

Esta publicación ha sido realizada por iniciativa de la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Móstoles.

Textos:

Psicólogas del Servicio Municipal de Atención Psicológica y Socioeducativa del Ayuntamiento de Móstoles (SMAPSIA).

Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Móstoles (EOEP).

Departamentos de Orientación de Institutos de Educación Secundaria:
Orientadora del IES Velázquez y Orientadora del IES Europa.

Edita:

Ayuntamiento de Móstoles.

Imprime:

Exce

Dep. Legal: M-10399-2019

Estimadas familias,

Termina la Educación Primaria y comienza una nueva etapa educativa, la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.).

Nuestros hijos e hijas van a afrontar cambios, no solamente en cuanto a los procesos inherentes a la nueva etapa educativa (nuevo centro escolar, nueva forma de organización y funcionamiento, nuevo profesorado y compañeros/as, distintos retos de aprendizaje, horario más amplio, consolidación de hábitos de estudio y trabajo...), sino también en cuanto a los procesos madurativos propios de la adolescencia (cambios en su organismo, en su propia imagen y personalidad, en su modo de relación, cambios psicosociales). Cambios que no por esperados resultan menos sorprendentes.

Somos conscientes de la importancia del nuevo reto escolar, personal y social al que se enfrentan y de que, a pesar de su creciente madurez, la implicación de la familia, su apoyo y colaboración siguen siendo necesarios para favorecer una adecuada adaptación personal, social, escolar y académica.

Por ello, la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Móstoles ha considerado prioritario elaborar y difundir esta guía informativa para las familias, cuyo objetivo fundamental es poner a disposición de madres y padres información y recursos relevantes sobre el proceso de cambio y adaptación a la nueva etapa escolar, educativa, personal y social de sus hijos e hijas.

En su elaboración han participado diversos profesionales de la educación, psicólogas de SMAPSIA, profesionales del EOEP General de Móstoles y orientadoras de algunos Dptos. de Orientación de Educación Secundaria, a quienes enviamos nuestro agradecimiento. Así mismo agradecemos a los centros escolares, familias y alumnos su colaboración en la cumplimentación de los cuestionarios iniciales.

Confiamos y esperamos que sea de ayuda

Índice

1. Situación actual del Sistema Educativo	11
2. La Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Comienza una etapa apasionante	15
2.1 Finalidades de etapa	15
2.2 Características de la ESO	16
2.3 Algunas peculiaridades de la etapa de la ESO	17
2.4 La atención a la diversidad en la ESO	18
3. El apoyo familiar en la ESO	21
3.1 Apoyo en las tareas escolares	22
4. Características de la adolescencia	27
4.1 A nivel físico	28
4.2 A nivel psicológico	28
4.3 A nivel emocional	29
4.3 A nivel social	29
5. Convivir con adolescentes	31
5.1 Comunicación	32
5.2 Normas y límites	33
5.3 Ocio y tiempo libre	34
5.4 Hábitos saludables	35
5.5 Uso adecuado de las TIC	37
5.6 Relaciones afectivas	38
5.7 Algunos indicadores a los que prestar atención	39
6. Preguntas frecuentes	41
7. Recursos	45

1.

Situación actual del sistema educativo

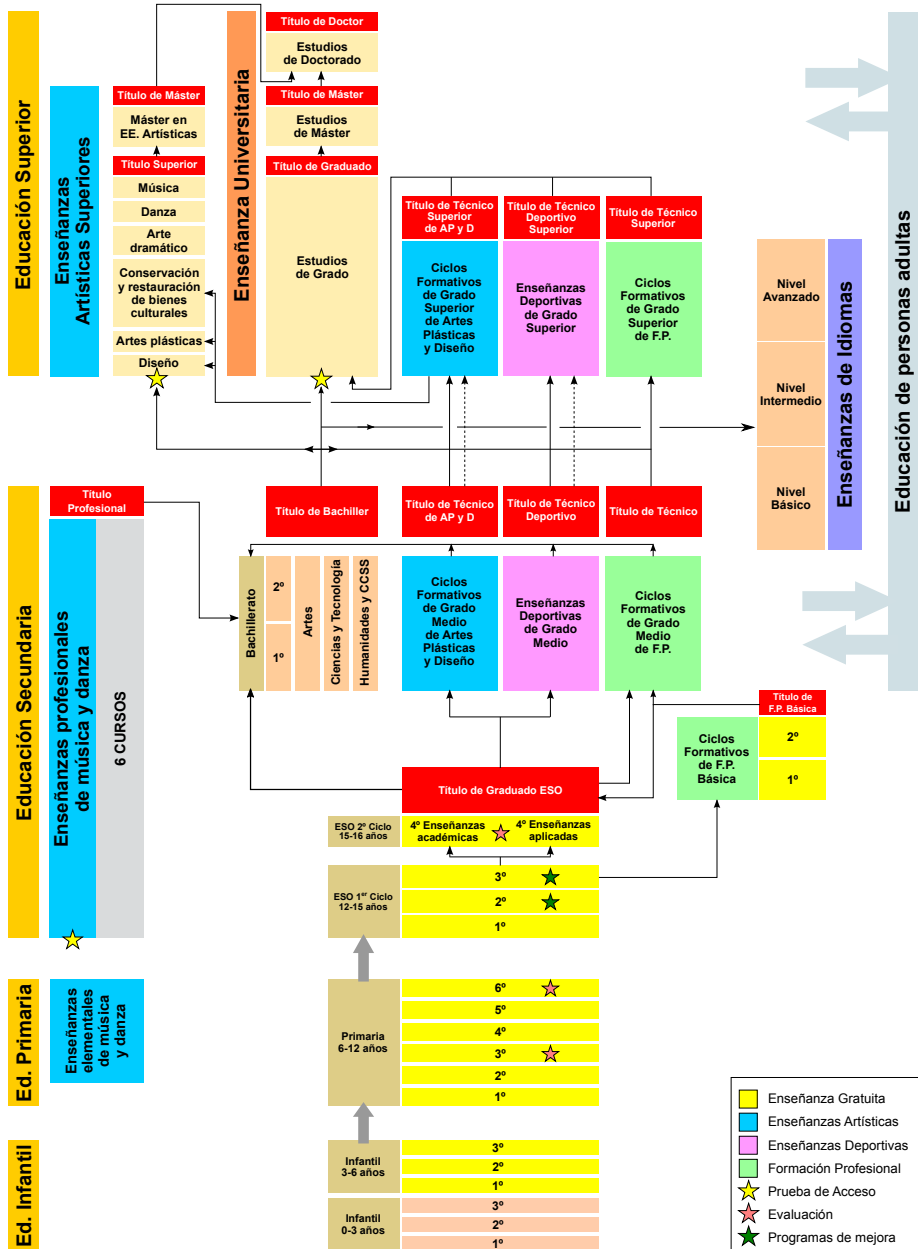


El sistema educativo se organiza en etapas, ciclos, grados, cursos y niveles de enseñanza de forma que asegure la transición entre los mismos y, en su caso, dentro de cada uno de ellos.

Las enseñanzas que ofrece el sistema educativo son las siguientes: Educación Infantil, Educación Prima-

ria, Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachillerato, Formación Profesional (FP), Enseñanzas de Idiomas, Enseñanzas Artísticas, Enseñanzas Deportivas, Educación de Personas Adultas, Enseñanza Universitaria. Para más información consultar [la página del Ministerio del Interior](#)

Organigrama del Sistema Educativo Español



2.

La Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Comienza una Etapa apasionante



2.1. Finalidades de etapa

Entre otras podemos destacar:

- Lograr que todo el alumnado adquiera los elementos básicos de la cultura: humanísticos, artísticos, científicos y tecnológicos.
- Desarrollar y consolidar hábitos de estudio y de trabajo.
- Formar para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos y ciudadanas.
- Proporcionar la formación y la titulación necesaria para proseguir estudios, tanto de Bachillerato como de Formación Profesional de Grado Medio y para su inserción laboral.

2.2. Características de la ESO

Esta etapa es obligatoria y gratuita. Comprende de los **12 a los 16 años** con carácter general. El alumnado tendrá derecho a permanecer escolarizado en régimen ordinario hasta los dieciocho años de edad cumplidos en el año en que finalice el curso.

La etapa se organiza en materias y comprende dos ciclos, el primero de tres cursos escolares (1º, 2º, y 3º) y el segundo de uno (4º).

Las materias pueden ser: troncales, específicas y de libre configuración autonómica.

El cuarto curso se organiza en dos opciones: de enseñanzas académicas y de enseñanzas aplicadas.

Para conocer cuáles serán las materias que se cursan en la ESO en los diferentes cursos se puede consultar la **Guía de Familias de la Comunidad de Madrid** en el siguiente enlace, (<https://guiaparafamilias.educa2.madrid.org/>). Además, puede ser interesante visitar la web de cada instituto en la que se publica su oferta educativa.

Algunos centros ofrecen **proyectos específicos** como:

→ **Bilingüismo** (idioma inglés).
Cuentan con:

- Enseñanzas conforme a la vía Programa Bilingüe y a la vía Sección Bilingüe, siguiendo el currículo de la Comunidad de Madrid.
- Un Profesor/a Coordinador/a o, en su caso, en función del número de grupos en la Sección Bilingüe, un Coordina-

dor/a Jefe/a del Programa Bilingüe.

- Formación específica y orientaciones didácticas para el profesorado.
- Auxiliares de conversación nativos/as de lengua inglesa, que desempeñarán funciones de apoyo al profesorado. Imparten docencia en inglés.
- Materiales didácticos específicos.
- Proyectos e intercambios de carácter internacional y hermanamiento con centros.

→ **Secciones lingüísticas en francés y alemán.** Algunas de sus características son:

- La primera lengua extranjera (francés o alemán) se imparte en 5 períodos lectivos.
- Se imparten en la lengua de la sección, siguiendo el currículo oficial de la Comunidad de Madrid, una o dos asignaturas al menos, dependiendo de la disponibilidad del profesorado habilitado. En ningún caso pueden ser las Matemáticas y la Lengua castellana y literatura.
- Cada sección recibe una asignación de varios/as auxiliares de conversación que colaboran con el profesorado del centro y aportan un valor cultural y lingüístico al programa.

- Se organizan proyectos e intercambios de carácter internacional y hermanamiento con centros de diversos países.

→ **Innovación tecnológica.** Estos centros utilizan las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) como recurso didáctico preferente para la impar-

tición de los contenidos de las diversas asignaturas que componen el Currículo.

→ **Centros de Especialización Deportiva.** Elaboran un proyecto deportivo propio que incluye varios deportes. Deben impartir la asignatura de educación física 3 o 4 veces a la semana.



2.3. Algunas peculiaridades de la etapa de la ESO

- La jornada escolar varía de forma general desde las 8:30 hasta las 14:30, pudiendo ampliarse algunos días hasta las 15:30 en función del curso y centro.
- Durante los 4 cursos que componen la ESO el alumnado tendrá que tomar decisiones académicas relativas a la elección de materias e itinerarios educativos.
- Se organiza en materias, que aumentan en número y en nivel de exigencia, cada una con profesorado específico, lo que hace que aumente considerablemente el número de profesores/as con los que se relaciona el alumnado.
- En la mayoría de los centros no existe servicio de comedor escolar ni horario ampliado de entrada.
- Cada grupo tiene asignado un profesor/a tutor/a, que contempla en su horario tutorías grupales e individualizadas con el alumnado y las familias.

2.4. La atención a la diversidad en la ESO

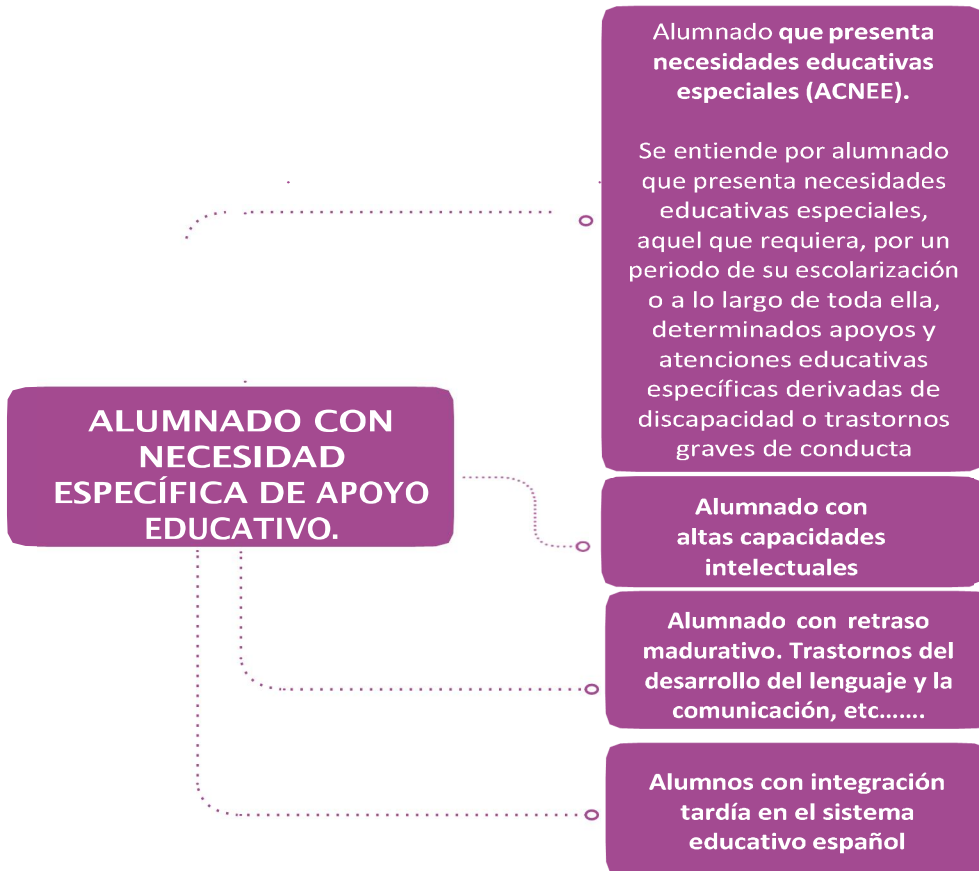
→ La educación inclusiva es un modelo educativo que da respuesta a las necesidades de aprendizaje de TODO el alumnado, sin exclusiones. Para hacer realidad este principio los centros educativos cuentan con el Plan de Atención a la Diversidad entendido como una ac-

tuación global e integradora del centro para proporcionar a su alumnado la respuesta educativa más ajustada a sus necesidades generales y particulares. Las medidas que deben recogerse en este plan son medidas preventivas, ordinarias y de apoyo específico. Estas úl-



timas diseñadas para dar respuestas concretas al Alumnado con Necesidad Específica de Apoyo Educativo (ACNEAE). Para la atención a la diversidad

del alumnado, a partir de 3º de ESO se podrán cursar los Programas de Diversificación Curricular y los Ciclos Formativos de Grado Básico.



→ Los Departamentos de Orientación, formados por diferentes profesionales, asesoran a la comunidad educativa a lo largo de la etapa en el proceso de orientación educativa, académica y profesional.

→ La Red de Orientación que atiende a Educación Primaria (EOEP), al finalizar la etapa, se

coordina con los Departamentos de Orientación de los centros escolares con el objetivo de facilitar la transición entre etapas, por tanto, los apoyos y refuerzos que este alumnado ha recibido en la Educación Primaria se pueden mantener, si se considera necesario, en Secundaria

3.

El apoyo familiar en la ESO

El paso de Primaria a Secundaria puede generar cierta preocupación, ya que nuestros/as hijos/as dejan atrás sus colegios donde han pasado varios años de su infancia. Es el desconocimiento sobre el nuevo centro escolar y sobre las nuevas circunstancias educativas y de convivencia, lo que hace que las familias podamos sentir incertidumbre.

La organización familiar también puede verse afectada y requerirá de un periodo de ajuste entre sus miembros, debido a que en muchos casos nuestros/as hijos/as tendrán un nuevo horario escolar, no contaremos con servicio de comedor, tendremos que desplazarnos hasta el nuevo centro, etc.

Está demostrado que la implicación de las familias en la evolución académica de los/as hijos/as es un factor determinante para el éxito escolar. En esta guía queremos reflejar que, a pesar de que existan diferencias entre las dos etapas, el papel de las familias sigue siendo el mismo:

“Acompañar a nuestros hijos/as en su faceta de estudiante”.

Por ello las familias debemos esforzarnos por:

- Conocer aspectos básicos como la clase y grupo al que va nuestro/a hijo/a, conocer el nombre de su tutor/a y del profesorado que imparte las diferentes materias, así como el horario de atención a las familias.
- Asistir a las reuniones generales de las familias con el/la tutor/a, donde se habla de la organización general: horarios, normas de convivencia, distribución de las diferentes materias y posibles apoyos/desdobles que pueda organizar el centro, etc.
- Leer las notas y avisos que desde el centro nos remitan.
- Acudir a los actos del centro, reuniones, encuentros deportivos o ceremonias escolares, siempre



El papel de la familia es muy importante, también durante esta etapa

que pueda, ello hará que nuestro/a hijo/a comprenda que lo que ocurre en el centro es importante para nosotros/as.

- Interesarnos por formar parte del AMPA e informarnos de las actividades extraescolares.
- Participar en sesiones formativas organizadas por el centro para las familias sobre temas de interés (nuevas tecnologías, adicciones...).
- Animar a nuestros/as hijos/as a participar en las diferentes acti-

vidades y proyectos que se realizan en el centro: excursiones, alumnos/as ayudantes, grupo de teatro, coro, etc.

- Estar alerta ante las dificultades o problemas que pudieran surgir, y solicitar ayuda si lo necesitamos, para ello siempre contaremos con el apoyo del tutor/a de nuestro hijo/a, el equipo directivo y del Departamento de Orientación del centro.

3.1. El apoyo familiar en las tareas escolares.

El estudio es un trabajo complejo que exige esfuerzo por lo que nuestros/as hijos/as necesitan nuestra ayuda y apoyo.

Los/as adolescentes tienen otras actividades tan importantes como el estudio: La comunicación familiar, la

amistad, el ocio y el tiempo libre. El desarrollo armónico de todas ellas es una condición previa para el éxito en el estudio y en la vida.

Debemos hacerle comprender que está en una etapa de su vida especialmente favorable para el tra-



bajo intelectual y recordarle que el esfuerzo diario es la mejor estrategia para obtener buenos resultados.

Algunas claves para colaborar con nuestros/as hijos/as que pueden favorecer un adecuado desarrollo académico pueden ser:

Generar confianza en sí mismo/a:

- Valorar sus esfuerzos y progresos, aunque sean lentos o pequeños.
- Evitar comparaciones con otros compañeros/as, conocidos/as o familiares y etiquetas negativas o desvalorizaciones.

Estar motivado/a:

- Informar y orientar sobre sus decisiones en el estudio, no tomarlas por él/ella.
- Apoyar la tarea del profesorado en presencia de su hijo/a (ello no debe suponer ausencia de crítica cuando sea necesario). Procure que comprenda sus errores o actitudes inco-

rectas, aportando vías de solución a través del diálogo con el equipo docente.

- Reforzar sus esfuerzos y sus progresos, teniendo en cuenta que lo que más les gusta y les ayuda son los premios afectivos, sociales (mostrar nuestro interés y respeto por sus cosas, apoyarles, felicitarles...). Aunque no están excluidos los premios materiales, éstos no deben convertirse en rutina.
- Valorar todas las opciones, no excluyendo de forma rígida o tajante la posibilidad de cambiar de estudio o de actividad.

Favorecer la concentración:

- El lugar de estudio debe ser siempre el mismo, disponer de iluminación y temperatura adecuadas y ser silencioso.
- La televisión, el móvil, el ordenador, son distractores y perjudican el estudio.

Reconozca sus esfuerzos. Valore los progresos aunque parezcan lentos o pequeños

- Respetemos y hagamos que todos/as valoren su tiempo y espacio de trabajo.

Cuidar la salud física y mental:

- Informar al tutor/a o equipo de orientación de los problemas de salud de su hijo/a.
- Dormir el tiempo suficiente es vital para el rendimiento escolar.
- La alimentación y la higiene son también aspectos fundamentales para estar bien y poderse concentrar. Una alimentación variada y equilibrada facilitará su rendimiento.
- Vigilar periódicamente su vista y oído.
- Hacer deporte o ejercicio físico es necesario para su desarrollo físico y mental.

Organizar el tiempo de estudio:

- Ayudar a su hijo/a para que tenga un programa diario escrito del trabajo que va a realizar.

- Al igual que en primaria el uso de la agenda escolar resulta fundamental en la organización del trabajo; va a seguir siendo el canal habitual de comunicación entre los/las docentes y las familias.

- Es importante que comience siempre a la misma hora su estudio y que lo realice diariamente.

- Durante la sesión de estudio son necesarios descansos, aproximadamente cada cincuenta minutos.

- Es importante programar los repasos antes de los exámenes (la semana anterior, cuatro días antes, dos días...).

- Es preferible estudiar un poco todos los días. Evitar estudiar muchas horas el día antes del examen. Eso solo le creará confusión y no se corresponderá el esfuerzo con los resultados.

- Las actividades extraescolares (informática, idiomas, deporte, baile, etc.) son interesantes

siempre que dejen tiempo al estudio diario.

Debemos tener en cuenta que estudiar es algo más que “hacer los deberes”:

- Siempre tienen tareas que hacer: leer, estudiar, dibujar láminas, actividades online, etc.
- Solo se aprende lo que se hace, por tanto, fomentemos la curiosidad de nuestro hijo/a para que estudie subrayando, haciendo esquemas, resúmenes,

consultando el diccionario y otras fuentes de información.

- Nuestro/a hijo/a debe comprender lo que estudia. Estudiar únicamente de memoria no es adecuado porque no existe una asimilación sólida de los contenidos y se olvidan.
- Si creemos que nuestro/a hijo/a necesita mejorar sus técnicas de estudio, podemos solicitar ayuda al equipo docente y/o al Departamento de Orientación.



4.

Características de la Adolescencia

La adolescencia es un periodo de transición que sucede a la infancia, en el que se van a dar multitud de cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales.

Frecuentemente se ha dado una imagen de la adolescencia como un periodo lleno de tensiones y dificultades. No obstante, conviene destacar que la mayoría de los/as adolescentes

se adaptarán saludablemente a los cambios y resolverán las dificultades con éxito. Es una etapa llena de desafíos, retos y de nuevas experiencias.

Estos cambios se dan de forma distinta en cada persona, conocerlos puede ayudarnos a entender mejor a nuestros/as hijos/as.



4.1. A nivel físico

El/la adolescente tendrá que asimilar y aceptar su nuevo aspecto y los cambios que este conlleva,

lo que es fundamental de cara a su autoestima y al desarrollo de su personalidad.



4.2. A nivel psicológico

Búsqueda de la propia identidad a través de actitudes de independencia, autonomía y autoafirmación. Esto hace que sea normal que manifiesten actitudes críticas tanto en casa como en el centro escolar y que con frecuencia cuestionen las normas y límites, generando situaciones de conflicto, así como conductas desafiantes, de desobediencia y rebeldía.

El desarrollo intelectual incrementa su capacidad para pensar en abstracto y para razonar sobre situaciones posibles e hipotéticas. Estas

capacidades le ayudan a conocerse a sí mismo/a y a las personas que le rodean y al mismo tiempo fomentan su actitud crítica hacia el entorno (profesorado, familia, sociedad...).

Necesitan explorar lo desconocido y vivir nuevas experiencias. Es normal el cambio de intereses, de gustos y que deseen modificar su apariencia física, intentando adaptarse a la moda imperante y a sus grupos de referencia.

4.3. A nivel emocional

Aumenta la intensidad con que viven sus emociones, lo que puede hacer que tengan respuestas exageradas ante determinadas circunstancias.

Le dan mucha importancia a todo lo que tiene que ver con ellos/as, mostrando en ocasiones inseguridad y baja autoestima. Los cambios físicos, la importancia que tiene el aspecto

externo en nuestra sociedad y la necesidad de cuidar su imagen frente al grupo de referencia, les hacen especialmente vulnerables a este respecto.

Aparece una mayor necesidad de intimidad y aumentan sentimientos de vergüenza y pudor.

4.4. A nivel social

Aparece el sentimiento de pertenencia al grupo. Su referente social principal pasa a ser su grupo de iguales, aumentando el interés por experimentar las primeras relaciones de pareja. La relación familiar puede verse afectada, pasando a un segundo plano. Sin embargo, siguen necesitando el apoyo, la comunicación y el cariño de su familia.

**Los cambios/
manifestaciones
se producen de forma
distinta en cada persona
y no ocurren necesariamente
a la misma edad**



5.

Convivir con Adolescentes

Si bien la convivencia con adolescentes puede no ser tarea fácil, no todos los chicos y chicas y sus familias son iguales y, por tanto, no podemos afirmar que irremediablemente la relación vaya a ser complicada.

A pesar de la gran importancia del medio social en esta época (medios de comunicación, relación con iguales...) la familia sigue teniendo un peso importante. Los padres y madres

representamos las normas, la disciplina, las exigencias, pero, aunque no lo crean, también representamos la seguridad, las pautas y las referencias que necesitan.

A continuación, vemos algunos aspectos a tener en cuenta para mantener una buena convivencia que también les aporte seguridad.



5.1. Comunicación

La comunicación cobra especial importancia en esta etapa en la que hemos de prestar atención a los cambios, tratando de tener en cuenta algunas claves que la facilitan:

- Buscar el momento apropiado y crear un clima propicio para entablar conversación (sin prisas, sin tensiones, sin reproches...).
- Cuidar los comentarios y las bromas que les hacemos ya que repercuten en su autoestima.
- No cuestionarles o criticarles delante de sus amigos/as.
- Tolerar las diferencias y respetar sus gustos, opiniones, intereses, puntos de vista...
- Evitar la crítica a sus amigos/as y a sus grupos de referencia.
- Expresar nuestra preocupación sin mezclar manifestaciones de enfado o de ira cuando sus comportamientos o actitudes nos alteren.
- Hacerles saber que estamos ahí, que estamos disponibles. Recordarles que pueden hablar con nosotros/as, pero sin insistir ni presionarles, evitando interrogatorios.
- Respetar su intimidad, sus tiempos y espacios personales. No podemos esperar que nos cuenten todo.
- Es importante transmitirles gratitud y afecto ante las muestras de confianza hacia nosotros/as.

Es importante que puedan imitarnos, que seamos un referente positivo en todos los aspectos

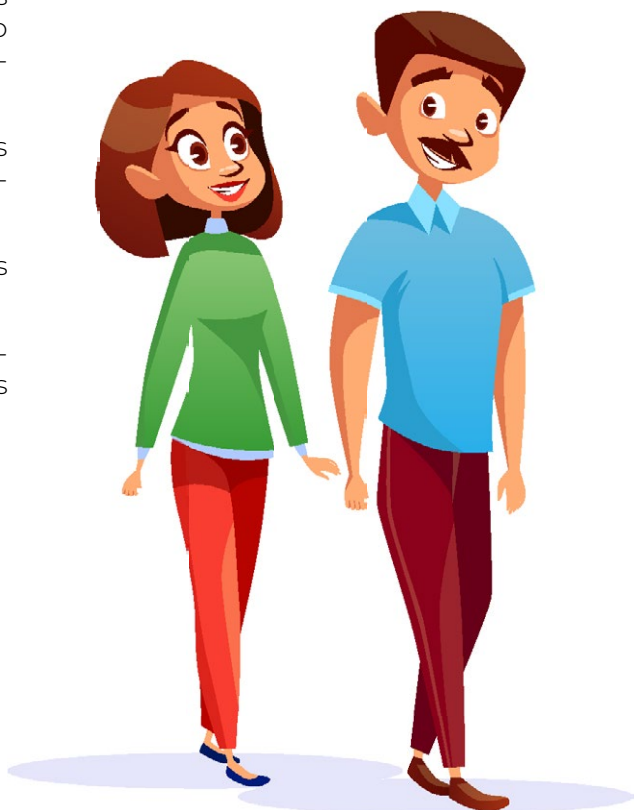


5.2. Normas y límites

En ocasiones el “estrés” generado por los cambios así como el propio proceso de la adolescencia favorece que haya problemas de conducta, contestaciones inadecuadas, momentos de mal humor, problemas para seguir las reglas, etc., por ello es importante:

- Establecer y mantener unas normas claras y adecuadas a su edad, cuyo objetivo es que aprendan que sus acciones tienen consecuencias y que les aporten seguridad y un entorno estable.
- Hacerles partícipes, debatir y acordar con ellos/as las normas y límites, pactándolas cuando estamos tranquilos/as y podemos pensar con claridad.
- Armonizar los distintos estilos educativos en el ámbito familiar.
- Ser firmes y coherentes en las normas establecidas.
- No sentirse cuestionados cuando ellas/os critican nuestras normas y límites.

Establecer de forma consensuada normas firmes, claras, y mantenerlas. Fundamental ser coherentes y estar de acuerdo entre los padres



5.3. Ocio y tiempo libre

Las actividades de ocio y tiempo libre son una excelente oportunidad para aprender valores y competencias sociales. En esta etapa son de enorme importancia para poner en práctica su autonomía, para mejorar sus relaciones sociales y para afianzar su identidad personal. Conviene:

- Respetar su predilección por estar con sus iguales ya que satisface su necesidad de “ser parte de” y fomenta sus habilidades sociales.
- Fomentar el disfrute de un ocio saludable y variado ya que éste disminuye la probabilidad de conductas de riesgo.
- Facilitar que de forma habitual puedan disponer de actividades de ocio libremente elegidas y que les resulten gratificantes (deporte, arte, juego...), procurando que no haya una sobresaturación de actividades.
- Crear espacios comunes, mantener actividades de ocio con las que disfrute toda la familia. Es muy positivo compartir espacios y tiempo con ellos/as, adecuando las actividades a sus gustos, a su edad, etc.

**Fomentar el uso de un ocio saludable.
Compartir tiempo de ocio con ellos al tiempo que respetamos su preferencia por compartir el tiempo con los iguales**





Cuidar y supervisar la alimentación, el sueño y el ejercicio físico favorece una buena salud mental

5.4. Hábitos saludables

Mantener hábitos saludables y un estilo de vida activo hacen que mejore nuestra salud y nuestra calidad de vida.

Alimentación. Cuidar la alimentación es fundamental ya que va a condicionar su crecimiento, su aspecto físico, su estado de ánimo, etc. Es importante:

- Propiciar una alimentación variada y una dieta equilibrada. Se recomiendan cinco comidas al día, haciendo hincapié en la importancia del desayuno.
- Limitar el consumo de grasas, de bebidas azucaradas y de estimulantes.
- Compartir el mayor número de comidas con ellos/as, aspecto que tendremos en cuenta a la hora de organizar nuestra vida, actividades...
- Evitar las críticas y comentarios negativos sobre su peso, estatura, imagen corporal...

- Estar alerta a sus cambios de hábitos alimentarios y a los cambios bruscos en su peso.
- Consultar a un/a especialista si precisan algún tipo de dieta específica.

Sueño. Es necesario un sueño de cantidad y calidad adecuadas a su edad para evitar consecuencias negativas como cansancio, falta de atención, problemas de memoria, bajo rendimiento escolar, irritabilidad, agresividad.... Conviene:

- Facilitar hábitos que garanticen sus necesidades de descanso, en torno a 9-10 horas.
- Evitar siestas prolongadas, es aconsejable que no superen los 30-40 minutos.
- Vigilar condiciones de temperatura, iluminación, etc.

Antes de dormir, es recomendable:

- Seguir rutinas de actividades relajantes.

- Evitar la actividad física y las comidas abundantes.
- Dejar de usar todos los “aparatos” (TV., móvil, consolas...), al menos una hora antes.
- Que no realicen actividades de estudio a la hora de acostarse.
- Evitar tomar estimulantes (te, café, bebidas energéticas).
- Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias como ver T.V., usar consolas, ordenador, etc.
- Motivarles y apoyarles para que practiquen deporte y ésta sea una actividad con la que disfruten.
- Apoyarles y respetarles en la elección de la actividad física (ayudar en la búsqueda de opciones, facilitar el transporte, la equipación....)

Ejercicio físico. Una actividad física razonable es necesaria para la buena salud física y mental. Es importante:





5.5. *Uso adecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)*

Es necesario mantener la supervisión paterna en todos los aspectos, si bien con relación a las TIC y, debido a su constante evolución, debemos estar atentos/as y actualizarnos constantemente para detectar los posibles riesgos, así como fomentar el uso adecuado y responsable de las mismas. Es fundamental:

- Establecer normas consensuadas sobre el uso de TIC, recogiendo qué dispositivos (consolas, móvil, T.V., tablet ...) y aplicaciones (WhatsApp, Face-

book, Instagram, etc) pueden utilizar, así como los horarios y tiempo de uso.

- Que naveguen cuando haya una persona adulta en casa y que el ordenador esté situado en lugar de uso común (salón, p.ej.).
- Entre las normas básicas debe figurar la de que el móvil, TV, ordenador... permanezcan fuera del dormitorio en los horarios de sueño y estudio.

- Acompañarles y navegar juntos/as por Internet, facilita que conozcamos los contenidos que le interesan y así aumentar los temas de interés común.
- Garantizar su privacidad: es de suma importancia que conozca el riesgo de enviar imágenes y datos personales a través de Internet, intercambiar direcciones, números de teléfono y datos e imágenes personales.
- Utilizar las herramientas de control parental que nos ayudarán a protegerles. Si necesitamos asesoramiento para tratar estas situaciones podemos solicitar ayuda profesional. (ver recursos).

5.6. Relaciones Afectivas

En la vida del/la adolescente las relaciones afectivas ocupan un papel fundamental.

Es importante tener información para que podamos ayudarles a tomar conciencia de comportamientos y actitudes no saludables en lo que tiene que ver con sus relaciones.

Nunca es demasiado pronto para abordar estos temas; es recomendable tratarlos antes de que establezcan las primeras relaciones afectivo-sexuales.

Consulte con los recursos especializados y/ o Departamento de Orientación, en caso de que sospeche que su hijo/a mantenga una relación en la que pudiera estar dándose maltrato o violencia

5.7. Algunos indicadores a los que prestar atención

Los padres y madres podemos detectar cambios y signos de alarma que nos permitan actuar rápidamente, si es necesario.

Algunas señales de aviso que pueden indicarnos que existen problemas de diferente naturaleza (relaciones de pareja, violencia de género, acoso escolar, consumo de drogas, depresión, adicción a TIC, abusos...):

- No dormir suficiente o dormir en exceso.
- No tener ganas de hacer cosas que antes les gustaban.
- Molestias de tipo psicossomático (dolores de cabeza, de tripa, etc...).
- Aislarse de su familia, de sus amistades, dejar de salir.
- Faltar a clase y/o a sus actividades.
- Bajada de rendimiento académico.
- Cambios en la ingesta alimentaria, ganar o perder apetito...
- Cambios repentinos de humor, constante irritabilidad, brotes de agresividad o ira.
- Autolesiones.
- Descuido en la higiene y en el cuidado personal.
- Mentiras.

- Consumo de tabaco, alcohol, drogas.

Si nos cuentan o descubrimos que tienen un problema debemos:

- Favorecer un clima de seguridad y confianza que facilite la comunicación.
- Mantener la calma, no crear alarma excesiva.
- Escuchar y ayudar sin prejuzgarles ni presionarles.
- No hacerles sentir culpables.

Si detectamos indicadores preocupantes, si no sabemos cómo manejar su comportamiento, si la relación familiar sufre alteraciones o menoscabo, podemos acudir a un/a especialista. (Ver recursos)



6.

Preguntas Frecuentes

1. *¿Es más difícil la Educación Primaria que la Educación Secundaria?*

no. La exigencia es proporcional y adaptada al desarrollo cognitivo/evolutivo del alumnado.

2. *¿Es más difícil tener contacto con el profesorado y con el centro escolar durante la etapa de Secundaria?*

no. Los tutores/as y orientadores/as, como parte de su labor docente, están disponibles para atender las preocupaciones de las familias y alumnado.

Además es posible solicitar la atención del profesorado de cada materia si fuese preciso.

3. *¿Son frecuentes las peleas y conflictos entre el alumnado?*

no. Cuando se dan problemas de convivencia entre el alumnado hay establecidos protocolos de actuación y además, existen programas preventivos que promueven la convivencia escolar y la no violencia.

4. ¿El profesorado supervisa la tarea escolar?

SI. La supervisión se hace de forma personalizada y/o grupal. En caso de que el alumno/a lo requiera, el profesorado hace la supervisión de aprendizajes específicos que supongan especial dificultad para el/la alumno/a.

5. ¿Hay control en las entradas y salidas?, ¿hay vigilancia en el patio?, ¿me comunican las ausencias y retrasos?

SI. La vigilancia y control de los patios está organizada por turnos del profesorado. Hay control de acceso y salida a las instalaciones del centro escolar y las faltas y retrasos son comunicadas automáticamente.

6. ¿Se hace formación preventiva de consumos/adicciones?

SI. A través de tutorías y a través del Departamento de Orientación se hace formación preventiva sobre consumos, adicciones, TIC, dotando de habilidades sociales y estrategias para la resolución de conflictos y afrontamiento de la presión de grupo.

7. Mi hijo/a ha recibido apoyo especializado en la Educación Primaria por presentar Necesidades Educativas Especiales. ¿Lo seguirá recibiendo en Secundaria?

SI. El/la alumno/a seguirá recibiendo los apoyos educativos que precise cuando en la evaluación prescriptiva por final de etapa se considere que sigue presentando necesidades educativas especiales. Para facilitar la atención educativa y el seguimiento de este alumnado, se realizará un traspaso de información detallado entre el Equipo de Orientación que cubre la etapa de Educación Primaria y el Departamento de Orientación de Secundaria.

8. *¿Se puede repetir curso en la ESO?*

SI. El/la alumno/a que lo precise, podrá repetir dos veces a lo largo de la etapa, como máximo.

9. *Al iniciar la ESO ¿Se puede elegir la vía de bilingüismo?*

no. Como norma general el alumnado se incorporará a Vía Sección o a Vía Programa, en función de su nivel de competencia en lengua extranjera.

10. *¿Se puede pasar de Programa a Sección o viceversa, una vez iniciada la Educación Secundaria en un centro bilingüe?*

SI. La Dirección del centro podrá autorizar cambios de vía, preferentemente durante el primer trimestre del curso escolar, cuando el equipo docente considere que un/a alumno/a que cursa estudios por una u otra vía lo necesita.

Dicha decisión deberá estar plenamente justificada desde el punto de vista pedagógico y deberá contar, en todo caso, con el consentimiento de los/as padres/madres o los/as representantes legales.

La norma también recoge que los cambios que suponga se realizarán si la organización de las enseñanzas e itinerarios del centro lo permiten.

7.

Recursos

Educación

- **Ministerio de Educación:** <http://www.educacionyfp.gob.es/portada.html>
- **Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEP) Sector de Móstoles:** <https://www.educa2.madrid.org/web/centro.eoep.mostoles/>
- **Dirección del Área Territorial Madrid-Sur:** <https://www.educa2.madrid.org/web/direcciones-de-area/dat-sur>
- **Concejalía de Educación:** información sobre los diferentes servicios educativos (escolarización, becas y ayudas, etc.). <https://www.mostoles.es/Educacion/es>
- **Departamentos de Orientación de los centros escolares de Educación Secundaria.** En la página de cada centro escolar figuran los datos de contacto.
- **Centros Educativos de Móstoles:** <https://www.mostoles.es/Educacion/es/servicios-educativos/escolarizacion/centros-educativos.ficheros/871875-Directorio%20Centros%20Educativos%20M%C3%B3stoles%202018-19.pdf?usePlugin=true>

Ocio, Deportes, Cultura

- **Centro de Servicios para Jóvenes de la Concejalía de Juventud:** información, asesoría jurídica, información de la oficina de turismo joven (TIVE Sur), y sala de estudios. Dirección: Avda. de Portugal, 20, Móstoles. Teléfonos: 91 618 16 16 / 91 618 35 05. <https://www.mostolesjoven.es/es>
- **Programa Tiempo Libre y Programa de Formación de la Concejalía de Juventud:** información sobre actividades de ocio así como cursos de formación. Dirección C/ Pintor Ribera, 15. Móstoles. Teléfonos: 91 618 56 52 / 91 649 37 82. <https://www.mostolesjoven.es/es/juventud/programas/tiempo-libre>

- **Concejalía de Deportes:** diferentes actividades deportivas. <https://www.mostoles.es/MostolesDeporte/es>
- **Concejalía de Cultura:** información sobre los diferentes espacios y actividades culturales: bibliotecas, museos, teatros y centros culturales. <https://www.mostoles.es/culturaenmostoles/es>
- **Conservatorio Rodolfo Halffter:** Formación musical de Grado Elemental y de Grado Medio. También se llevan a cabo diferentes actividades culturales, intercambios... Dirección: C/ Canarias, 10 (Posterior), Móstoles. Teléfono: 91 664 76 90 <https://www.mostoles.es/Conservatorio/es>
- **Escuela Oficial de Idiomas:** Formación en diferentes idiomas. Dirección: Av. Alcalde de Móstoles, 64, Móstoles. Teléfonos: 91.613.14.12 / 646.110.526 <https://www.educa2.madrid.org/web/eoimostoles>

Servicios Sociales - Ayuntamiento de Móstoles

- Son un conjunto integrado y coordinado de prestaciones de carácter, técnico, económico y asistencial, dirigidos a todos/as los/as ciudadanos/as del municipio para promover el bienestar social y prevenir situaciones de marginación. Dirección: C/ Vía Láctea, 33. Teléfonos: 91 664 75 00 916489453.
<https://www.mostoles.es/es/ciudad/centros-municipales/sanidad-servicios-sociales>

Varios

- **SMAPSIA: Servicio Municipal de Atención Psicológica y Socioeducativa a Niños/as y Adolescentes.** Asesoramiento a padres/madres con hijos/as menores de 18 años, así como atención psicológica a niños/jóvenes (3 a 18 años). Se atiende con cita previa. Dirección: C/ Libertad nº 34 (Posterior) Móstoles. Teléfono: 91 645 91 00 Correo: smapsia@mostoles.es <https://www.mostoles.es/mostoles/cm/Educacion/tkContent?idContent=291044>
- **CAEF: Los Centros de Apoyo y Encuentro Familiar de la Comunidad de Madrid (CAEF)** ofrecen apoyo a todos y cada uno de los miembros de la familia. Información, Orientación y Atención Psicológica, Asesoramiento Jurídico y Mediación Familiar. Dirección: Avda. de los Castillos s/n Alcorcón. Teléfono: 91 001 54 03. <http://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/centros-apoyo-encuentro-familiar>

- **UNAF: Unión de Asociaciones Familiares.** Mediación para familias con hijos/as adolescentes. Dirección: C/ Alberto Aguilera, 3, 1º izq. Madrid. Teléfonos: 91 446 31 62/50 | Fax: 91 445 90 24. <https://unaf.org/mediacion-familiar/>
- **Centro de Estudios sobre Violencia Intrafamiliar. Ayuntamiento de Leganés:** atención psicosocial a personas a partir de 14 años que ejercen la violencia en el entorno familiar (hacia la pareja, padres/madres, hijos/as, u otros/as familiares). Dirección: C/ Mayorazgo 25, Leganés. Teléfono: 91.248.92.34. http://www.leganes.org/portal/contenedor_ficha.jsp?seccion=s_fdes_d4_v1.jsp&contenido=80017&nivel=1400&tipo=6&codMenuPn=49&codMenuSn=67&codMenuTn=1658&codMenu=963
- **Salud Mental:** Su médico/a o pediatra de Atención Primaria le derivará al Centro de Especialidades u Hospital de referencia, para recibir atención especializada: médico-psiquiátrica o combinada, médico-psicológica. <http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/salud-mental>
- **Psicoterapia de Duelo:** Fundación Mario Losantos del Campo: asistencia psicológica gratuita a las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido. Dirección: Av. De España 17, 2ª planta, Alcobendas. Teléfono: 91.229.10.80. <http://www.fundacionmlc.org/proyectos/psicologia-de-duelo/>
- **Asesoría Sexualidad de la Concejalía de Sanidad:** asesoramiento sobre sexualidad, a través del email: sexualidad@mostoles.es. Petición de cita para atención personalizada al teléfono: 91.664.76.22 <https://www.mostoles.es/EspacioSaludable/es/sexualidad>
- **Programa LGTBI (Lesbianas, Gays, Transexuales, Bisexuales e Intersexuales) de la Comunidad de Madrid:** atención psicológica, jurídica y social a personas LGTBI, sus familias y su entorno relacional. Dirección: C/ Alcalá nº 22. 5º dcha. Madrid. Teléfono: 91.701.07.88. <http://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/lgtbi-comunidad-madrid>

Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)

- **Servicio de Prevención de Adicción a las Nuevas Tecnologías. CLICK:** asesoramiento psicológico en relación al uso de las nuevas tecnologías. Dirección: C/ Juan XXIII, nº 6, Móstoles. Teléfono 653 94 14 44. <http://click.puntomega.es/>
- **IS4K: Internet Secure for Kids:** línea telefónica gratuita de ayuda. Asesoramiento sobre el uso seguro y responsable de los/as menores en Internet. Línea de ayuda 900.116.117 <https://www.is4k.es/>

Problemas Relacionados con Consumo de Drogas

- **CAID Móstoles: Centro de Atención Drogodependientes:** Plaza Villafontana, s/n. 28931 Móstoles Tel. 91 645 25 68.

<http://www.proyctohombremadrid.org/wordpress/>

- **Los Mesejo, Prevención y Atención de las Adicciones en Adolescentes y Jóvenes:** información y asesoramiento en los asuntos relacionados con el uso, abuso o dependencia de drogas tanto a los/as adolescentes como a sus familias. Dirección: C/ Los Mesejo nº 9, Madrid. Teléfono: 91 344 24 00. E-mail: mesejo9@salud.madrid.org

<http://www.comunidad.madrid/centros/mesejo-prevencion-acion-adicciones-adolescentes-jovenes>

Acoso Escolar

- **Página web de la Comunidad de Madrid sobre Acoso Escolar:** <https://www.educa2.madrid.org/web/convivencia/acoso-escolar>
- **Teléfono contra el Acoso Escolar del Ministerio de Educación:** 900.018.018

Violencia de Género

- **Concejalía de Igualdad:** asesoramiento psicológico, jurídico y social a mujeres. Dirección: C/Ricardo Medem, 27. Tfno: 91 664 76 10 / 91 664 76 26. <https://www.mostoles.es/es/ayuntamiento/ayuntamiento/estructura-gobierno/concejalía-igualdad-sanidad-mayores/menu-concejalía-igualdad/informacion-general-concejalía-igualdad-diversidad>
- **Información útil sobre Violencia de Género:** página web del Ministerio de Igualdad. <http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campañas/otroMaterial/campañas/home.htm>



