



# Reunión de nais e pais cas/os titoras/es

CURSO 2024-25

## ADOLESCENCIA

A adolescencia é unha etapa da vida que se estende desde os 12-13 anos hasta aproximadamente os 20. Nesta etapa da vida hai tres aspectos relevantes: a comunicación no ámbito familiar, o grupo de amigos/as e as redes sociais.

### COMUNICACIÓN FAMILIAR

Alguns problemas de diálogo familiar ás veces derívanse da dificultade que teñen as familias e os adolescentes para comunicar os seus sentimentos e necesidades. A comunicación familiar cas persoas adolescentes vese favorecida cando temos en conta o seguinte:

- Saber escoitar é intentar comprender os puntos de vista do outro.
- Estimular a expresión de sentimentos. Recoñecer equivocacións e desculparse, tamén ensina aos fillos.
- Non menosprezar a importancia dos problemas dos fillos.
- Fuxir nas conversacións de todo aquilo que pareza un interrogatorio intempestivo ou unha curiosidade da vida privada dos fillos. Evitar tamén poñer exemplos da xuventude.
- Tratar de propoñer metas e non de impoñelas. Pero sen renunciar a ofrecer apoio e esixencia. Dialogar non é ceder na responsabilidade como pais.

- Procurar manter o equilibrio entre a liberdade e a responsabilidade, e ter moita paciencia e sentido do humor, pois un adulto non se fai nun día.

### AMIZADE

Na adolescencia as relacións de amizade son un factor relevante na socialización e xogan un papel moi importante no coñecemento, configuración e afirmación da súa **identidade persoal**. Tamén se inicia a emancipación dos proxenitores e o establecemento de relacións afectivo-sexuais.

Nesta etapa posúen unha madurez cognitiva que lles permite pensar de forma abstracta e resolver conflitos dun modo máis crítico. Normalmente, as habilidades e as interaccións sociais desenvólvense ao mesmo tempo, dando lugar a unha maior capacidade de empatía.

En ocasións, o grupo de amigos/as é máis importante que a familia a hora de expresar sentimentos.

### AMIZADE E REDES SOCIAIS

As redes sociais están sendo ferramentas prioritarias na relación e interacción entre o colectivo adolescente. O uso adecuado (comunicarse, compartir contido,...) é positivo, pero un uso excesivo pode ter consecuencias para a **saúde física**: sedentarismo, problemas de visión, de sono...; e **psicolóxica**: illamento, falta de habilidades sociais, cambios na conducta, forte dependencia e visión distorsionada da realidade. A miúdo, tamén provocan conflitos que derivan en situacións de acoso escolar.

Deben crear perfís privados nas redes sociais, non compartir nunca datos de tipo persoal e non facer en internet o que non farían na vida real.



## Como poden colaborar as familias co centro educativo?

1. Ocuparse de que **asista** con puntualidade ó instituto.
2. Ler a información que envíe o centro. Estar en contacto co titor/a para comentar o **progreso e necesidades** do seu fillo/a.
3. Informar de calquera cambio en **hábitos ou actitudes** que poidan afectar a súa aprendizaxe.
4. Comunicar puntualmente información referente a **problemas de saúde** do rapaz/a ou calquera **circunstancia familiar** que poida afectar ó seu rendemento académico.
5. Facer un **seguimento** do seu traballo escolar e estar pendentes da súa evolución. En casos puntuais, pode ser necesario revisar, a súa axenda escolar.
6. Darlle **apoyo** polos seus esforzos e logros académicos.
7. Favorecer que teña un **horario diario de estudo** e un **lugar** ben iluminado e tranquilo onde poida facer as tarefas.
8. Facilitarlle libros e revistas apropiados á súa idade e desenvolver, a ser posible, unha **rutina diaria de lectura**.
9. Expresar apoio e **respecto** de cara a todas as persoas que integran a Comunidade Educativa.
10. Vixiar a súa **alimentación** (¡Almorzar ben!) e o horario de **descanso**.
11. Promover un **uso responsable de internet**.
12. Dar exemplo e ser consecuentes entre o que di e o que fai. Vostedes son o mellor referente para el ou ela.