



CONVIVENCIA ESCOLAR

# **ACOMPañAMIENTO FAMILIAR 2020**



**Construyendo una alianza efectiva entre familia y colegio**



## Adolescentes en casa

Que los padres, madres y apoderados/as:

- ➡ **Reflexionen** en torno a la emergencia sanitaria y su rol.
- ➡ **Conozcan** estrategias para lidiar con nuestros hijos e hijas adolescentes en período de cuarentena
- ➡ **Incrementen su participación y compromiso** en la promoción de un sano desarrollo emocional y buen clima de convivencia.



# Una oportunidad para acercarnos

No siempre es sencillo tratar con adolescentes. Por el momento evolutivo en el que se encuentran, tal y como sabemos todos los que tenemos alguno en casa, son tendentes a la rebeldía, a la negación de las normas y a la protesta (además de a las malas caras). Así que la idea de pasar al menos dos semanas sin salir de casa, sin compartir ratos con sus amigos, sin la obligación diaria de las clases y sin hacer deporte, no se presenta como una tarea fácil ni para ellos ni para sus progenitores.



# Una oportunidad para acercarnos

Puede ser habitual a lo largo de estas semanas que haya momentos de desánimo, sensación de aislamiento y ansiedad entre los adolescentes, pero también entre nosotros. Somos los adultos los primeros que debemos tratar de controlar esas emociones, si nosotros estamos bien, mantenemos la calma, promovemos una comunicación afectiva en casa, procurando mantener las rutinas y horarios de costumbre, todo será más llevadero.



# Una oportunidad para acercarnos

Esta vez, las circunstancias nos han ofrecido la oportunidad de pasar más tiempo en familia. Esto, afortunadamente, será una vez en la vida. Aprovechemos para hacer aquello para lo que nunca hemos tenido tiempo: hablar, jugar, cocinar juntos, ver una película, interesarnos por sus aficiones, canciones favoritas, intereses, etc.



# ¿Cómo lidiar con los adolescentes en casa?





# ¿Cómo lidiar con los adolescentes en casa?

1.

- Hagamos uso de la paciencia, nuestra mejor aliada.

2.

- Estar siempre bien informados para poder hacerles partícipes de la realidad que están viviendo sin alarmismos ni falsedades.

3.

- Para mitigar la ansiedad evite estar todo el día hablando del asunto y no dar credibilidad a las noticias que no sean de procedencia oficial.



# ¿Cómo lidiar con los adolescentes en casa?

4.

- Ayúdelos a discriminar la información que existe con el fin de “generar” contenido apropiado para los integrantes más vulnerables de la familia (ser editores de contenidos para niños, niñas y tercera edad).

5.

- Tener la capacidad de autocontrol y manejo de nuestras emociones frente a esta situación. No se les puede pedir tranquilidad si lo hacemos desde el nerviosismo, los adultos somos nosotros, y, por tanto, somos un referente y modelo para nuestros hijos.

6.

- Para mitigar la ansiedad evite estar todo el día hablando del asunto y no dar credibilidad a las noticias que no sean de procedencia oficial.





# ¿Cómo lidiar con los adolescentes en casa?

7.

- Ayúdalos a ser conscientes de su corresponsabilidad en el cumplimiento del confinamiento y reforzarla con la idea de que es una batalla que ganaremos entre todos.

8.

- Oriéntalos a que comprendan que se trata de un sacrificio que tendrá una recompensa de la que todos nos alegraremos pues están contribuyendo al bienestar de todos y a la Historia.

9.

- Consensuen los tiempos frente a las pantallas siendo un poco más flexibles que de costumbre, entendiendo que es temporal, dada la situación crítica en la que nos encontramos. Esto no quiere decir que tengan libertad absoluta”. Es tiempo de pactar.



# ¿Cómo lidiar con los adolescentes en casa?

10.

- Mantenga un horario donde los períodos de sueño y vigilia sean lo más parecido posible a los habituales.

11.

- Fomente la responsabilidad del estudiante con hábitos de estudio, repaso de los contenidos vistos el curso anterior, preparación de los contenidos a trabajar durante el curso actual y en la entrega en tiempo y forma de las tareas que el colegio considere.

12.

- Destinen tiempo para otras actividades: tiempo individual, en familia, de estudio, de lectura, de deberes, de televisión, internet, etc.



*“La mejor inversión  
que podemos hacer  
en la educación de  
nuestros hijos es pasar  
tiempo en familia.”*

*tiempo en familia.”*



• Todo tiene su  
**tiempo**  
y todo lo que se quiere  
**debajo del cielo**  
**ECLESIASTES 3:1** tiene su hora.