

Escuela para Padres.

Enfocado para padres de Alumnos de
Secundaria.



INTRODUCCIÓN.

La adolescencia es una de las etapas más significativas y complejas en la vida de toda persona. Se trata de un periodo de transición entre la niñez y la adultez, marcado por cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos que transforman la manera en que los jóvenes se relacionan con el mundo, con su familia y consigo mismos.

En este proceso de crecimiento, los padres y madres desempeñan un papel fundamental: son la base de apoyo, el modelo a seguir y la guía que ayuda a los adolescentes a transitar los retos propios de esta etapa. Sin embargo, también es común que surjan dudas, dificultades en la comunicación o conflictos que generan tensión en la relación familiar.

Conscientes de esta realidad, la Escuela para Padres surge como un espacio de encuentro, reflexión y aprendizaje en el que las familias pueden fortalecer sus habilidades de crianza, descubrir nuevas formas de acompañar a sus hijos y, sobre todo, compartir experiencias con otros padres que atraviesan situaciones similares.

El presente manual reúne las sesiones que conforman la Escuela para Padres, cada una enfocada en un tema clave: desde comprender los cambios propios de la adolescencia, hasta estrategias de comunicación, establecimiento de límites, prevención de riesgos, motivación escolar y acompañamiento en la construcción de un proyecto de vida.

Más que un conjunto de teorías, este material busca ser una herramienta práctica y cercana, que proporcione orientaciones útiles y actividades sencillas de aplicar en el hogar. El propósito final es claro: fortalecer el vínculo familiar y ayudar a los adolescentes a desarrollarse de manera integral, segura y plena.



CONTENIDO



SESIÓN 1

CONOCIENDO LA ADOLESCENCIA

- **Objetivo:** Comprender los cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan los adolescentes.
- **Descripción:** Se abordan los principales retos de esta etapa y cómo los padres pueden acompañar con empatía y paciencia.

SESIÓN 2

COMUNICACIÓN QUE CONSTRUYE

- **Objetivo:** Fortalecer el diálogo entre padres e hijos mediante la escucha activa y la empatía.
- **Descripción:** Estrategias para hablar con los adolescentes sin juicios ni sermones, favoreciendo la confianza.

SESIÓN 3

LÍMITES Y DISCIPLINA POSITIVA

- **Objetivo:** Aprender a establecer reglas claras y consistentes con un enfoque respetuoso.
- **Descripción:** Se trabajan técnicas de disciplina positiva que promueven responsabilidad y seguridad en los adolescentes.

SESIÓN 4

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LA ADOLESCENCIA

- **Objetivo:** Identificar señales de alerta y actuar frente a situaciones de riesgo.
- **Descripción:** Se revisan riesgos como consumo de sustancias, cutting, ciberacoso y depresión, y cómo detectarlos a tiempo.



CONTENIDO



SESIÓN 5

ESCUELA, TAREAS Y MOTIVACIÓN

- Objetivo: Brindar estrategias para acompañar el rendimiento escolar sin caer en presión excesiva.
- Descripción: Se comparten hábitos de estudio, formas de motivar y maneras de apoyar la autonomía académica.

SESIÓN 6

USO RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA Y REDES SOCIALES

- Objetivo: Guiar a los adolescentes en un manejo equilibrado y seguro de dispositivos y plataformas digitales.
- Descripción: Se trabaja en la prevención de riesgos digitales y la creación de acuerdos familiares para el uso de pantallas.

SESIÓN 7

FORTALECIENDO LA AUTOESTIMA Y LA SALUD EMOCIONAL

- Objetivo: Reconocer la importancia de la autoestima en la adolescencia y cómo reforzarla desde el hogar.
- Descripción: Se ofrecen estrategias para valorar los logros, acompañar emociones y fortalecer la seguridad personal.

SESIÓN 8

PROYECTO DE VIDA Y ACOMPAÑAMIENTO

- Objetivo: Orientar a los padres para apoyar a sus hijos en la construcción de metas y decisiones para el futuro.
- Descripción: Se fomenta el acompañamiento en sueños, intereses y metas, sin imponer, pero sí guiando con responsabilidad.