicos, jóvenes tecnológicos:

Es la primera vez que una generación tiene como modelos referenciales los propios sujetos de su generación.

Es decir, en las sociedades analógicas, el conocimiento adquirido y acumulado por nuestros mayores (bisabuelo, abuelo y padres) era transmitido de una generación a otra, para dotarnos de modelos y herramientas útiles para nuestra adaptación al medio, a la realidad que nos íbamos a encontrar.

El gran paradigma de las generaciones tecnológicas, es que el conocimiento de mis abuelos y padres no es

suficiente y en muchos aspectos incluso inútiles, para desenvolvernos de forma eficaz en nuestro entorno. Por lo que la guía, el referente, son los iguales.

Posiblemente es la primera vez en la historia de la humanidad donde nuestros "cachorros" tiene mayor nivel de conocimiento y destreza en el uso de las herramientas con las que se van a tener que desenvolver en su realidad inmediata y futura. Por lo que en la mayoría de los casos nos encontramos que los conocimientos de los adultos analógicos sobre las herramientas tecnológicas que manejan sus hijos, así como las realidades virtuales donde se desenvuelven socialmente, son insuficientes y/o nulos para poder guiarles y supervisarles, por lo que parecería razonable pensar que en muchos casos los adultos analógicos están desconectados de la realidad tecnológica en la que se desenvuelven sus hijos y sus iguales.

Esta situación invita a pensar que es difícil establecer nuevos criterios en los que educar a nuestros jóvenes inmersos en una cultura tecnológica que resulta tan ajena a la realidad que sus mayores han vivido, por lo que el choque generacional parece más fuerte que nunca y parece abrirse una gran brecha entre los jóvenes y sus mayores.

➜ Una sociedad sin ilusión y sin motivación. ¿Dónde están los sueños?

Una de las reflexiones más interesentes que plantea la sociología contemporánea esta relacionada con la au-

sencia de ilusiones y sueños de futuro en las sociedades desarrolladas. Es decir, parece que hemos perdido la capacidad de imaginar un futuro mejor y diferente. Por lo tanto, no desarrollamos la voluntad que nos permitiría esforzarnos para llegar hacia ese futuro.

Nuestras sociedades viven en la cultura de la inmediatez, todo tiene que ser ahora, ya: beneficios inmediatos, mínimo esfuerzo, máximo beneficio, recompensas a corto plazo, satisfacción inmediata, etc.

Estos modelos sociales forman parte de la realidad de nuestros jóvenes desde muchos ángulos. Su ocio, los mensajes que reciben desde los programas de televisión y publicidad destinados a ellos, e incluso, en los estilos de vida de sus propias familias.

Si una persona no proyecta con ilusión su propio futuro, fijando metas y deseando alcanzarlas, es muy difícil que desarrolle la fuerza de voluntad necesaria y las capacidades de esfuerzo, sacrificio y tolerancia para llegar a nuestras metas superiores, que normalmente se van a realizar a medio y largo plazo.

Esta situación deriva en jóvenes apáticos, que no tienen sueños de futuro y sobre todo con muy baja tolerancia a la frustración. Si los jóvenes se desenvuelven en este marco es lógico pensar que van a ser más dependientes de los recursos de sus padres, así como van a demandar más de la sociedad de lo que están dispuestos a aportar.

➜ Problemas serios

La mayoría de los chicos y chicas entre 10 y 14 años no tienen tantos problemas como se sospecha o se comenta. La inmensa mayoría supera la adolescencia con éxito. Es cierto que un amplio porcentaje de jóvenes prueba el alcohol y otras drogas entre los 14 y los 16 años, pero sólo un pequeño porcentaje desarrolla problemas serios con estas sustancias.

Hay que distinguir entre "riesgo" y problema. Jóvenes expuestos a muchos riesgos no desarrollan serios problemas, mientras que otros con muchos menos riesgos acaban con problemas graves.
Las investigaciones demuestran que ciertas características aumentan la posibilidad de que los chicos no desarrollen problemas graves:

- La existencia de Padres afectuosos que apoyan a sus hijos, que les dan normas claras y supervisan su comportamiento.
- El poseer unas buenas habilidades sociales.
- El asistir regularmente a la escuela y una red social de apoyo positiva (familiares, amigos, profesores, vecindario).

No podemos abordar en esta guía todos los problemas a los que se pueden enfrentar vuestros hijos y vosotros como Padres, de tal forma que nos centraremos en dos de los que más se han demandado en los Talleres realizados:

Drogas

En esta etapa se producen los primeros contactos con el alcohol, el tabaco y otras drogas. Si observas de forma conjunta alguno de estos síntomas puede que estas sustancias empiecen a suponer un problema para tu hijo:

- Tu hijo está aislado, deprimido, cansado y descuidado en su aseo personal.
- Está demasiado hostil, deja de cooperar en casa, e incumple los horarios de casa sistemáticamente.
- Cambios radicales de estado de ánimo como agresividad, euforia, ataques de risa, etc…
- Repentinamente cambia de amistades y no quiere hablar sobre ellas.
- No quiere decir dónde va ni qué va a hacer.
- Un descenso en sus calificaciones muy notable.
- Falta muy seguido a clases o llega muy tarde.
- Las rutinas de comer y dormir cambian.
- Posesión de grandes cantidades de dinero que no puede justificar.
- No se puede concentrar y se le olvidan fácilmente las cosas.
- Ojos irritados y pupilas dilatadas.
- Posesión de artículos relacionados con drogas como llaves y cucharas quemadas, alguna je-

ringa, papel para envolver cigarros, navajas de afeitar y espejos sucios.

Si tu hijo presenta estas características trata de ofrecerle tu apoyo y convéncelo para que busque ayuda.

Desórdenes alimenticios

Tradicionalmente más comunes entre las chicas, pero cada vez más presentes en los chicos. Los más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia. La anorexia se caracteriza por una pérdida de peso extrema y la incapacidad de subir de peso. La bulimia se caracteriza por episodios de comer en exceso y luego provocarse el vómito, los ayunos y el ejercicio desmesurado. Las repercusiones de ambos problemas son extremadamente graves y es muy importante ponerse en manos de un experto cuanto antes si detectas los siguientes indicadores:

- Pierde peso repentinamente sin motivos médicos.
- Reduce mucho la cantidad de alimento que ingiere.
- Hace demasiado ejercicio a pesar de sentirse débil.
- Le aterroriza subir de peso.
- Deja de menstruar.
- Se excede con los alimentos de mucho contenido calórico.
- Intenta controlar el peso vomitando o mediante laxantes o diuréticos.

CONCLUSIÓN

Ha sido muy motivador realizar una guía basada en Talleres en los que hemos tenido un contacto directo con las familias y con las dudas, inquietudes, problemáticas y sugerencias que han planteado. Nos ha permitido centrar los temas tratando de que sean útiles y significativos de cara a lograr un resultado adecuado en el proceso educativo con nuestros hijos/as adolescentes.

Esperamos que resulte útil en el día a día con vuestros hijos. No obstante, a través de nuestros Centros de Servicios Sociales y del trabajo coordinado con otros técnicos y servicios educativos, de salud, etc., estamos dispuestos a que sea una guía viva, que incorpore tanto nuevos conocimientos científicos como nuevos recursos y estrategias educativas que faciliten la labor educativa. Así pues recogeremos vuestras sugerencias y os emplazamos a que canalicéis vuestras demandas y necesidades a través de los recursos normalizados que ya están implantados: Acción Tutorial, Asociaciones de Padres y Madres, Consejo Escolar, Departamentos de Orientación, etc.

BIBLIOGRAFÍA

- Adolescencia y Familia: Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas. Escuela de formación. Curso nº 28. Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos.
- Cómo sobrevivir con hijos adolescentes. Aula virtual de la Dirección General de Familia de la Comunidad de Madrid.
- Memoria de los Talleres de "El paso a Secundaria" realizados en El Escorial y Robledo de Chavela.
- Documento "El paso a Secundaria", elaborado para esta guía por el Centro de Atención a la Diversidad Educativa (CADE).
- Coordinación entre Primaria y Secundaria.¡ojo con el escalón!. José Luis San Fabián Maroto. Universidad de Oviedo. Documento consultado en Internet.
- IES Santa Bárbara. Departamento de Orientación. Orientación familiar sobre el paso de Primaria a Secundaria. Curso 2009-2010. Documento consultado en Internet.
- Programa de transición Primaria-Secundaria. Grupo de Profesionales de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. Documento consultado en Internet.

- IES Carlos Castilla del Pino. El paso de Primaria a Secundaria. Guía para Padres y Madres. Curso 2008-2009. Documento consultado en Internet.
- Adolescentes. Guía para Padres y Madres. Ayuntamiento de Avilés. Documento consultado en Internet.
- Orientación para las familias en la etapa escolar. El paso a Secundaria. Cuaderno de orientación. Ayuntamiento de Leganés. Documento consultado en Internet.

MANCOMUNIDAD
SIERRA
OESTE
Servicios Sociales

CADE
CENTRO DE ATENCION A LA DIVERSIDAD EDUCATIVA

La Suma de Todos
CONSEJERÍA DE FAMILIA
Y ASUNTOS SOCIALES
Comunidad de Madrid
www.madrid.org