

**TALLER DE ELABORACIÓN Y  
RECOPIACIÓN DE MATERIALES  
PARA ESCUELAS DE PADRES Y  
MADRES  
CURSO 2007-2008**

***UNIDAD DE TRABAJO: CONDUCTA DE LOS  
ADOLESCENTES***

## **1 Justificación**

La llegada de los alumnos y las alumnas a los institutos coincide con la llegada de los alumnos a la adolescencia. La ESO es un momento de crisis, entendida no como algo negativo, sino como un cambio. El cambio produce desconcierto en todo el entorno del adolescente de tal manera que la comunidad educativa, incluyendo a los propios padres, no saben qué está bien y qué no está tan bien en la nueva conducta del adolescente.

La mejor manera de afrontar este desconcierto es compartir las experiencias con otros padres y si es posible en el mismo entorno escolar en el que el alumno desarrollará la personalidad. Las escuelas de padres parecen el marco ideal para desarrollar esta actividad.

Esta unidad está basada en el *Manual didáctico para la escuela de padres*, de Agustín Durán Gervilla y otros, editado por la Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias y el Ayuntamiento de Valencia.

## **2 Objetivos**

1. Sensibilización hacia las nuevas conductas de los adolescentes.
2. Desdramatización de actitudes.
3. Catalogación de conductas: normales y no preocupantes.
4. Estrategias para afrontar el alubión de nuevas y dramáticas conductas de los hijos.
5. Dónde y cómo conseguir ayuda cuando los padres no saben qué hacer.

## **3 Contenidos**

- Problemática de los adolescentes.
- Desarrollo psicológico y evolutivo del ser humano.
- Recomendaciones y pautas para llevar a cabo con los adolescentes.
- Estrategias para potenciar actitudes positivas con los adolescentes.
- La comunicación con los adolescentes.
- La colaboración de la familia con la escuela.
- Prevención y detección de los problemas en la adolescencia.

## 4 Secuencia de desarrollo

### 4.1 Fase inicial: actividades de introducción y motivación

---

#### Primera sesión:

Se pide al gran grupo que mediante una lluvia de ideas expongan la **problemática** que creen que tienen los adolescentes. Se van agrupando por temáticas:

- Emocionales
- Sexuales
- Conductuales
- Escolares
- Con la ley
- Alimentarios
- Con sustancias: drogas, alcohol...
- Abusos
- Otros

Le pediremos opinión a cerca de qué consideran qué es normal y qué no lo es, qué les preocupa y qué no, etc.

El ponente hará una breve exposición sobre el papel de la familia y de la escuela en la educación de los hijos, paternidad responsable y pautas educativas.

### 4.2 Fase de desarrollo y búsqueda.

---

#### Segunda sesión:

Desmitificación de la problemática de los adolescentes. Se darán unas nociones básicas sobre el **desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano**. Se hará hincapié en las anomalías y características de la pubertad y la adolescencia. En cualquier caso se debe transmitir la idea de que lo que les ocurre a los jóvenes es normal y que es transitorio, como en la siguiente tabla.

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>En la adolescencia son frecuente ciertos enfrentamientos entre padres e hijos, debido a que el joven trata de mostrar notoriamente su identidad, la mayor autonomía y el “yo fuerte” que está irrumpiendo.</i></li><li>• <i>Estos enfrentamientos con los padres, controlados y bien encauzados pueden representar un “banco de pruebas” en la familia para desenvolverse en la vida.</i></li><li>• <i>La adolescencia no es una etapa permanente. Tiene un tiempo de duración. No olvide que el tiempo es el mejor aliado para su superación.</i></li></ul> |
|---|

- *Sus características principales son el cambio que se produce en muchos aspectos de la vida; el período en el que se aprenden y practican nuevas destrezas personales, académicas, sociales y económicas, que les conducirán a ser adultos eficientes, responsables y autosuficientes, es decir, la plataforma de lanzamiento a la independencia.*
  - *También es un período de situaciones de riesgo como por ejemplo: la bebida, las drogas, las enfermedades de transmisión sexual, etcétera.*
  - *Muchos de los adolescentes ni son rebeldes ni son emocionalmente inestables. La mayoría de los adolescentes tienen una visión bastante realista acerca de sí mismos, no tienen problemas de disciplina con sus padres y mantienen ambiciones normales y realistas respecto a su futuro y metas en la vida.*
  - *La mayoría de los problemas emocionales y/o relacionales que afectan a los adolescentes se superarán al alcanzar la etapa adulta pero algunos pueden perdurar y agudizarse.*
- Es importante prestarles atención pues no es probable que mejoren sin ayuda.*
- *El adolescente con problemas sin resolver se puede convertir en un adulto angustiado.*
  - *La necesidad normal de los jóvenes de diferenciarse y emanciparse de los padres no tiene porque suponer, necesariamente, un período de conflictos intensos y de declarada hostilidad.*
  - *No es cierto que exista un abismo generacional entre los adolescentes y sus padres. No hay muchas muestras de que existan diferencias significativas entre las generaciones sobre los asuntos importantes. En términos generales las influencias de los padres sobre los hijos siguen siendo estables y fuertes durante la juventud y la adolescencia.*
  - *Los adolescentes tienen opiniones bastante semejantes a los de sus progenitores en los temas básicos como: el valor de la educación, qué hacer en la vida, el papel de la mujer, los temas raciales y la religión suelen ser.*
  - *Las principales diferencias entre padres e hijos aparecen en asuntos relativamente menos importantes y están relacionados con el estilo personal, la moda, la música, las aficiones en tiempo de ocio y otros temas parecidos.*

Pediremos a los asistentes que opinen si están de acuerdo o no con lo expuesto. Se establecerá un debate.

### **Tercera sesión:**

Enlazando con el contenido de la sesión anterior, daremos a los padres unas **recomendaciones** para llevar a cabo con los adolescentes. Por ejemplo:

#### **RECUERDE**

- Hable con el adolescente y déjele expresar sus puntos de vista, aunque no los comparta del todo.
- Razone con él sobre esto, pero sin “dejarse la piel” por convencerle, posiblemente no lo conseguirá en el momento.
- La adolescencia no es una etapa de ruptura con lo anterior, sino una evolución y transformación para la siguiente: la adulta.

- En la adolescencia se forma de manera más fuerte y clara la identidad personal.
- Encuentre un equilibrio entre permitir y moderar que manifieste su individualidad en el vestir sin caer en excentricidades y excesiva “originalidad”.
- Respete la intimidad del adolescente.
- Desarrolle cada vez más una actitud positiva hacia el reconocimiento de su individualidad. Si los padres no interpretan bien este proceso pueden aparecer enfrentamientos generacionales.

Al ser este un tema de especial interés para los padres será enriquecedor que se establezca un tiempo para el debate que seguro que surgirá.

#### **Cuarta sesión:**

Una vez que ya hemos establecido y asumido las razones por las que los adolescentes actúan como actúan, es el momento de que la comunidad educativa, y especialmente los padres y las madres, reciban **estrategias para potenciar actitudes positivas** en la personalidad de sus hijos, fundamentalmente en los siguientes aspectos:

1. Autoconcepto y autoestima.
2. Valores de la personalidad.
3. Responsabilidad y constancia.
4. Autocontrol, disciplina y autodisciplina.
5. Toma de decisiones.
6. Tolerancia a la frustración.
7. Sentimientos y emociones.
8. Fuerza de voluntad.

Se recalcará que la motivación es importantísima en el desarrollo de la personalidad del adolescente.

Se darán materiales que hagan reflexionar a los padres sobre si su actitud es correcta para con su hijo, para que aprendan a conocerlos, a detectar problemas, etc. En este sentido son aclaratorios los ejemplos.

#### **Algunos ejemplos de normas**

Al establecer las normas, y después de comentadas con sus hijos y aceptadas por ellos, dejen constancia escribiéndolas, junto con los límites de tiempo establecidos y los castigos correspondientes.

Pongan una copia en el cuarto de sus hijos, y otra quédensela ustedes.

*Ejemplos de normas* (a modificar según circunstancias concretas –edad, situación personal, etc.-):

- *Sacar la basura.* Hay que sacar la bolsa de la basura de la cocina y llevarla hasta el contenedor.

Hay que cerrarla bien pues no debe caer basura en ningún momento. Poner una bolsa nueva en el cubo. Hay que cerrar el contenedor.

- *Hora de acostarse.* Hay que estar en la cama a las nueve (o a la hora que se fije). A las nueve se apaga la luz y no se vuelve a encender, salvo necesidad justificada.

- *Limpiar el cuarto.* El cuarto estará limpio sin ropa tirada por el suelo, o debajo de la cama o encima de los muebles. La ropa limpia hay que colgarla en el armario o meterla en los cajones según corresponda; la ropa sucia hay que dejarla en el cesto de la ropa sucia. Tienes que hacer la cama como se te ha enseñado. No habrá papeles por el suelo ni debajo de la cama.

A diario tendrás que limpiar tu mesa o pupitre, poniendo todas las cosas que tiene encima en sus correspondientes cajones, tendrás que limpiar con un paño la mesa. Una vez por semana también tendrás que limpiar los muebles de tu habitación y pasar la escoba. Nosotros daremos el visto bueno. Esta limpieza tendrás que hacerla los miércoles por la tarde después del colegio. La limpieza diaria de la habitación y la cama tendrás que hacerla al llegar del colegio todos los días, y antes de las doce de la mañana los días festivos.

- *Contestar.* Cada vez que repliques a mamá o papá te enviaremos a tu habitación, durante media hora. También podrás colaborar y decidir tú mismo qué entendemos por “ser respondón”, para comportarte en consecuencia.

- *Pelear entre hermanos.* Si nos parece que estás discutiendo y peleando demasiado y resulta

molesto para nosotros, para vosotros o para el resto de la casa, te lo advertiremos diciendo:

“Si dentro de cinco minutos seguís discutiendo de este modo tan molesto, os mandaremos

a...” (elijan el lugar donde puedan estar separados).

- *Hora de volver a casa.* Se supone que tiene que volver a casa después de jugar a las... (fijen ustedes la hora) todos los días, a menos que haya acordado previamente que puede volver más tarde. Si no está de vuelta a la hora establecida, no podrá ver la televisión esa noche. En el adolescente esta norma es especialmente importante de establecer y compleja de mantener, sobre todo en lo referente a las salidas nocturnas. Pero deben hacer esfuerzos por mantener que se cumplan, salvo en algún momento muy especial. A la hora de negociar a que hora volver a casa negocien con sus hijos “a la baja”: ellos propondrán volver a las seis de la madrugada, por ejemplo; ustedes ofrezcan de salida volver a la una. Después de recibir la respuesta de sorpresa de sus hijos verán que es más fácil llegar a un punto medio de acuerdo que satisfaga a ambas partes.

- *Discusiones excusatorias.* Si empiezas a discutir, por discutir, para no hacer algo cuando te pidamos que lo hagas, tendrás dos minutos para exponer tus motivos. Si no nos convences tendrás que hacer lo que se te pidió,

inmediatamente, y, además, se te mandará a tu habitación durante una hora. Nosotros te haremos saber cuándo nos parece excesiva la discusión.

No olvide que en todo momento tienen que ser comprensivos y tolerantes, pero también enérgicos y constantes, y siempre unidos, coherentes y razonables.

### **Quinta sesión:**

Es absolutamente necesario establecer al menos una sesión para tratar el tema de la **comunicación**: características, importancia, habilidades, barreras, el ocio y el tiempo libre, las peleas, recursos para solucionar los problemas...

Es importante que los padres puedan poner en práctica las nociones que se expongan, por lo que se les pedirá que ensayen con sus hijos y en la siguiente sesión expongan los resultados. Si el problema son las discusiones le pediremos que prueben con las siguientes pautas para salir airoso o para evitar una discusión familiar.

#### **Cinco maneras de salir airoso de una discusión familiar**

- Trate de contemplar la situación desde la perspectiva de su hijo.
- Use la técnica de hablar de su propia experiencia.
- Inculque en su hijo un tiempo de reflexión.
- En caso de perder los estribos, tómese usted un tiempo de reflexión.
- Pregúntese qué es más importante para usted: el amor al poder o el poder del amor.

#### **Cuatro maneras de evitar las peleas familiares**

- Recuerde: en muchas ocasiones, la mala conducta de su hijo es una llamada al amor. No se lo tome como algo personal.
- Recuérdele a su hijo que ambos se hallan en el mismo equipo.
- Asuma que ni usted ni su hijo son seres perfectos.
- Afronte los conflictos: no los evite.

### **Sexta sesión:**

Se comentan los resultados de los consejos dados en la sesión anterior.

La **colaboración de familia con la escuela** para la educación de los hijos es fundamental. Por lo que la actitud de los padres hacia los centros educativos ha de ser de colaboración. A su vez, padres y profesores han de educar con el ejemplo, informar de las influencias negativas, ayudar para mejorar el rendimiento en el estudio, sensibilizar de la importancia de la lectura. Esta sesión irá en este sentido: establecer cauces y estrategias de comunicación

entre los agentes de la comunidad educativa. También se informará de cómo un padre puede formar a su hijo.

### **Sugerencias para actuar como un padre formativo**

#### **Los padres con su hijo deben:**

1. Responder a sus preguntas con paciencia, claridad y sinceridad.
2. Tomarse en serio las preguntas y afirmaciones que haga.
3. Proporcionarle un espacio personal para uso propio.
4. Dar responsabilidades de acuerdo con su edad y su capacidad.
5. Mostrarle que se le quiere por sí mismo, por lo que es, no solo por sus logros.
6. Ayudarle a que elabore sus propios proyectos y tome decisiones.
7. Llevarle a lugares de interés.
8. Ayudarle a mejorar en las tareas que realiza.
9. Animarle para que se lleve bien con personas y niños diferentes (de raza, sexo, procedencia, capacidades, etc.).
10. Diseñar unas pautas de comportamiento adecuadas y razonables y esforzarse que las siga.
11. No compararle desfavorablemente con otros hermanos intentado hacerle que reaccione.
12. No humillar jamás al hijo como forma de castigarle. Y mucho menos delante de los demás.
13. Proporcionar materiales y libros adecuados para su desarrollo intelectual.
14. Estimularle para que piense las cosas por sí mismo. Y facilitarle que las exprese.
15. Considerar las necesidades individuales de cada niño.
16. Dedicar un tiempo cada día a estar a solas con él.
17. Permitirle intervenir en planificaciones de actividades familiares.
18. No burlarse nunca cuando cometa un error, y menos delante de los demás. Enseñarle a aprender.
19. Estimularle para que sea sociable y educado con los adultos de todas las edades y respetuoso con su entorno.
20. Diseñar experimentos prácticos para ayudarle a experimentar y descubrir cosas.
21. Dejarle que manipule materiales con seguridad y que aprenda donde están los peligros.
22. Estimular al hijo a buscar problemas y luego resolverlos.
23. Buscar motivos de lo que hace que merezcan alabanza, y dárselas.
24. Ser sincero cuando le exprese sus emociones y sentimientos.
25. Darle respuesta a todas sus preguntas en función de su edad.
26. Estimularle a que piense de forma positiva y realista acerca de sus capacidades.
27. Estimularle para que sea lo más independiente posible en sus cosas.
28. Preferir que le salga algo mal a que triunfe por haberle hecho la mayor parte de su trabajo.
29. Procure confiar en él. Déle tiempo.



### 4.3 Fase de síntesis

---

#### **Séptima sesión:**

Como conclusión se tratará la **prevención** y la **detección** de los problemas en los adolescentes: alimentación, actividad física y deportiva, relaciones afectivo-sexuales, alteraciones del sueño. Consejos prácticos.

### 4.4 Fase de generalización.

---

La generalización se debe producir en las propias familias. Como la escuela de padres seguirá funcionando, este tema no quedará cerrado, sino que se establecerán cauces para la canalización de las posibles incidencias que puedan generarse por esta unidad de trabajo.

Las sesiones tendrán su continuidad y contextualización real en los hogares de las familias. A ser posible, se trabajará en familia tomando muy en cuenta las opiniones de todos los miembros.

## 5 Metodología

Es imprescindible que el ponente sea un especialista en la materia.

Aunque las nociones teóricas son muy importantes, siempre han de perseguir la aplicación práctica, de modo que los padres puedan aplicar lo que se les explique.

Cada sesión tendrá el formato de taller interactivo con protagonismo de los asistentes.

En cualquier caso la metodología ha de ser aquella que siempre tenga su repercusión en la familia. Si no es útil, habrá que cambiar la metodología sobre la marcha. Por ello el coordinador de la escuela de padres ha de estar muy pendiente para adaptar la metodología.

## 6 Temporalización

Siete sesiones de 1½ horas cada una.

Una sesión cada 15 días.

## 7 Recursos humanos y materiales

- Ponente. Para un tema como éste, es recomendable que la unidad de trabajo sea guiada por un profesional de la materia.
- Se puede repartir como material de apoyo el *Manual didáctico para la escuela de padres*, de Agustín Durán Gervilla y otros, editado por la Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias y el Ayuntamiento de Valencia.

## 8 Criterios de evaluación

No es recomendable cargar a los padres con la burocracia de rellenar papeles, por lo que estableceremos un tiempo de unos 20 minutos en la última sesión para que de forma oral, obtengamos la información que nos interesa saber, que básicamente es la siguiente:

### EVALUACIÓN DE LA ESCUELA DE PADRES/MADRES

Te pedimos que rellenes esta hoja con el objetivo de mejorar la Escuela de Padres. Por tanto te rogamos sinceridad ( no se trata de "dar coba" ) y pensar en ello unos minutos ( no escribir lo primero que se te ocurra )

#### Tu valoración de la Escuela de Padres ...

##### **\* Respecto de la organización, temas, dinámicas, ponentes...**

Señala dos aspectos que te parezcan positivos:

Y otros dos que te parezcan mejorables:

##### **\* En cuanto a los participantes, su implicación, asistencia...**

Señala dos aspectos que te hayan parecido positivos :

Y otros dos que, a tu entender puedan mejorarse :

##### **\* A nivel personal...**

Indica dos aspectos en los que te ha sido útil el asistir a las sesiones :

Y otros dos que echas en falta o no han respondido a lo que tú esperabas :

***\*Sugerencias para el curso siguiente: temática, organización...***

No obstante, sí es conveniente hacerles llegar el cuestionario en la quinta sesión para que, aquellos que estén interesados, nos lo rellenen, o al menos sepan qué les vamos a pedir.