

COMPRENDER PARA ACOMPañAR

ADOLESCENCIA, FAMILIA Y COLEGIO



Apoyo Escolar - Convivencia Escolar - Orientación

AGOSTO

MES DE LA SOLIDARIDAD

Señor Jesús, en este mes dedicado a la Solidaridad, enséñanos a mirar a quienes nos rodean con un corazón generoso y compasivo.

Que sepamos tender la mano a quien lo necesita, compartir con alegría nuestros dones y construir una comunidad donde el amor, el servicio y la fraternidad sean signos vivos de tu presencia.

Haz que, inspirados por el carisma de los Sagrados Corazones, seamos testigos de esperanza, a través de gestos sencillos que reflejen tu infinito amor.

Amén



PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

- Nuestros estudiantes se encuentran en una etapa marcada por importantes cambios emocionales, sociales y personales.
- La búsqueda de identidad y pertenencia puede aumentar la influencia del grupo de pares y la exposición a conductas de riesgo.
- Las familias continúan siendo el principal factor de protección durante la adolescencia.
- Esta actividad busca entregar herramientas para acompañar, orientar y establecer límites con afecto y sentido.



OBJETIVO GENERAL



- Fortalecer el rol protector de las familias mediante la comprensión de los procesos propios de la adolescencia temprana y la entrega de herramientas concretas para acompañar la construcción de identidad, favorecer una pertenencia saludable, establecer límites y prevenir conductas de riesgo.



Amor y límites para ayudar a tu adolescente. María Velasco, psiquiatra infantojuver

AprendemosJuntos



BBVA

Aprendemos
juntos 2030



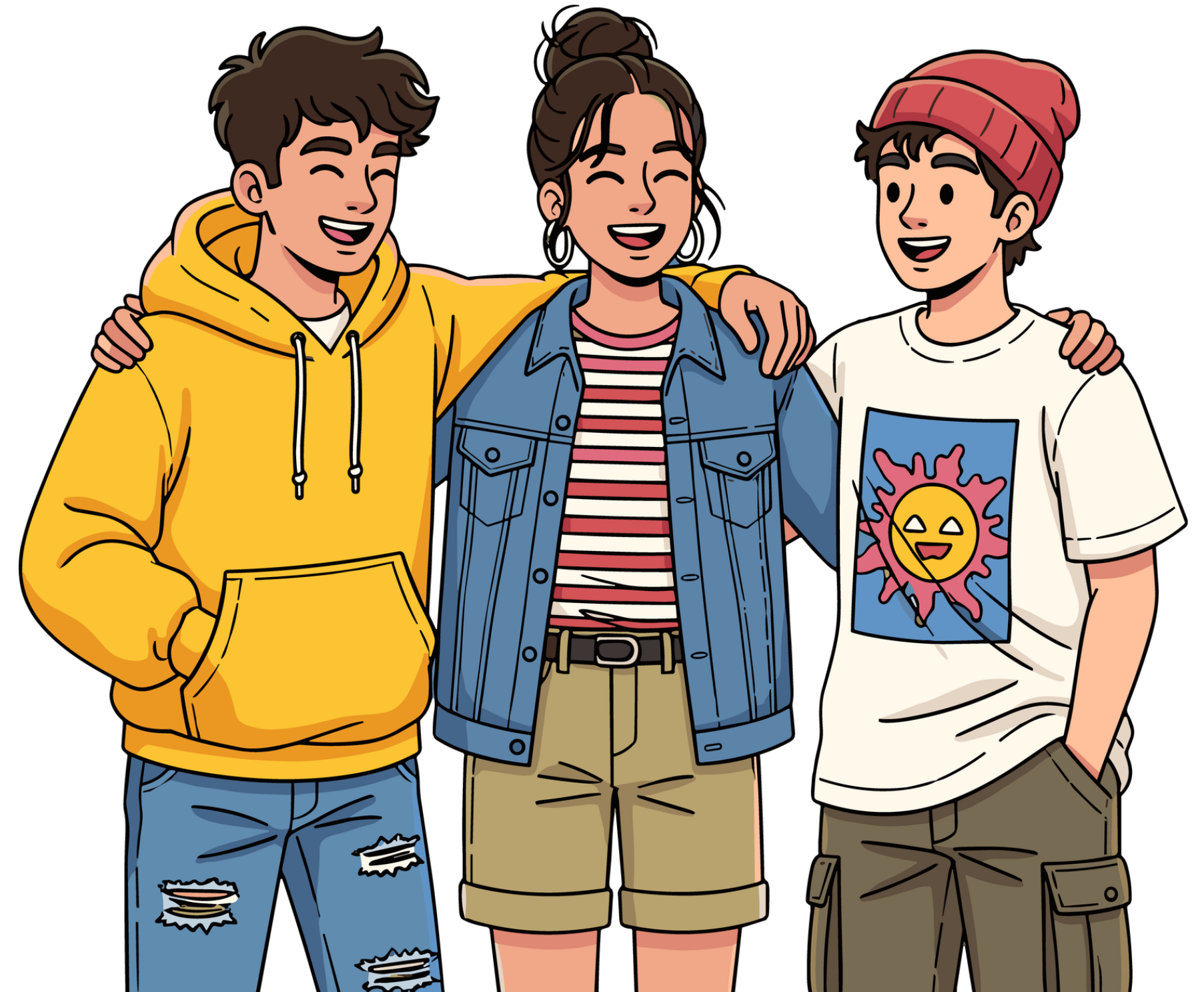
Watch on  YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=U_g0nLbr3Vs

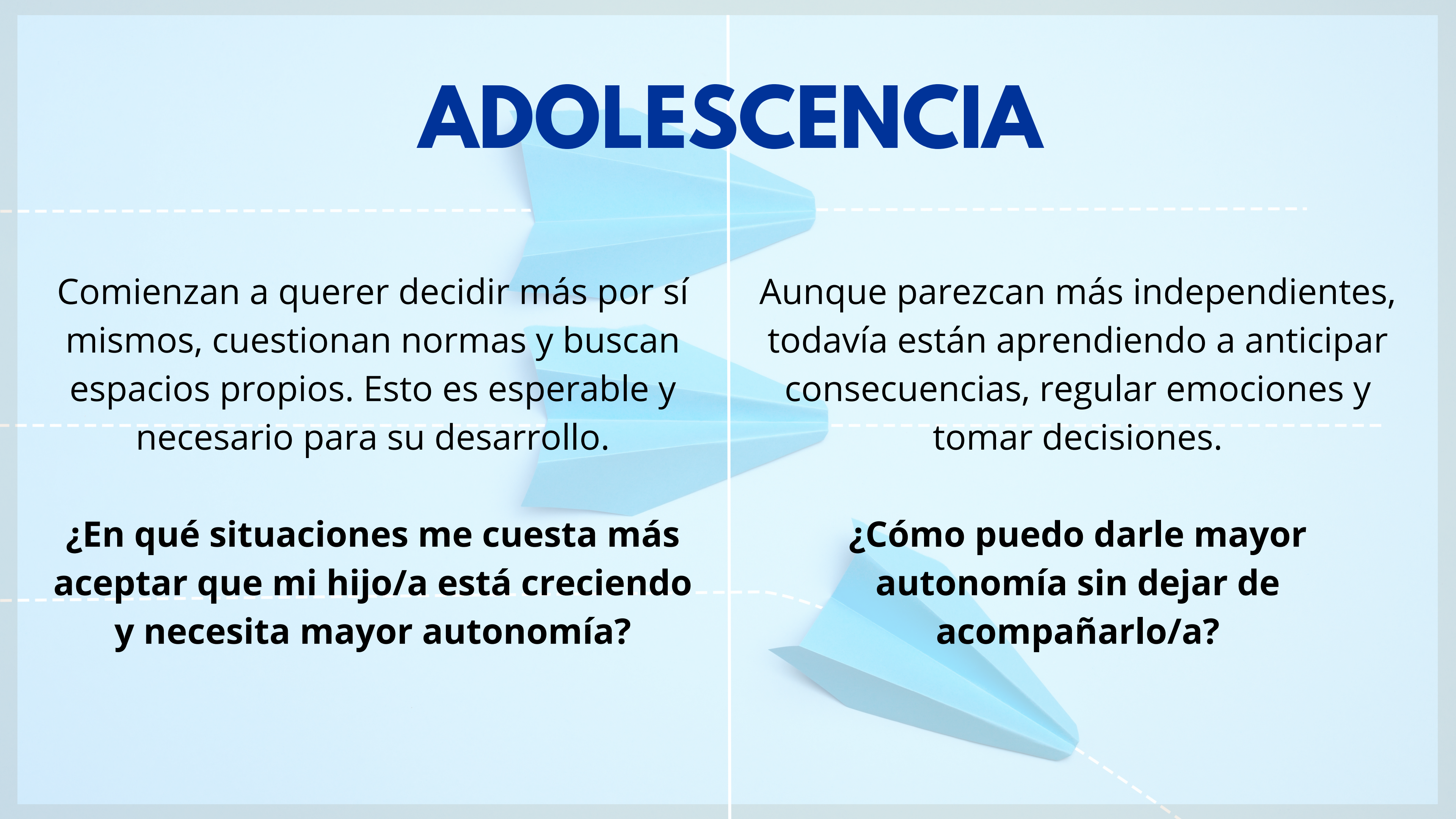
ADOLESCENCIA

La adolescencia es la fase de la vida que va de la niñez a la edad adulta, o sea desde los 10 hasta las 19 años

- Etapa marcada por importantes cambios físicos, cerebrales, emocionales y sociales.
- Se intensifica la búsqueda de autonomía, la construcción de la identidad y la necesidad de sentirse parte de un grupo.
- Aumenta la influencia de pares, la impulsividad y la disposición a explorar experiencias nuevas sin dimensionar plenamente las consecuencias.
- Necesitan adultos presentes, consistentes y disponibles que los ayuden a aprender a usar su libertad.



ADOLESCENCIA

The background features a light blue gradient with several large, semi-transparent blue geometric shapes, including triangles and polygons, arranged in a way that suggests movement or growth. Dashed white lines are also present, creating a grid-like structure that divides the space.

Comienzan a querer decidir más por sí mismos, cuestionan normas y buscan espacios propios. Esto es esperable y necesario para su desarrollo.

¿En qué situaciones me cuesta más aceptar que mi hijo/a está creciendo y necesita mayor autonomía?

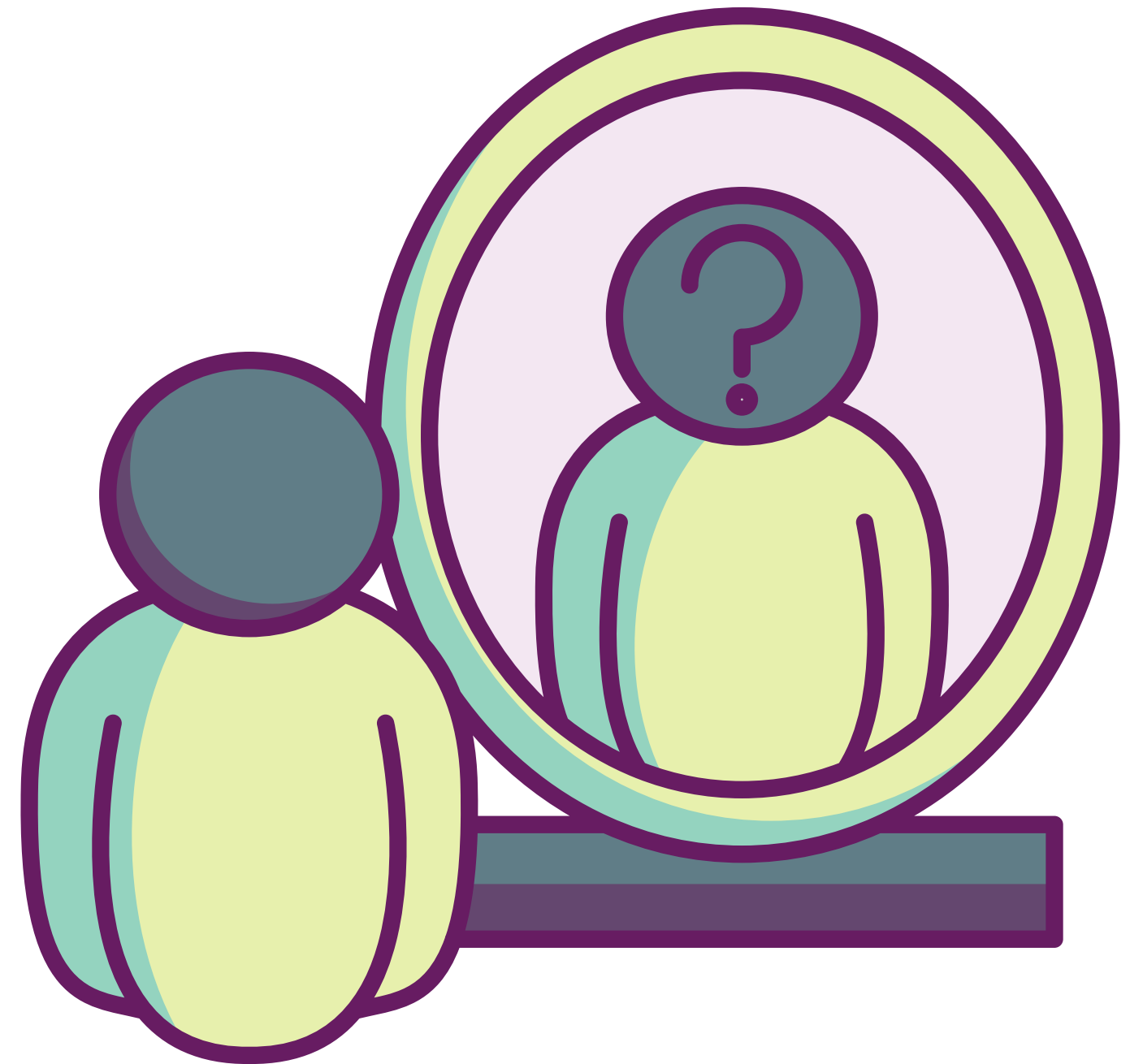
Aunque parezcan más independientes, todavía están aprendiendo a anticipar consecuencias, regular emociones y tomar decisiones.

¿Cómo puedo darle mayor autonomía sin dejar de acompañarlo/a?

IDENTIDAD, PERTENENCIA Y PRESIÓN ENTRE PARES

Durante esta etapa, aparecen preguntas como: ¿quién soy?, ¿cómo quiero que me vean?, ¿dónde pertenezco? y ¿qué debo hacer para ser aceptado?

La pertenencia puede actuar como un factor protector cuando el adolescente participa en grupos seguros y significativos; sin embargo, también puede convertirse en una fuente de presión cuando teme ser excluido o ridiculizado.



IDENTIDAD, PERTENENCIA Y PRESIÓN ENTRE PARES

Durante la adolescencia aumenta la importancia de sentirse aceptado, reconocido y parte de un grupo. Las amistades adquieren un lugar central en la construcción de la identidad.

¿Conozco realmente quiénes son las personas significativas para mi hijo/a y qué lugar ocupan en su vida?

El deseo de ser aceptado puede llevar a realizar acciones que individualmente no elegirían.

¿Mi hijo/a siente que puede decir “NO” a sus amigos sin temor a quedarse fuera?

EXPOSICIÓN A CONDUCTAS DE RIESGO

En esta etapa pueden aparecer experiencias relacionadas con alcohol, tabaco/vaper, drogas, fiestas, RRSS, contenidos digitales, desafíos o conductas impulsivas.



EXPOSICIÓN A CONDUCTAS DE RIESGO

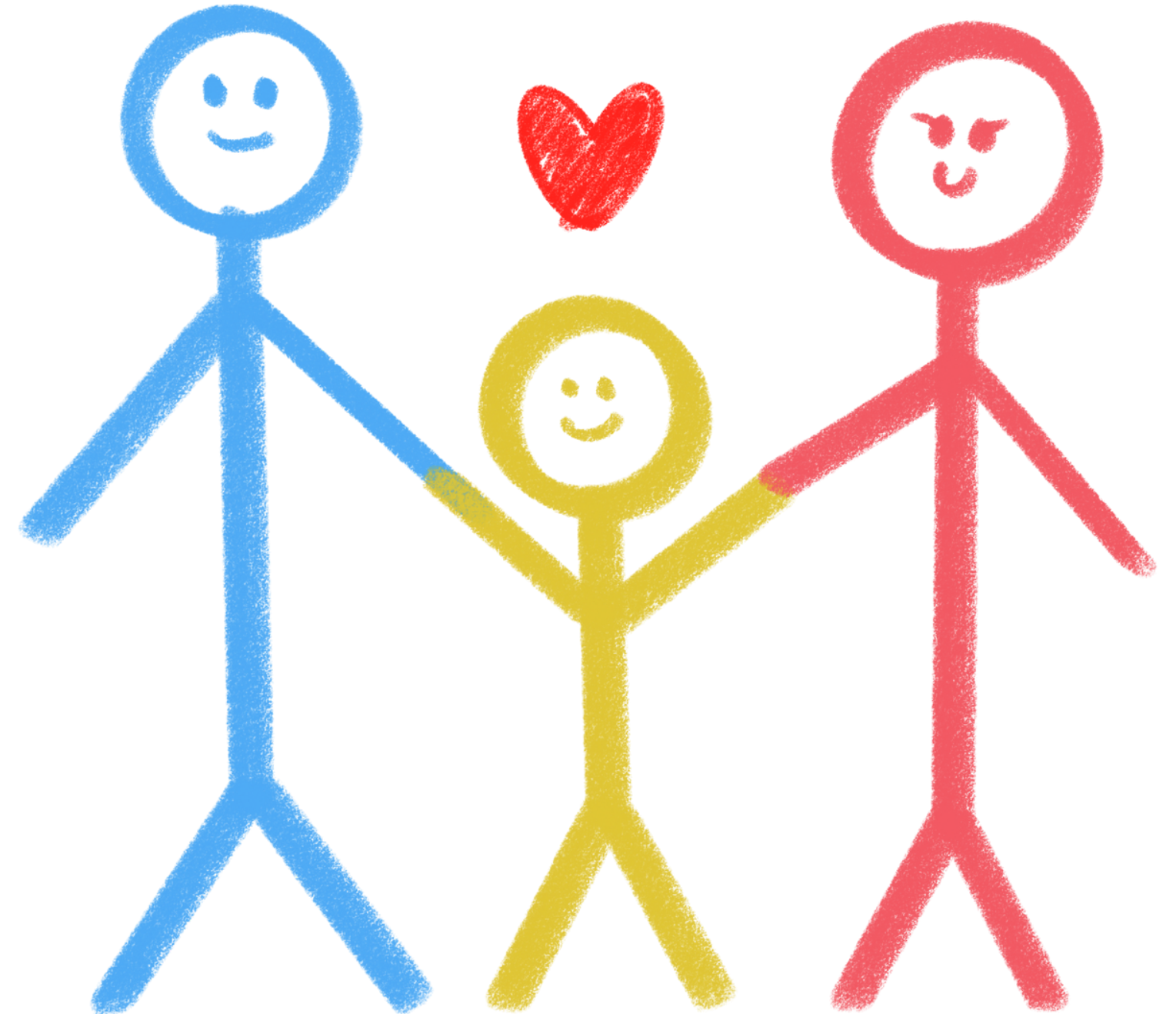
¿Qué situaciones de riesgo están más cerca de nuestros hijos de lo que a veces pensamos?

La prevención también implica conversar antes que ocurran las situaciones, entregar criterios, anticipar escenarios y enseñarles cómo actuar frente a la presión.

¿Hemos conversado en familia sobre qué hacer si alguna vez se encuentran frente a una situación de riesgo?

ROL PROTECTOR, SUPERVISIÓN Y ACOMPañAMIENTO PARENTAL

Conocer dónde están, con quiénes,
qué hace, cuáles son sus horarios y
cómo utilizan las RRSS no
significa invadir su privacidad:
**significa ejercer
responsablemente el rol de
adulto.**



ROL PROTECTOR, SUPERVISIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARENTAL

¿Cuánto conozco realmente de la vida cotidiana de mi hijo/a sin depender solamente de lo que él o ella me cuenta?

Los adolescentes necesitan normas claras, coherentes y acordes a su edad. El límite no busca controlar cada decisión, sino entregar un marco seguro desde el cual puedan aprender a tomar decisiones.

¿Los límites que tenemos en nuestra familia son claros, conocidos y consistentes, o aparecen principalmente cuando surge un problema?

BUEN TRATO Y AUTORIDAD ADULTA

Afecto y autoridad no son opuestos:

- Podemos escuchar, validar emociones y comprender lo que viven nuestros hijos sin necesariamente estar de acuerdo con todas sus decisiones.

Cuando mi hijo/a se equivoca, mi primera reacción, **¿favorece a que vuelva a contarme las cosas o prefiere ocultármelas?**

Ser adulto implica sostener límites:

- En ocasiones acompañar también significa decir “NO”, tolerar su enojo y mantener una decisión que consideramos necesaria para protegerlos. ¿Soy capaz de sostener un límite aunque mi hijo/a se moleste conmigo?

Comprender no significa permitir todo.

Poner límites también es una forma de cuidar.



ACTIVIDAD PARA LOS PADRES: UNA RED QUE PROTEGE

¿Qué lo/a protege?

Factores, personas, espacios o experiencias que benefician su desarrollo y bienestar.

¿Qué lo/a pone en riesgo?

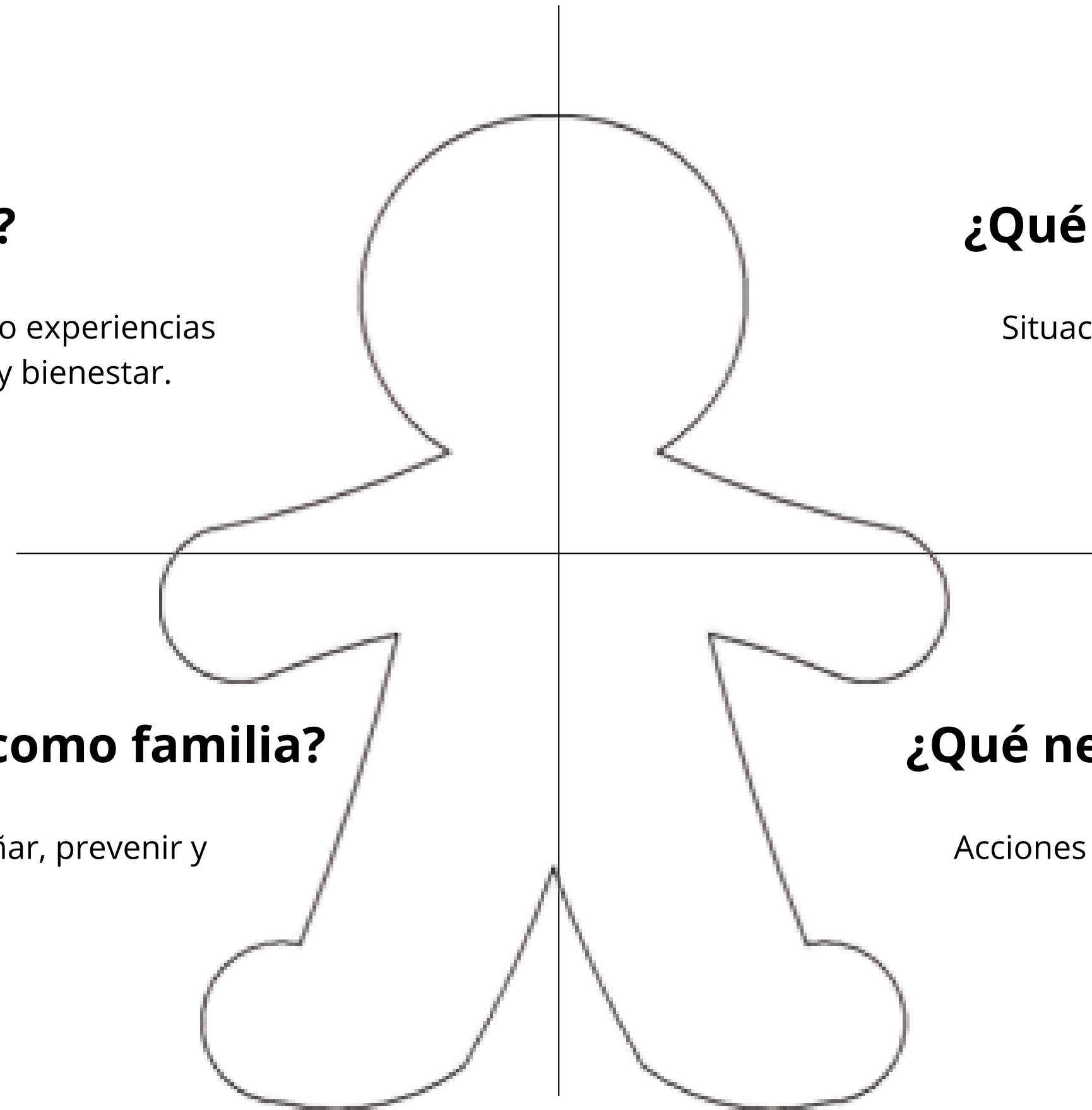
Situaciones, contextos o experiencias que aumentan su vulnerabilidad.

¿Qué podemos hacer como familia?

Acciones concretas para acompañar, prevenir y proteger.

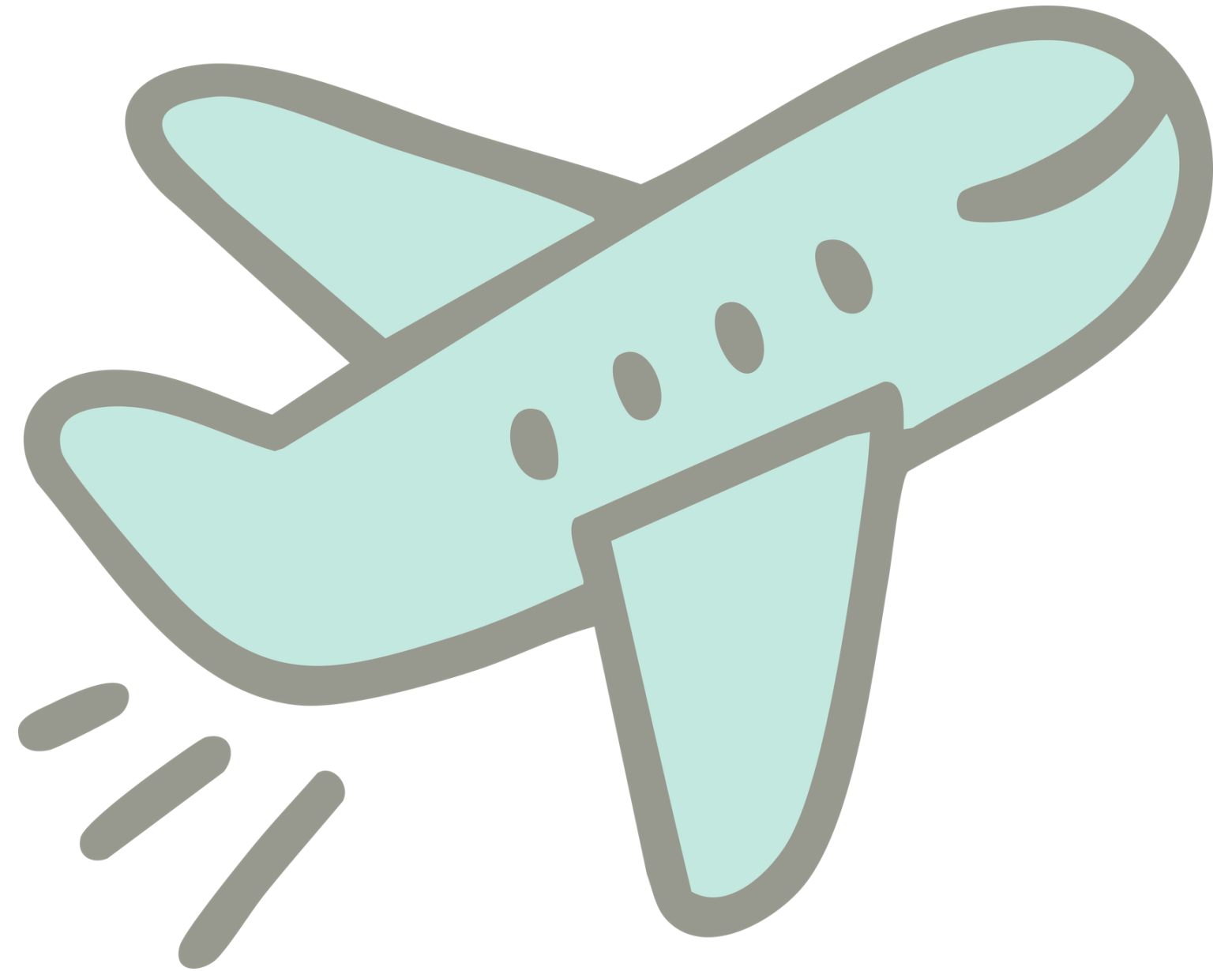
¿Qué necesitamos del colegio?

Acciones concretas para acompañar, prevenir y proteger.



CIERRE Y REFLEXIÓN

- **El despegue:** Inicio de la pubertad; aceleración rápida, cambios intensos y dejar atrás el terreno seguro de la infancia.
- **Viaje tranquilo:** Momentos de estabilidad, descubrimiento de identidad, disfrute de autonomía y nuevas perspectivas.
- **Las turbulencias:** Conflictos, presión social e inestabilidad emocional.
- **El cinturón de seguridad:** La familia y los educadores; el soporte firme que brinda contención y calma durante la tormenta.
- **El aterrizaje:** La llegada a un nuevo destino: la adultez.



COMPRENDER PARA ACOMPañAR

ADOLESCENCIA, FAMILIA Y COLEGIO



Apoyo Escolar - Convivencia Escolar - Orientación