

## **Compromiso Parental 1° medio- 4° medio**

### **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.

Los estudios muestran que aquellos adolescentes que salen una o más veces fuera del hogar hasta tarde (pasado la media noche), presentan mayor riesgo de consumir alcohol, tabaco y marihuana. En este contexto, es aconsejable que los adolescentes entre 13 y 16 años no circulen sin un adulto responsable en la vía pública después de las 22:00 horas, excepto cuando regresen de un evento escolar deportivo o actividades juveniles estructuradas. En los meses donde el día es más largo, la hora límite se puede aplazar en 2 horas, pero los padres tienen la libertad de definir límites más acotados de horario.

Es responsabilidad de los padres y apoderados que los jóvenes cumplan con este límite horario.

*Para más información, se sugiere revisar:*

[http://redsalud.uc.cl/ucchristus/RevistaSaludUC/GuiaPediatria/habitos\\_sueno\\_infantil.ac](http://redsalud.uc.cl/ucchristus/RevistaSaludUC/GuiaPediatria/habitos_sueno_infantil.ac)  
[t](http://redsalud.uc.cl/ucchristus/RevistaSaludUC/GuiaPediatria/habitos_sueno_infantil.ac)

<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

Al pasar tiempo en conjunto y hablar con su adolescente, los padres y apoderados le comunican sus valores. Cuanto más tiempo pueda compartir y conversar con él o ella, más probable es que adopte sus valores. Los y las adolescentes que pasan mucho tiempo con sus familias, y cuyas personas significativas les apoyan y les prestan atención, tienen menos probabilidades de dejarse influenciar por presiones negativas de sus pares y es menos probable que tengan conductas de riesgo.

*Para más información, se sugiere revisar:*

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

## **3. Ayúdelo (a), cuando lo requiera, a que haga sus tareas. Asegure un ambiente físico y emocional acogedor para sus estudios**

Una parte importante del rol de las padres y apoderados 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.

A pesar del aumento de la independencia académica, los padres y apoderados deben estar atentos a cómo le va en el colegio, como están sus notas y su conducta, de tal manera que pueda actuar a tiempo y comunicarse con la escuela si fuera necesario. Un cambio repentino en el desempeño escolar puede indicar problemas de ansiedad o de otro tipo que deben abordarse.

*Para más información, se sugiere revisar:*

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

#### **4. 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

.

El conocimiento y la experiencia que aportan los padres y apoderados son un recurso valioso para las escuelas y los clubes juveniles.

El tiempo que pasan juntos significa un poderoso estímulo para fomentar el bienestar social y la felicidad de los y las adolescentes.

*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. Es importante también, enseñarle a reconocer sus frustraciones como algo positivo para mejorar a futuro.

*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 les 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**

Es muy importante saber dónde está su adolescente durante su tiempo libre. Cuando los padres y apoderados saben dónde y con quiénes están, tienen menos probabilidades de exponerse a conductas riesgosas, como el uso de drogas.

Las investigaciones muestran que cuando no existe supervisión por parte de las personas significativas sobre su conducta y no les colocan límites claros, tienen más riesgos de consumir drogas, entre otras conductas de riesgo. Si su adolescente va a pasar la noche en la casa de un/a amigo/a, confirme de antemano con sus cuidadores si estarán en casa. Los padres y apoderados deben conocer a sus amistades. Participe en la comunidad y de la red de padres y apoderados. Preste atención a los y las adolescentes de otras personas también. 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.supereduc.cl/images/CARTILLA_LEY_SOBRE_VIOLENCIA_ESCOLAR.pdf)

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

[http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Prevencion/Prevencion\\_3.pdf](http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Prevencion/Prevencion_3.pdf)

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

Es importante supervisar y orientar a los y las adolescentes, en el uso apropiado de tecnologías, protegiéndolos de exposición a contenidos no adecuados para su etapa del desarrollo. En esta etapa los adolescentes requieren y normalmente tienen mayor independencia. Por ello es fundamental haber educado previamente en un uso apropiado y responsable de estos medios, acompañando, orientando, dialogando y negociando con ellos un uso positivo en equilibrio con otras actividades de su 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.
- Estar atentos a riesgos como: sexting, grooming, cyberbullying, pornografía
- 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.
- Modele el uso de pantallas, siendo consciente de su propio uso como adulto. La manera en que los padres y apoderados utilicen la tecnología será un ejemplo para sus adolescentes.
- 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 al menos una hora antes 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.
  - Favorecer la realización de otras actividades diarias, que potencien su desarrollo (responsabilidades escolares y familiares, alimentación, sueño, lectura, ocio, vida al aire libre, socialización, actividades extraprogramáticas, deporte, juego libre, etc)
  - Promover relaciones sociales cara a cara
- Disponer los aparatos tecnológicos en lugares de uso familiar comunitario, evitando que estos estén ubicados en sus dormitorios.
- Los colegios y sus profesionales deben estar preparados para orientar, educar, monitorizar acerca del uso de distintos aparatos tecnológicos tanto en el establecimiento escolar como orientar a los padres y cuidadores al respecto. Considerar reglas escolares

respecto al uso de dispositivos en el colegio, de manera que sean utilizados de manera positiva para el aprendizaje, considerando el instalar herramientas de filtros de contenido y manteniendo supervisión constante.

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/wpcontent/files\\_mf/1522249916Ni%C3%B1os\\_frente\\_a\\_las\\_pantallas.pdf](http://www.integra.cl/wpcontent/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>

**11. No compre ni ofrezca tabaco, alcohol u otras drogas a su adolescente ni a cualquier menor de edad**

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>

**12. Asegúrese de que las fiestas sean supervisadas por un adulto y no permita a los y las adolescentes usar tabaco, alcohol u otras sustancias en su casa.**

Aunque algunos padres y apoderados confían en que su adolescente y sus amistades pueden organizar una fiesta sin supervisión, tales reuniones pueden fácilmente salirse de los límites establecidos. Esté presente para que pueda intervenir si es necesario.

Si su adolescente recibe una invitación a una fiesta, una buena regla es llamar a los adultos responsables de la persona que organiza la fiesta para verificar si habrá una persona adulta presente. Existe una fuerte relación entre beber a una edad temprana y el abuso de sustancias. Cada año que se retrasa el uso de sustancias puede tener un gran valor para el futuro de un adolescente.

*Para más información, se sugiere revisar:*

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/A-Parents-Guide-To-Teen-Parties.aspx>

*\*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.*