

Compromiso parental 6° a 8° año básico

Recomendaciones para promover el bienestar del adolescente a su cuidado:

1. Asegure que duerma las horas necesarias para obtener un buen descanso nocturno

En la adolescencia es necesario descansar y dormir el tiempo adecuado para poder enfrentar las tareas diarias. Se recomienda que los adolescentes mayores de 13 años, deben dormir de 8 a 10 horas para lograr un buen descanso y mantener una buena salud. La falta de sueño recurrente puede generar dificultades como alteración del ánimo, problemas de atención, baja en las notas y disminución de energía.

Los cuidadores son los responsables de asegurar que los adolescentes lleguen al colegio habiendo dormido lo suficiente. Es importante señalar que los horarios de descanso se definen de distinta forma a medida que los niños van creciendo, primero como una regla que se debe cumplir, cuando son más pequeños, y luego como acuerdos a medida que crecen.

En relación con lo anterior, no es recomendable que los menores de 13 años circulen sin un adulto responsable en la vía pública, después de las 20 horas en invierno y de las 22 horas en verano. Esto favorece un adecuado descanso, además de evitar la exposición a riesgos inherentes al estar sin supervisión adulta.

Es responsabilidad de padres y apoderados que se cumpla con este límite horario.

Para más información, se sugiere revisar:

http://redsalud.uc.cl/ucchristus/RevistaSaludUC/GuiaPediatria/habitos_sueno_infantil.act

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx>

<http://school.sleepeducation.com/default.aspx>

2. Converse diariamente sobre cómo estuvo su día en el colegio y en su tiempo libre

Al interesarse en sus actividades escolares y hablar sobre cómo estuvo su día en el colegio, los y las adolescentes reciben apoyo y un mensaje positivo sobre la importancia de su educación.

Préstele atención cuando hablen, darles su atención completa les ayudará a entender lo que está diciendo y hará que sienta que le importa lo que quiere decir. Se sugiere escoger un momento del día destinado especialmente para conversar con su adolescente. Esto ayudará a mejorar la relación entre ustedes.

Para más información, se sugiere revisar:

<https://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/communication/index.html>

<http://www.comunidadescolar.cl/documentacion/Aprendiendo%20en%20Familia.pdf>

<http://www1.paho.org/Spanish/AD/FCH/CA/serpadresadol.pdf>

3. Pase tiempo con él/ella, comparta actividades recreativas, deportivas y artísticas

Los padres y apoderados que acompañan y apoyan a sus adolescentes favorecen positivamente su desarrollo, tanto a nivel personal, familiar como escolar. Su adolescente se sentirá más contento y le ayudará a mejorar sus hábitos de estudio.

Es importante que los adolescentes se hagan responsables de sus estudios en forma progresiva. Los padres y apoderados tienen un rol importante en favorecer y ayudar a que sus adolescentes lo logren, siendo esto un factor protector muy relevante

Para más información, se sugiere revisar:

<http://www.comunidadescolar.cl/documentacion/Aprendiendo%20en%20Familia.pdf>

<Http://cidbimena.desastres.hn/docum/ops/pdf/serpadresadol.pdf>

4. Ayúdelo (a) a hacer sus tareas. Asegure un ambiente físico y emocional acogedor para sus estudios

Una parte importante del rol de las personas significativa es alentar y apoyar el interés por aprender, lo que favorece que los adolescentes estén contentos con sus estudios y sus resultados académicos. Es importante seguir proporcionando un ambiente de estudio

tranquilo fuera o dentro de la casa, reforzando hábitos de estudio y apoyando un estilo de aprendizaje ordenado y sistemático, que les haga sentido para incentivar su uso. No existe una forma única de estudiar, sin embargo, se sugiere que encuentren la más adecuada para cada uno. Los profesores pueden ayudar a identificar las estrategias que le resulten más útiles para aprender.

Las investigaciones muestran que el entusiasmo con la educación escolar cambia drásticamente cuando los y las estudiantes avanzan hacia el final de la educación básica. Alrededor de los 12 años, el entusiasmo por la escuela tiende a disminuir significativamente, especialmente entre los estudiantes más capaces.

Para más información, se sugiere revisar:

<http://www.comunidadescolar.cl/documentacion/Aprendiendo%20en%20Familia.pdf>

<http://www1.paho.org/Spanish/AD/FCH/CA/serpadresadol.pdf>

5. Promueva la confianza en sí mismo (a)

Aumente su confianza y seguridad, a través de frases que destaquen sus logros o acciones, y felicitaciones cuando corresponda. Esto ayudará a que su adolescente se valore positivamente y se sienta más seguro, lo que le ayudará, también, a tener una idea de sí mismo positiva y realista.

Para más información, se sugiere revisar:

<http://www.comunidadescolar.cl/documentacion/Aprendiendo%20en%20Familia.pdf>

<http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/familias/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Fichas/Desarrollar-la-autoestima-de-nuestros-hijos.pdf>

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/chequeo-familiar/introduccion>

6. Promueva el respeto y empatía hacia otras personas

Los padres y apoderados juegan un papel importante en la visión que tendrá cada adolescente sobre la educación y las personas que trabajan en su escuela. Por lo tanto, es importante que las personas significativas enseñen a valorar y respetar a su escuela, sus docentes y resto del personal escolar.

La confianza y el respeto mutuo son importantes para desarrollar adolescentes con capacidad de ponerse en el lugar del otro (empatía), ser buenas personas, respetuosas de su colegio, compañeros, profesores y funcionarios. Esto permite crear un entorno agradable y favorece un mejor clima en la sala de clases, mejores resultados académicos y bienestar.

7. Enséñele que todas las personas somos diferentes y tenemos igualdad de Derechos

No hay dos personas iguales. Es importante enseñar a tener respeto por las opiniones, la apariencia y las costumbres de otras personas.

Proporcionar información y conversar estos temas en el hogar, enseña a los adolescentes a practicar la empatía y a aumentar una actitud abierta y compasiva.

Los padres y apoderados son el primer y más importante modelo a seguir para cada adolescente. Lo que los adultos hagan u opinen de otras personas le enseñará a los adolescentes la manera en que deben pensar y tratar a otros.

Para más información, se sugiere revisar:

<http://www.crececontigo.gob.cl/tema/derechos-del-nino-y-la-nina/?etapa=ninos-y-ninas-de-4-anos-o-mas>

8. Conozca a sus amigos y compañeros de curso, contacte y comuníquese con los otros padres o apoderados

Los padres y apoderados que comparten con sus adolescentes, favorecen en ellos el desarrollo de un estilo de vida más saludable y una mayor confianza en sí mismo. Así también, les ayuda a resolver sus problemas y resistir prácticas poco saludables, como por ejemplo el uso de drogas, dentro de su grupo de pares.

Es muy importante que los padres y apoderados conozcan a sus amistades y compañeros de curso. También es importante conocer a los padres o personas significativas de sus amistades y compañeros para abordar cualquier problema que pueda surgir.

Se sugiere que la escuela y/o los apoderados del curso organicen actividades recreativas (como paseos, convivencias o asados) de carácter familiar para conocerse y vincularse.

Para más información, se sugiere revisar:

<https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Paginas/getting-to-know-your-childs-friends.aspx>

<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/make-a-difference-child-alcohol-spanish#6>

9. Informe al colegio, si existe la sospecha de que un adolescente está siendo víctima de agresión y/o es agresor

El acoso escolar puede tomar muchas formas, tales como burlas repetidas, violencia física o uso de las redes sociales para agredir, exclusión social, entre otras.

Los adolescentes tienen derecho a sentir seguridad en la escuela, así como en su casa y en el trayecto entre ambos.

Es importante que los padres y apoderados escuchen con atención lo que les pasa, crean lo que les cuentan y se pongan de su lado, ayudándoles a tener confianza en sí mismos y la esperanza necesaria para creer que una situación difícil se puede resolver.

Si sospechan que existe acoso escolar, se les recomienda que se comuniquen inmediatamente con el establecimiento y le pidan ayuda para encontrar una solución al problema, activando de ser necesario el apoyo del Consejo Escolar o el Comité de Buena Convivencia Escolar según sea el caso. Se sugiere a inicio de cada año escolar, que la escuela, los estudiantes y los apoderados de cada curso acuerden un procedimiento para prevenir y manejar el riesgo de acoso. En nuestro país existe la Ley 20.536 sobre Violencia Escolar.

Para más información, se sugiere revisar:

https://www.supereduc.cl/images/CARTILLA_LEY_SOBRE_VIOLENCIA_ESCOLAR.pdf

<https://www.ayudameduc.cl/ficha/maltrato-escolar>

http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Prevencion/Prevencion_3.pdf

10. Participe en las actividades organizadas por el curso y el colegio

Las actividades de curso animan a conocerse unos a otros. También le ofrecen a los padres y apoderados la oportunidad de observar cómo su adolescente se comunica con sus pares. El papel de los representantes o delegados de curso es fomentar una mayor cooperación entre padres, apoderados, profesores y estudiantes.

Promueva que nadie quede excluido en estas actividades. En este contexto, se sugiere que al inicio del año escolar se tomen algunos acuerdos, por ejemplo: sobre las invitaciones de cumpleaños y los rangos de precios de los regalos.

11. Acompañe y modere el uso de pantallas y nuevas tecnologías, estableciendo normas específicas para su uso

Los padres y apoderados son responsables de decidir cómo usarán sus niños o niñas estos dispositivos, explicando los límites de edad y estableciendo reglas específicas con respecto a su uso y contenido que pueden ver.

Es importante supervisar y orientar en el uso apropiado de tecnologías, protegiendo a sus niños de exposición a contenidos no adecuados para su etapa del desarrollo. Para ello, se sugiere:

- Estar informado y actualizado respecto a las actividades que realizan en internet, videojuegos y redes sociales, de manera de poder orientar su utilización.
- Enseñar a los adolescentes a resguardar su información personal.
- Participar activamente en el uso de internet, pantallas y videojuegos. El uso en conjunto de estos medios favorece la comunicación. Converse acerca del contenido, prestando especial atención a aquellos de carácter sexual o violento, uso de sustancias, imagen corporal, entre otras.
- Limite el tiempo diario y semanal de uso de pantallas (TV, computador, tablets, celulares, videojuegos, y otros). Se recomienda no más de 2 hora al día, bajo supervisión parental.
- Establecer tiempos sin uso de pantallas, protegiendo espacios de participación familiar. Suspender el uso de pantallas a la hora de comer, cuando se comparte con la familia, se realizan actividades escolares que no requieran de su utilización y a la hora de dormir. Estas reglas deben ser respetadas por todos los integrantes de la familia, incluido los adultos, quienes deben ser un buen modelo a seguir.
- Disponer los aparatos tecnológicos en lugares de uso familiar comunitario, evitando que estos estén ubicados en sus dormitorios.
- Resguardar el contenido al que sus hijos tienen acceso, para lo cual puede utilizar aplicaciones y medidas de bloqueo de control parental para los diversos aparatos electrónicos utilizados.

El tiempo frente a una pantalla le quita tiempo a otras actividades, como jugar al aire libre, hacer ejercicio, hacer tareas, comunicarse con otros. Además, disminuye la imaginación y creatividad, dificultando el desarrollo de la inteligencia.

También es importante evitar usar una pantalla 1 hora antes de dormir, ya que aumenta la probabilidad de problemas del sueño.

Reglas de uso de internet para discutir con su adolescente:

1. Todo lo que haces en línea refleja quién eres.
2. Las comunicaciones saludables son tan importantes en línea como en cualquier otro lugar.
3. No participes en nada con lo que no estés familiarizado.
4. Recuerda que dejas un rastro en línea.
5. Tú eres responsable de las cosas que dices y haces en línea.

Para más información, se sugiere revisar:

[http://www.integra.cl/wp-](http://www.integra.cl/wp-content/files/mf/1522249916Ni%C3%B1os_frente_a_las_pantallas.pdf)

[content/files mf/1522249916Ni%C3%B1os frente a las pantallas.pdf](http://www.integra.cl/wp-content/files/mf/1522249916Ni%C3%B1os_frente_a_las_pantallas.pdf)

<https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/tips-for-parents-digital-age.aspx>

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/espanol/tiempopantalla.htm>

12. No compre ni ofrezca tabaco, alcohol u otras drogas a niños, niñas y adolescentes.

Sea un buen ejemplo y respete la ley. Según la Ley 19.925, es ilegal vender, administrar u ofrecer alcohol a cualquier persona menor de 18 años.

Al facilitar el acceso al alcohol u otras sustancias, está aprobando el uso de dichas sustancias por un menor de edad.

Facilitar tabaco, alcohol u otras sustancias dentro del hogar, no es una conducta que les proteja, por el contrario, los expone a grandes riesgos incluido la alteración del desarrollo cerebral.

Cuanto más joven se comienza a consumir sustancias, es más probable que desarrolle una adicción y problemas de aprendizaje o comunicación. El uso del alcohol y/o drogas en esta etapa de la vida aumenta los riesgos de presentar graves problemas físicos y psicológicos, incluso la muerte.

Para más información, se sugiere revisar:

<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/make-a-difference-child-alcohol-spanish#6>

**Entendemos que la composición de las familias puede ser diversa, así también quien está a cargo de los cuidados de niños, niñas y adolescentes. En este documento nos referiremos a padres y apoderados, considerando esta diversidad y entendiendo que quien cuida puede ser además de un padre, una madre, una abuela, abuelo, madrastras, padrastro, tío, tía u otro adulto responsable.*