

Programa Familia Contigo Teletón

15 a 18 años



Teletón



Este material ha sido elaborado por los equipos psico-socio-educativos de Teletón, desde una mirada integral del crecimiento, desarrollo y la crianza, con foco en el empoderamiento familiar como un factor clave en la promoción de la salud física, psicológica y social de niños, niñas y adolescentes.

La información aquí contenida, se sustenta en los principios de crianza respetuosa y el modelo basado en rutinas, con énfasis en las intervenciones y acciones que pueden hacer los cuidadores y cuidadoras principales y las familias, en el ambiente contextual y vincular donde se desarrollan niños y niñas.

A su vez, deseamos aportar en el mejoramiento de la calidad de vida, esta última entendida como la percepción que tienen las personas de sí mismas respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones, dentro del contexto socio-cultural en el que se desarrollan, incluyendo aspectos personales como salud, procesos emocionales, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales, entre otros.

Por lo tanto, este contenido busca proporcionar estrategias que le permitan a las familias, favorecer el desarrollo integral de sus hijos e hijas y conseguir aprendizajes funcionales que mejoren la calidad de vida de todo el grupo familiar.



Con el propósito de potenciar el desarrollo integral de niñas, niños y jóvenes, desde Fundación Mustakis apoyamos proyectos sociales que buscan que todas las personas puedan desarrollarse de manera sana y autónoma, potenciando la creatividad, el aprendizaje y desarrollo sano en todas las esferas de la vida para lograr una mejor calidad de vida.

Es por ello que como institución hemos generado una alianza colaborativa con Teletón, para apoyar la ejecución de este Programa y la impresión de su material de apoyo, con el objetivo de aportar en la construcción conjunta de una comunidad de aprendizaje activa, que promueva el respeto y la valoración de la diversidad, bajo lineamientos amorosos e inclusivos que consideren a la gran variedad humana que compone nuestro tejido social.

Juntos, potenciaremos el desarrollo integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en situación de discapacidad desde un enfoque sistémico que aborde las 4 dimensiones de la composición personal: cuerpo, mente, alma y emoción, permitiendo el autoconocimiento y el desarrollo paulatino de la consciencia. Todo ello, enmarcado en acciones concretas que promuevan un desarrollo sano, pleno y participativo en la comunidad, el ambiente y la cultura.

Aprovechamos de invitar a toda la comunidad Teletón a visitar nuestra plataforma <https://www.planetamustakis.org/> donde podrán encontrar contenidos y actividades como por ejemplo, meditación en familia o educación socio-emocional, entre otros.

Con todo lo anterior, esperamos aportar a un mundo en que las personas seamos más resilientes y amorosas, siendo capaces de caminar y transitar hacia el cambio constante, mediante metodologías para un desarrollo integral del ser humano.

¿CÓMO ACCEDER AL MATERIAL AUDIOVISUAL COMPLEMENTARIO?

Podrán acceder al material complementario del Programa Familia Contigo a través de las siguientes opciones:

1. Instituto Virtual de Teletón

Para entrar al Instituto virtual deben ingresar a la dirección web



www.teletontv.cl/instituto-virtual



o escaneando el siguiente código QR



EL NOMBRE DE USUARIO: RUT DEL NIÑO, NIÑA Y/O ADOLESCENTE (SIN PUNTOS NI GUIÓN)

LA CONTRASEÑA: NÚMERO DE FICHA DEL USUARIO O USUARIA

En el Instituto Virtual encontrarán contenidos relacionados al “Área Médico-Terapéutica” y “Área Psicosocioeducativa y Transversales”.

En esta última se encuentra la pestaña “Bienestar familiar” en la cual encontrarán todo el contenido:

A) Tutorial de uso

B) Videos psicoeducativos: Escoja el correspondiente a la edad del niño, niña o adolescente

0 a 3 años / 4 a 6 años / 7 a 11 años / 12 a 14 años / 15 a 18 años

2. App Teletón en tu casa

Pueden descargar la aplicación



desde Play Store en sus celulares o tablets,
buscando “Teletón en tu casa”
(solo Android)



o escaneando el siguiente código QR



EL NOMBRE DE USUARIO: RUT DEL NIÑO, NIÑA Y/O ADOLESCENTE (SIN PUNTOS NI GUIÓN)

LA CONTRASEÑA: NÚMERO DE FICHA DEL USUARIO O USUARIA

Escoja la categoría correspondiente a la edad del niño, niña o adolescente en la parte superior de la pantalla y revise cada dimensión de Bienestar Familiar, disponibles en la columna de la izquierda.

15 a 18 años



El siguiente librito, fue diseñado para brindarle información, orientación y recomendaciones respecto al proceso de crianza y acompañamiento del crecimiento y desarrollo de adolescentes entre 15 y 18 años de edad.

Tenga en cuenta que la edad cronológica, no siempre se corresponde con el desarrollo cognitivo y funcional del infante, adolescente o joven.

DIMENSIONES



BIENESTAR FÍSICO

Aborda la **psicomotricidad** del infante, entendida como la experiencia que favorece el desarrollo físico, psicológico y afectivo a través del cuerpo, el movimiento y la estimulación.



BIENESTAR PSICOLÓGICO

Habla sobre el **desarrollo socio-emocional** definido como la capacidad para experimentar, regular y expresar emociones, formar relaciones cercanas y seguras, explorar el entorno y aprender.



AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

Aborda la autonomía, entendida como las ganas de los infantes de realizar acciones por iniciativa propia, y la independencia, que habla de la capacidad de estos, para realizar actividades por sí mismos.



RELACIONES FAMILIARES

Introduce a conceptos y orientaciones sobre **crianza respetuosa**, desde la visión que constituye a los infantes como sujetos de derecho, cuya voz debe ser escuchada y valorada.



AMISTADES Y APOYO SOCIAL

Aborda los vínculos con personas significativas y redes de apoyo, brindando orientaciones para construir vínculos saludables y seguros, y relaciones positivas y duraderas.



APRESTO ESCOLAR

Entrega información para apoyar el aprendizaje de niños, niñas y adolescentes, orientando sobre adaptación escolar, hábitos de estudio, relación con pares, inclusión educativa, entre otros.

BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS

Mi nombre es

Mi edad es

Mi mamá, papá o cuidador/a se llama

y su número de contacto es

Así soy yo

Dibuja, escribe o pega una fotografía aquí

Así es mi familia

Dibuja, escribe o pega una fotografía aquí

ÍNDICE

DIMENSIÓN: BIENESTAR FÍSICO 8

Objetivo: Favorecer el bienestar físico 8

Fomentar la valoración del cuerpo 8

Prevención: fomentar los hábitos

alimentarios saludables y actividad física 10

Preguntas y reflexiones 12

DIMENSIÓN: BIENESTAR PSICOLÓGICO 13

Objetivo: Fomentar el bienestar psicológico 13

Educación sexual ¿para qué hablar de ella? 13

Autocuidado adolescente 16

Preguntas y reflexiones 18

Objetivo: Mejorar el estado de ánimo 19

Comprendiendo la emocionalidad adolescente 19

¿Cómo manejar las emociones? 20

Preguntas y reflexiones 23

Objetivo: Potenciar el desarrollo de la autoestima 24

Fortalecer el amor propio 24

Pensamientos y distorsiones cognitivas

que afectan la autoestima 26

Preguntas y reflexiones 28

DIMENSIÓN: AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA 29

Objetivo: Promover la autonomía 29

Sobreprotección adolescente 29

Preguntas y reflexiones 32

Objetivo: Fomentar la independencia 33

Enfoque de vida independiente 33

Preguntas y reflexiones 35

DIMENSIÓN: RELACIONES FAMILIARES 36

Objetivo: Desarrollar la relación con los padres 36

Disciplina y vínculo seguro 36

Mejorar la comunicación 38

Preguntas y reflexiones 40

Objetivo: Enriquecer la vida familiar 41

Oportunidades para fortalecer la vida en familia 41

Preguntas y reflexiones 43

DIMENSIÓN: AMISTADES Y APOYO SOCIAL 44

Objetivo: Fomentar la interacción con pares y la inclusión con otras personas 44

Construir vínculos saludables 44

Relaciones amorosas 46

Preguntas y reflexiones 49

Objetivo: Construir una red de apoyo 50

La importancia de la red de apoyo y

apoyo social 50

¿Redes sociales = redes de apoyo? 50

Preguntas y reflexiones 54

DIMENSIÓN: APRESTO ESCOLAR 55

Objetivo: Facilitar el entorno escolar 55

Hábitos de estudios 55

Toma de decisiones y proyecto de vida 59

Preguntas y reflexiones 62

Notas 63

Cuestionario calidad de vida 64

Referencias 65



DIMENSIÓN

BIENESTAR FÍSICO

OBJETIVO FAVORECER EL BIENESTAR FÍSICO

TEMA 1 Fomentar la valoración del cuerpo

La adolescencia es un periodo del desarrollo humano en que aparecen grandes cambios físicos y psicológicos. Será aquí donde la imagen corporal entendida como el sentir respecto al cuerpo y sus estados, será de gran atención para las y los adolescentes. Esta concepción sobre sí mismos, estará influenciada en gran medida por los ideales culturales y estereotipos sociales presentes, no obstante, la valoración y apreciación que estos/as hagan de sí, dependerá en gran parte de la mirada de sus figuras significativas.

En este sentido, la autovaloración del cuerpo es un concepto dinámico, que se va formando y evolucionando de manera paulatina según los mensajes que recibe en los diferentes contextos socio-relacionales. A su vez, el esquema corporal (representación mental de nuestro cuerpo) se irá constituyendo en base a las necesidades de movimiento y/o actividad del adolescente, como resultado de la interacción de este con el entorno y de la información que recibe de él.

Por lo anterior, el sentirse atractivos/as físicamente se vuelve muy importante para ellos/as, razón por la cual, la adolescencia podría tornarse aún más difícil en algunas ocasiones. Pero no todos lo viven de la misma forma, hay adolescentes que conviven muy bien con su apariencia física, reconocen su situación de discapacidad, valoran todo lo que pueden lograr, se focalizan en los aspectos que destacan, en sus fortalezas, capacidades y habilidades. Por ello, es bueno monitorear qué dice el o la adolescente de sí mismo.

Tome en cuenta que en este periodo las y los adolescentes buscarán tener un estilo particular de verse, peinarse, vestirse, etc., por lo que es recomendable no criticar o mostrar desacuerdo por cómo luce, mucho menos frente a sus pares. Trate de hablar desde el amor y no desde la crítica.

Algunos factores de riesgo, asociados a la insatisfacción corporal (baja autoestima, autolesiones, aislamiento, entre otros) y/o problemas de conducta alimentaria son el ensalzar los ideales de belleza (Por ejemplo: delgadez, cuerpo



fitness, ágil, etc.). Por ello, reflexionen en familia respecto a los estereotipos de belleza que aparecen en los medios de comunicación, evitando la sobrevaloración de la apariencia física. En este sentido, ayude al adolescente a aceptarse y valorar todos los aspectos de sí mismo/a, transmitiendo que el cuerpo tiene valor no por cómo luce, sino por lo que hace y permite lograr.

A su vez, fomente el respeto y la valoración de la diversidad, en relación a los distintos cuerpos que variarán por color, tamaño, estilo, etc. Además, no permita las burlas asociados al peso o la apariencia física y promueva una alimentación saludable y ejercicio físico como prácticas de autocuidado cotidianas.

Como adolescente:

Debes saber que la mirada que haces de ti mismo se va formando en base a cómo te ven las personas que son importantes para ti. Por ello, es fundamental que te rodees de personas positivas que valoren quién y cómo eres. Además, ten presente que la forma en que te ves y percibes, pudiera estar influenciada de manera negativa por lo que ves en televisión o redes sociales. Valora y acepta tu cuerpo como es y presta atención a tus potencialidades y fortalezas.

A su vez, es importante que hables con tu familia acerca de cómo te sientes, especialmente si ocurriera alguna situación que te haga sentir mal, extraño, incómodo, molesto, etc. en relación a tu propio cuerpo o apariencia.

Por otra parte, considera que la actividad física es fundamental para la salud física y mental, además de facilitar el desarrollo de habilidades sociales. Recuerda que lo importante es moverse y que las actividades que realices sean satisfactorias y agradables para ti.

Trata de cultivar una actitud cariñosa hacia tu cuerpo, eso te ayudará a sentirte mejor contigo mismo/a y a fortalecer tu autoestima. Repítete a diario “soy valioso o valiosa”, “mi cuerpo está lleno de posibilidades si me decido a buscarlas”. Aunque efectivamente se presenten algunas dificultades o barreras, siempre habrá otras oportunidades de aprendizaje y/o de favorecer tu máximo potencial.

Si sientes insatisfacción con tu cuerpo y eso te hace sentir mal, pide ayuda. Recurre a alguien de tu familia para que en conjunto decidan si consultar o no a un profesional especializado según sea el caso. Cualquiera sea tu sentir, es válido y debe ser escuchado por quienes más te quieren.



TEMA 2

Prevención: fomentar los hábitos alimentarios saludables y actividad física

Durante la adolescencia, pueden cambiar los hábitos alimenticios como: saltarse comidas, cambiar sus horarios de alimentación, aumentar el consumo de comida rápida, querer adoptar alguna dieta o adquieran un estilo de alimentación en particular (por ejemplo, se vuelvan vegetarianos).

Lo anterior conlleva preocupación, sobre todo cuando aparecen cambios de hábitos alimenticios bruscos y aparecen las dietas restrictivas. En esos casos, es conveniente consultar con su médico tratante y prestar atención a lo que pudiera haber impulsado el cambio repentino.

Algunas investigaciones han mostrado que los hábitos alimentarios de padres, madres y cuidadores son determinantes para la alimentación de sus hijos. Por ello, es importante estar atentos a nuestros propios hábitos alimenticios y a las creencias y actitudes en relación al cuerpo y la apariencia física.

Reflexionar respecto a lo anterior, será muy importante para tomar medidas conscientes sobre sí mismos y así lograr transmitirles a los adolescentes la relevancia de adquirir hábitos alimentarios saludables, valorando su cuerpo y cuestionándose los ideales de belleza.

El mantener hábitos alimenticios saludables, será beneficioso no solo para el o la adolescente, sino para toda la familia. Además, pueden potenciar la vida familiar al comer juntos y a horarios regulares, lo cual favorecerá la comunicación. Estas instancias te permitirán prestar atención a su alimentación, pesquizando a tiempo conductas alimentarias problemáticas y previniendo trastornos alimenticios. Asimismo, pasar tiempo con el o la adolescente te permitirá conocer lo que piensa y siente, con el fin de estar atento/a a la manera en que se percibe a sí mismo/a y a si estuviera presentando algún síntoma de descontento o malestar consigo mismo/a.

A su vez, reflexionen en familia respecto a los estereotipos de belleza y conversen respecto a la imagen del cuerpo. Por ejemplo, en mujeres se muestra un ideal de belleza de perfección, donde abundan los productos cosméticos para “corregir imperfecciones” que solo son parte del desarrollo humano y sus



características. La importancia de reflexionar en familia sobre ello, recae en las posibles consecuencias psicológicas, sociales y físicas, que pueden ocasionar este tipo de valorizaciones y significaciones del cuerpo.

Respecto a lo anterior, es fundamental que como familia tengan cuidado de hablar recurrentemente acerca de la gordura o delgadez, ya que podría darles a entender erróneamente a los adolescentes que el cuerpo es válido exclusivamente cuando es de determinada forma, y con ello, podemos crear la imagen de que ellos no son valiosos si no tienen ese cuerpo ideal.

La actividad física y/o deportiva de toda índole es importante para cultivar la salud, siguiendo las indicaciones médicas según sea el caso. No olvidar consultar con su médico tratante, si el adolescente quisiera realizar algún deporte adaptado, con el fin de promover su realización y mantener la motivación por realizar la actividad.

Además, recuerde que los profesionales de la salud, recomiendan moverse luego de estar 30 minutos quieto y no estar más de 2 horas diarias frente a una pantalla.

No olvide cultivar y promover estas recomendaciones en todo el grupo familiar, sin presiones y a sus propios ritmos. Hacer cosas en conjunto les ayudará a todos a sentirse motivados.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 ¿Cómo podría promover una actitud positiva hacia la corporalidad?

- ☐ a) No es necesario hacerlo, los adolescentes deben hacer dieta constantemente y cultivar un cuerpo atlético.
- ☐ b) Enseñar a valorar y respetar la diversidad, no permitir las burlas acerca del peso y el cuerpo, y no sobredimensionar la apariencia física.
- ☐ c) No es importante cultivar la valoración del cuerpo, eso es natural para los adolescentes.

Correcta: b

2 Respecto a los estereotipos de belleza:

- ☐ a) Pueden afectar gravemente a los adolescentes al imponerles un tipo de apariencia física, que puede provocar trastornos alimenticios en algunos casos.
- ☐ b) Es importantes mostrar que la delgadez y un cuerpo musculoso son el cuerpo ideal.
- ☐ c) No es necesario hablar del tema, solo aparece en televisión y redes sociales, así que no es creíble para los adolescentes.

Correcta: a

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen en familia respecto a sus propias creencias y expectativas relacionadas a la comida, peso y apariencia física.
- 2 Piensen como familia respecto a cómo ayudar al adolescente a aceptarse y valorar todos los aspectos de sí mismo.

DIMENSIÓN

BIENESTAR PSICOLÓGICO

OBJETIVO FOMENTAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

TEMA 1 Educación sexual: ¿Para qué hablar de ella?

La educación sexual es un derecho que tienen todas las personas, incluidos adolescentes y personas en situación de discapacidad.

La sexualidad es una dimensión central del ser humano, que incluye entre otras variables, el conocimiento del cuerpo y la capacidad de sentir y buscar afecto o placer, y no sólo se relaciona con la reproducción o relaciones sexuales, como algunas personas lo creen.

Es importante hablar de sexualidad, porque de esta forma se fomenta la construcción de una imagen positiva de la persona, al reconocerse como alguien querible y con derecho a ser respetado. A su vez, entrega la posibilidad de enfrentar pensamientos que puedan estar surgiendo en esta etapa o que podrían surgir más adelante cuando estos temas sean de mayor interés



para los y las adolescentes. Por ello, independiente del interés que manifiesten tener por estos temas, es bueno que hablen al respecto. También pueden aparecer pensamientos vinculados a la situación de discapacidad física y la imagen de sí mismo. Ante esto, siempre pregúntate ¿Qué piensa de sí mismo y cómo se relaciona con su cuerpo?

La sexualidad será una temática muy importante de abordar y hablar en la adolescencia, más aún cuando se está en situación de discapacidad motora, puesto que surgen muchos fantasmas e ideas que no son ciertas al respecto, como, por ejemplo, que las personas en





situación de discapacidad física no pueden disfrutar de su sexualidad. El silencio podría reforzar en el o la adolescente, ideas respecto de sí mismo/a tales como “quizás esto es algo malo”, “nunca nadie me querrá”, “yo no merezco que me quieran” “no podré tener una pareja debido a mi situación de discapacidad”, etc.

Muchas veces por vergüenza o por falta de conocimiento, dejamos de hablar sobre este tema, lo cual podría restringir o impedir que las y los adolescentes lo aborden cuando tenga dudas o lo sientan necesario, por ello, es fundamental no evitar hacerlo. También es importante no atribuir una idea negativa respecto a la sexualidad, tal como “hablar de sexualidad es malo”, “no son temas para tu edad”, “en esta casa no se habla de estos temas”, etc.

De alguna u otra manera los y las adolescentes querrán hablar sobre ello, porque será una temática que aparecerá recurrentemente entre sus pares o incluso en redes sociales. Además, probablemente comiencen a sentir atracción por otras personas de manera mucho más intensa que antes.

Recuerde hablarles a las adolescentes de la menstruación y los adolescentes de las primeras eyaculaciones (ambos procesos biológicos podrían ocurrir desde los 10 años aproximadamente, sin embargo, no hay una edad específica, porque cada persona es diferente).

De todas formas, aunque tú notes que aún no hay cambios físicos, debes hablarles de lo que ocurre en este periodo, porque algunos compañeros, amigos y amigas podrían comenzar a experimentar cambios mucho antes.

También hay que hablarles de los sentimientos y emociones relacionadas a la atracción hacia otras personas, de los pololeos y de los límites en el contacto físico, es decir, que nadie puede tocar su cuerpo sin su consentimiento, y de ocurrir una situación de ese tipo o si ocurre algo que lo haga sentir extraño o incómodo, puede contártelo con confianza. De este modo estaremos fomentando la identificación de factores o situaciones de riesgo por parte del o la adolescente. Es por eso que debes hablarle del tema de manera natural y con confianza, para que así frente a cualquier situación pueda recurrir a ti. Por último, también debes hablarle de los riesgos de la actividad sexual, de los embarazos, de métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, entre otros.

A su vez, es importante hablarle sobre el respeto que ellos mismos deben tener también con otras personas, explicándoles el concepto de consentimiento, entendido como la expresión o actitud con que una persona consiente, permite o acepta algo de un otro, ya que entender esto, será una premisa fundamental para relacionarse de manera respetuosa con los otros, incluso si hay atracción por ambas partes.



Probablemente pienses que es demasiada información y quizás sean conceptos que tampoco manejes a la perfección. Sin embargo, lo más importante es darles confianza para hablar de estos temas, y en caso que no sepas alguna respuesta, puedan buscar información en conjunto, con algún profesional o incluso a través de algún libro educativo o escolar que contenga información respecto a los cambios corporales y el abordaje de la sexualidad.

Lo más relevante aquí, es que puedas generar una relación de confianza para que te hable y pregunte lo que necesite, lo cual permitirá desarrollar una relación familiar más saludable, al tiempo que estarás potenciando su bienestar físico, favoreciendo su autoestima, mejorando el cómo se ve así mismo y contribuyendo a disipar ideas erróneas que pueda tener sobre sí mismo. Esto hará que logre reconocer su cuerpo y su sexualidad como algo natural y posible, independiente de su situación de discapacidad. Recuerde que toda persona tiene derecho a vivir una vida amorosa y sexual placentera y saludable.

Para algunas familias comenzar a hablarles a sus hijos o hijas adolescentes sobre sexualidad es asociado a que asumirán conductas de riesgo, o que se iniciarán sexualmente más temprano. Pero las investigaciones demuestran lo contrario, quienes reciben educación sexual temprana, son personas más responsables de las decisiones que toman y a su vez, retrasan el inicio de su vida sexual.

Como adolescente:

- ① Es importante que sepas que tienes derecho a recibir educación sexual y a resolver todas las dudas que te estén surgiendo actualmente.
- ② Tu familia puede ser tu primera fuente para recibir información. En caso de que tus familiares tampoco tengan respuesta a tus inquietudes, pueden dedicar algún tiempo para buscar información en conjunto, así, ambos aprenderán algo nuevo.
- ③ De vez en cuando, pregúntate lo siguiente: ¿Qué piensas sobre ti mismo? ¿Qué piensas respecto a tus características físicas y de personalidad? Si tus respuestas son de índole negativa, es importante que puedas hablar con tus figuras significativas al respecto. Ellos te ayudarán a ver aquellos aspectos positivos de ti mismo, que quizás te cuesta visualizar, pero que están presentes en ti.
- ④ Recuerda que durante la adolescencia comenzarás a experimentar atracción afectiva y sexual, lo que podría llevarte a preguntarte acerca del pololeo, de la actividad sexual, del embarazo, de los métodos anticonceptivos, entre otros temas. Y es bueno que sepas, que todos esos temas, vale la pena resolverlos con personas adultas de confianza. Te adelanto que es importante aprender acerca del consentimiento, a respetar los "no" y que hay responsabilidades que asumir cuando se decide iniciar la vida sexual.



TEMA 2 Autocuidado adolescente

Como adolescente:

Es importante que sepas que la adolescencia será una etapa en donde puedes sentirte más susceptible al estrés y a presiones familiares, sociales y escolares, lo que implicará sentir un mayor número de emociones desagradables. De hecho, es común sentirse más sensible o susceptible emocionalmente que antes, tener una sensación de indecisión constante, que te cueste manejar la pena o la rabia, o que estés más sensible a presiones sociales.

Por ello, es tan importante comprender que, estarás más expuesto al estrés del entorno y a actuar sin medir las consecuencias, o quizás, a exponerte a situaciones riesgosas sin que te des cuenta. Tener esto en consideración te ayudará a tomar medidas para cuidarte como, por ejemplo, dormir las horas suficientes, alimentarte bien, realizar actividad física y medir los riesgos de tus decisiones. Quiérete, respétate y vincúlase con personas que te demuestren confianza y seguridad, y reflexiona respecto a tus propias vivencias para miraras con perspectiva.



En cuanto a la familia:

Es importante buscar la forma de conectar con el o la adolescente, a través de sus intereses y conversaciones cotidianas, estar presente cuando los necesiten, escucharlos sin juicio y ayudarlos a reflexionar sobre sus actos y conductas.

Autocuidado para adolescentes:

Aprender a cuidarse es muy necesario y habla respecto a la responsabilidad y amor que te tienes a ti mismo.

- Te cuidas con una alimentación sana.
- Te cuidas cuando mantienes una actividad física constante.
- Te cuidas cuando tomas tus remedios y sigues las recomendaciones médicas.
- Te cuidas cuando te alejas de personas que te hacen sentir mal y te hacen daño.
- Te cuidas cuando hablas de tus emociones.
- Te cuidas cuando te vinculas y rodeas de personas que te quieren y te respetan.
- Te cuidas cuando te desconectas de las pantallas y estableces límites en su uso: Si lo haces por tu cuenta está excelente, ya que seguramente tu familia lo hará igual, sobre todo si ve que eso te está afectando.

- Te cuidas cuando tienes precauciones al navegar en internet y en las redes sociales: No aceptes a desconocidos, nunca te juntes a solas con alguien que no conoces, usa claves seguras y si alguien te envía o pide una fotografía o video inadecuado, pide ayuda de inmediato.
- Te cuidas cuando dices "NO" a una situación incómoda para ti: por ejemplo, que alguien te quiera obligar a hacer algo que tú no quieres o que te haga sentir incómodo.
- Te cuidas cuando pides ayuda.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Por qué es importante enseñar sobre educación sexual?.....
- ☐ a) Porque es un derecho de todas las personas, sin distinción, que fomenta el autocuidado y previene situaciones de riesgo, como embarazo no deseado e infecciones de transmisión sexual.
 - ☐ b) No es importante, hablarles provocaría que se inicien sexualmente más temprano.
 - ☐ c) Las personas en situación de discapacidad no tienen sexualidad.

Correcta: a

- 2 Respecto al autocuidado:
- ☐ a) No es importante cuidarse, porque hay que vivir la vida al máximo.
 - ☐ b) Es un acto de amor propio, porque habla de la responsabilidad personal.
 - ☐ c) El autocuidado implica responsabilizarse, excepto en lo relativo a redes sociales e internet.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen en familia ¿Has iniciado las conversaciones de educación sexual? ¿Qué ha sido lo más difícil? Si no has empezado ¿Cuáles son tus temores para iniciar la conversación? ¿Qué necesitas para sentirte más seguro para conversar con el adolescente?
- 2 Para el adolescente, si tuvieras que definir cuánto te cuidas en un porcentaje (%) ¿Cuánto sería? ¿Qué podrías hacer para alcanzar un porcentaje más alto? ¿Qué acciones realizas para autocuidarte?

OBJETIVO **MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL****TEMA 1** **Comprendiendo la emocionalidad adolescente****Como adolescente:**

Es importante que sepas que en la adolescencia, las emociones se vivirán más fuertes que en cualquier otra etapa. Esto debido a que la estructura cerebral que procesa las emociones se encuentra funcionando al máximo y la parte del cerebro encargada de regular e integrar las emociones, reflexionar, pensar antes de actuar, aún no se desarrolla completamente. De hecho, logra su desarrollo completo alrededor de los 25 años.

Por esa razón, puede que te cueste tomar decisiones, tengas conductas arriesgadas y presentes una emocionalidad fluctuante (Puedes sentir que te dan “bajones de ánimo” o que te cuesta manejar la pena o la rabia). Por lo anterior, en estas edades el cerebro humano es mucho más sensible a los efectos del alcohol, de la marihuana, a la falta de sueño, al estrés y a la presión externa. En este sentido, el cerebro de un adolescente es diferente al de una persona adulta, como el de tu mamá, papá o cuidador.

De todas formas, el lado positivo de que te encuentres viviendo con un cerebro aún en desarrollo, es que te invita a explorar nuevos intereses. Probablemente te sentirás apasionado por algo, te sentirás más creativo y te atreverás a hacer

más cosas que antes, en sintonía con la búsqueda de tu identidad y de autonomía personal.

Es importante que como adolescente entiendas que gran parte de lo que estás experimentando es parte de proceso natural de crecimiento. Por ello, es fundamental que aprendas a identificar aquello que estás sintiendo, con el fin de que puedas comprender tu mundo emocional interno y cuidar de tu salud mental. Entonces, a pesar de que vivirás (o estés viviendo) un período en donde tus emociones estén como en una montaña rusa, no significa que no puedas hacer algo para ayudarte a ti mismo a sentirte mejor.

Sin embargo, si te sientes muy estresado/a, te cuesta manejar tus emociones o estás permanentemente desanimado, triste y/o sin energía ni ganas de hacer cosas, es muy importante que pidas ayuda profesional y te apoyes en tu familia y personas significativas para ti.

En cuanto a la familia, es importante entender por qué le pasa lo que le pasa al adolescente, esto permitirá comprender que es parte del desarrollo cerebral de todos los adolescentes y disminuirán los momentos de irritabilidad que puedan generarles, al no comprender su emocionalidad cambiante.



TEMA 2

¿Cómo manejar las emociones?

Como adolescente:

Es importante que sepas que las emociones forman parte de la vida de todas las personas, son necesarias e imprescindibles para sentir la vida con sus diferentes matices. De hecho, no existen emociones positivas y negativas, sino más bien, existen emociones agradables y desagradables.

Regular o manejar las emociones es una tarea que vienes construyendo desde tu niñez, y que irás construyendo a lo largo de tu vida con ayuda principalmente de tu familia y personas significativas.

Esto significa que podrás reconocer qué emociones estás sintiendo y cómo reaccionas ante ellas. A su vez, te permitirá aceptar tu emocionalidad y controlar lo que haces con lo que sientes, es decir, regular y moderar la conducta que expresa tu emoción o los impulsos fuertes, previniendo que el malestar emocional se prolongue en el tiempo. En ningún caso, hay que evitar o negar la emoción, ya que eso no nos ayudará a sentirnos bien a largo plazo.

Entonces, el objetivo de manejar las emociones es que logres controlar lo que haces con lo que sientes. A algunas personas les sucede que se dañan a sí mismas o a otras personas cuando expresan lo que sienten, y esa es una conducta inadecuada para poder expresar las emociones.

Recuerda que siempre habrá otras formas más saludables para expresarse sin dañar a otros ni a nosotros mismos/as, por ejemplo, hablar sobre cómo nos sentimos con la conducta del otro, en vez criticar directamente la conducta, recordando que lo más importante es el diálogo que le permite a la otra persona comprender nuestro sentir.

Si quieres conocerte mejor, lleva un registro de tus emociones. Piensa y reflexiona:

- ¿Qué situaciones te generan rabia, pena, miedo y alegría?
- ¿Qué te pasa cuando tienes rabia, pena, miedo y alegría? (Qué sientes, qué piensas, qué haces)
- ¿Qué haces para sentirte mejor luego de experimentar dichas emociones?



Como adolescente:

Recomendaciones de actividades que te ayudarán a manejar tus emociones:

Algunas actividades que son beneficiosas para expresar las diferentes emociones y te ayudan a sentirte mejor son:

- ① **Actividades generales:** Realizar actividad física, tocar algún instrumento musical, bailar, pintar, cantar, conversar con alguien de confianza, entre otras. Piensa en qué actividades te hacen sentir mejor.
- ② **Ejercicios de respiración:** ¿Te ha pasado que te sientes agitado o con angustia en el cuerpo luego de experimentar alguna emoción? Suele sucedernos que cuando estamos viviendo una emoción desagradable el ritmo de la respiración se desequilibra y con ello todo el cuerpo. Un buen ejercicio que te puede ayudar a disminuir la intensidad de esas sensaciones corporales, son aquellos vinculados a la respiración, los cuales ayudan a que ésta vuelva a su ritmo natural. Una forma de hacerlo es la siguiente: Sentado o recostado, ubica tus manos en tu estómago y siente como la respiración provoca que tu estómago se expanda al inspirar y se contraiga al espirar. Puedes contar 4 segundos para inspirar, 4 segundos para mantener la respiración y 4 segundos para espirar. Ve encontrando un ritmo natural, no hay que respirar muy profundo ni tan rápido, pues eso podría marearte.
- ③ **Práctica de meditación:** Encuentra una postura cómoda en el lugar en el que estés, puede ser con los ojos abiertos o cerrados, respira lentamente y lleva tu atención a tu respiración; siente como la respiración ingresa y sale de tu cuerpo. Si te desconcentras, no importa, a todos nos sucede, lo importante es volver a la respiración una y otra vez. Practica esto cuando sientas estrés, cuando sientas que la emoción te domina o cuando necesites tranquilidad. Te ayudará a sentirte mejor y en paz contigo mismo.
- ④ **Escribir/Dibujar:** Esta forma te ayuda a ordenar tus pensamientos, sobre todo en aquellas instancias que no los entiendes por la mezcla de emociones que sientes en el cuerpo. Puedes tener algún cuaderno específico para escribir sobre tu día a día y tus emociones. También puedes usar un cuaderno, croquera u hojas blancas para dibujar, ya que esto puede ayudarte en modo de descarga de alguna emoción en particular. Es importante que identifiques las emociones que vas sintiendo al recordar lo que estás escribiendo o dibujando.



Algunas recomendaciones para la familia:

- ① Procure aceptar las emociones que le surjan al adolescente y ayúdele a ponerlas en palabras. Esto es diferente a aceptar la conducta del adolescente en relación con esa emoción, ya que, si éste actúa dañando a otros o pone en riesgo su integridad, habrá que guiarlo respecto a que esa no es una respuesta adecuada, pese a que sentir rabia sea parte de su vivencia y sea válido que la sienta. Lo fundamental es que la expresión de esa emoción sea adecuada. Para ello hay que conversar, reflexionar respecto a su conducta y buscar otras formas adecuadas de expresión.
- ② Para validar sus emociones y que aprenda a reconocerlas, nombra las emociones que tú visualizas, por ejemplo: "Hoy llegaste muy molesto, cerraste fuerte la puerta de tu pieza", "Puedo percibir que algo te tiene muy triste", etc.
- ③ Trabajen en conjunto en alternativas para poder expresar las emociones de manera autorregulada.
- ④ En una situación de estrés e irritabilidad por parte del adolescente, trate siempre de estar en calma. Si no lo está, dese un tiempo, si él o la adolescente tampoco está calmado, dele un espacio y tiempo para recuperar la tranquilidad para luego conversar y reflexionar en conjunto.
- ⑤ Explique al adolescente que hay situaciones que no tolerará, por ejemplo, que tenga una actitud irrespetuosa, que sea agresivo u otra que considere inadecuada.
- ⑥ Procure nutrir continuamente la relación, fortaleciendo el vínculo a través del respeto mutuo, afecto, disponibilidad, presencia y haciéndole sentir que es visto, considerado y querido por su familia.
- ⑦ No le des lecciones ni enjuicies sus opiniones. Si algo no te gusta de lo que ha hecho, no te enfades, enséñale a buscar soluciones e invítalo a reflexionar respecto a las ventajas e inconvenientes de cada opción que ha pensado o de lo que ha hecho.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 Respecto a la emocionalidad que se presenta mayormente en la adolescencia:

- ☐ a) Las emociones se vivirán más fuertes que en cualquier otra etapa y la regulación e integración de las emociones, se encontrarán aún en desarrollo.
- ☐ b) A partir del desarrollo cerebral habrá una mayor capacidad para procesar sus emociones.
- ☐ c) El cerebro adolescente es igual al cerebro de una persona adulta, por lo que sus emociones funcionan al mismo nivel.

Correcta: a

2 En relación con las recomendaciones para ayudar a adolescentes a regular sus emociones:

- ☐ a) Es importante no involucrarse en la emocionalidad del adolescente para no entorpecer su privacidad.
- ☐ b) Es importante contactar a sus amigos para saber sus intimidades y así ayudarlos.
- ☐ c) Es importante aceptar sus emociones, ayudándoles a ponerlas en palabras y trabajando en conjunto en maneras más adecuadas para su expresión emocional.

Correcta: c

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

1 Reflexionen en familia e identifiquen aquellos cambios que hayan notado en el o la adolescente a nivel emocional ¿Qué les ha dado buenos resultados para ayudarlo a regular sus emociones?

2 Para el o la adolescente: ¿Qué has hecho para ayudarte a regular tus emociones adecuadamente? ¿Qué otras cosas podrías hacer para sentirte mejor?



OBJETIVO POTENCIAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

TEMA 1 Fortalecer el amor propio

Como adolescente:

La autoestima estará fuertemente vinculada a la confianza que tienes de ti mismo, tanto de lo que puedes lograr, como de la sensación de libertad al expresarte, sin que eso suponga perder el afecto tus figuras significativas. A su vez, implica tener una opinión realista (sincera) y valorativa de ti mismo (que te quieras).

Uno de los aspectos centrales para hablar de autoestima es la valía incondicional, esto significa que eres una persona importante y valiosa por el solo hecho existir, como cualquier otra persona en el mundo. El amor que nos entregan los demás, nos permite sentir más fuertemente esa valía personal.

Si bien, la valoración que hagas de ti mismo/a dependerá en gran medida de tu entorno inmediato y de las figuras significativas para ti, la televisión, redes sociales y otros medios de socialización, podrían hacerte dudar sobre tu propio valor y llevarte a creer que solo se es valioso/a cuando se tiene ciertas características específicas (Por ejemplo, ser joven, alto, con dinero, ser exitoso, etc.). Esto podría hacerte creer que tu valía interior tiene que ver con factores externos, sin embargo, tu valor está determinado simplemente por ser tú, tal y como eres.

Es bueno que te preguntes si acaso crees que por estar en situación de discapacidad eres menos valioso/a que otras personas. Te invito a que reflexiones ¿Cómo podrías afirmar que eres valioso o valiosa? Es fundamental sentirse importante independiente de los factores, situaciones o acontecimientos externos.



Recomendaciones generales para la familia:

- ① Ayúdalos a que reconozcan sus virtudes y fortalezas.
- ② Promueve que se planteen objetivos realistas y acordes a sus capacidades y necesidades personales.
- ③ Enséñales a que se valoren por quienes son y se acepten incondicionalmente.
- ④ Demuéstrales tu amor incondicional.
- ⑤ Recuerda que fortalecer tu propia autoestima, amor propio y aceptación incondicional también contribuye a la autoestima del adolescente.

Recomendaciones generales para fortalecer el amor propio:

- ① Haz una lista de tus logros y habilidades: Esto puede confundirse con creer que debes ser bueno en todo, pero más bien se trata de reconocer tu esfuerzo y entender que ninguna persona es perfecta y no es el objetivo que buscamos (No apuntamos a "ser perfectos"). Esto implicará que existan cosas que no realices de la mejor manera o que puedas fallar en alguna de ellas, sin embargo, aunque esto suceda, no pone en cuestión tu valía interior.
- ② No te compares con tus amigos u otras personas.
- ③ Recuerda siempre tu valía interior y repítete "soy importante": Esto puede confundirse con creer que todas las personas te tienen que querer, pero resulta que no siempre es así por las diferencias en afinidad, y es algo natural que suceda, aunque esto sea así, no dejes que afecte a tu autoestima. Siempre encontrarás en el camino gente que te valore y te haga sentir importante.
- ④ Crea el hábito de decirte afirmaciones positivas y tratarte a ti mismo con cariño.
- ⑤ Reconoce tus virtudes, fortalezas y también tus propios límites para que busques cómo compensarlos.
- ⑥ Reemplaza los pensamientos negativos: Si sientes inseguridad o constantemente te hablas a ti mismo de manera negativa, pregúntate ¿Tratarías de esa forma a una persona valiosa para ti? Trátate de la misma forma que tratarías a esa persona.
- ⑦ Si no te sientes bien contigo mismo, pide ayuda y apóyate en tu familia. Este será un acto de amor propio hacia tu persona y te permitirá sentirte mejor y acompañado.



TEMA 2

Pensamientos y distorsiones cognitivas que afectan la autoestima

Como adolescente:

Es importante que sepas que muchas veces tenemos pensamientos o creencias irracionales sobre nosotros mismos, que obstaculizan una sana valoración de uno mismo y afectan nuestro sentido de valía. Estos pensamientos se expresan en varias afirmaciones que se viven como sentencias de lo que uno “es y siempre será”, que te limitan y muchas veces dañan. Trata de evitar este tipo de distorsiones, ya que pueden limitar tus posibilidades de avanzar y ser quién quieres.

Algunos ejemplos:

- “Lo hago todo mal...”
- “No soy bueno para nada”
- “No sirvo para esto...”
- “Siempre me pasa lo mismo, no puedo cambiarlo...”
- “Por mi culpa mi familia no es feliz”

Algunos tipos de distorsiones cognitivas son:

① **Pensamiento todo-nada:** Esto sucede cuando nos aferramos a una idea de perfección absoluta, por lo que, si no la alcanzamos, llegamos a la conclusión de que no servimos para eso: “siempre me irá mal”, “no soy bueno para nada”, “en todo me va mal”, etc. Esto impide que seamos conscientes de los matices que tiene la vida y que existen puntos intermedios.

② **Sobre-generalizar:** Sucede cuando pensamos que las experiencias negativas describen nuestra vida en totalidad o cuando extraemos conclusiones generales a partir de un elemento particular: “Siempre sufro por amor”, “Nunca soy bueno en matemática”, “Todo el mundo cree que soy malo en el colegio”. Del mismo modo, si estás conversando y alguna de las personas presentes bosteza o hace algún otro gesto, evita pensar automáticamente: “Estoy siendo aburrido, debo dejar de hablar”, “no soy bueno para generar conversaciones interesantes”, etc.

③ **Etiquetado:** Asignar una etiqueta negativa de manera absoluta, sin darle posibilidad al cambio: “Soy tímida, nunca podré desenvolverme bien con las personas”, “Soy tonto”, “Soy aburrido”, etc.

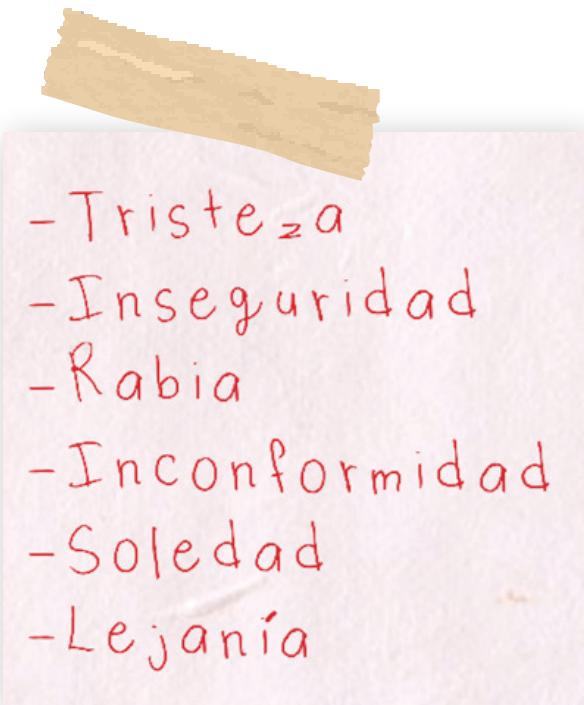
④ **Ignorar lo positivo:** Implica ser negativo y pasar por alto los aspectos positivos. Esto sucede cuando ignoramos los avances que hemos tenido en diferentes dimensiones, cuando nos atrapamos en la idea de que podríamos haberlo hecho mejor o cuando sentimos que no hacemos o somos suficientes.

¿Te identificas con alguno? ¿Crees que hay alguna creencia, pensamiento o distorsión que pueda estar interfiriendo en tu autoestima? Ahora que ya conoces qué y cuáles son las distorsiones cognitivas, es preciso que estés atento y puedas identificar cuándo estás centrado en una de ellas.

Para ello, puedes realizar el siguiente ejercicio:

- Identifica la distorsión cognitiva (Pensamiento o creencia irracional sobre nosotros mismos, que obstaculiza la sana valoración de ti mismo)
- Describe los sentimientos asociados a esa idea
- Identifica la conducta expresada a partir de esa idea o emoción
- Piensa en alguna interpretación alternativa, de porqué actúas o te sientes de esa forma
- Compara tu pensamiento anterior v/s la interpretación alternativa que has hecho

Finalmente, es importante señalar que la autoestima es susceptible a modificaciones, por lo tanto, la experiencia que tengas hoy en relación a ella, puede mejorar a través del fortalecimiento del amor propio y aceptación incondicional. No olvides que apreciarte como persona será muy importante a lo largo de toda tu vida.



- Tristeza
- Inseguridad
- Rabia
- Inconformidad
- Soledad
- Lejanía



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 **Respecto a la autoestima en la adolescencia:**
- ☐ a) Tiene que ver con la valía incondicional, es decir, aceptarse y valorarse por existir.
 - ☐ b) La autoestima es estática, no cambia con el tiempo.
 - ☐ c) Los mensajes negativos reiterados en el tiempo no son determinantes para una persona.

Correcta: a

- 2 **¿Qué son las disonancias cognitivas?...**
- ☐ a) Pensamientos o creencias irracionales sobre nosotros mismos, que obstaculizan una sana valoración de uno mismo.
 - ☐ b) Pensamientos y creencias irracionales que potencian la autoestima positiva.
 - ☐ c) Son aquellas ocasiones cuando nos sentimos importantes y queridos.

Correcta: a

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 **Para el o la adolescente:** ¿Cómo podrías afirmar tu valía interior? ¿Crees que hay alguna creencia, pensamiento o distorsión que pueda estar interfiriendo en tu autoestima? Registra al menos por 2 semanas tus pensamientos sobre ti mismo y haz el ejercicio propuesto.
- 2 **Para la familia:** Si se detienen a pensar respecto a su propia autoestima ¿Qué se dicen así mismos en relación con su rol de cuidadores? ¿Qué podrían hacer para reconocer su valía interior?

DIMENSIÓN

AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

OBJETIVO PROMOVER LA AUTONOMÍA

TEMA 1 Sobreprotección adolescente

A lo largo de la crianza, se puede estar en la disyuntiva respecto al nivel de autonomía que ofrecer y fomentar, sobre todo cuando se trata de un niño, niña o joven en situación de discapacidad, ya que a veces se tiende a pensar que se les necesita dar mayor protección y afecto. Si bien, eso es una necesidad de todas las personas, también lo será el ofrecer oportunidades de autonomía, lo cual permitirá que se conviertan en personas más capaces de hacer y decidir por sí mismas. Por supuesto, teniendo en cuenta su edad y capacidades.

A su vez, durante la adolescencia las y los jóvenes necesitarán mayor autonomía, ya que esta se condice con su etapa vital y madurativa, por lo que requerirán ratificarse a través de la oportunidad de poder decidir y que sus decisiones sean respetadas.

Al respecto, se habla mucho de la sobreprotección que ejercen madres, padres o cuidadores y es bueno cuestionarse, si es tu caso ¿Qué podría estar detrás de eso? En otras palabras ¿Hay algún temor asociado a brindarle mayor autonomía? Responder esas preguntas ayudará a pensar en perspectiva lo que nos sucede.





El problema de lo anterior, se genera cuando se ejercen cuidados excesivos y no permitimos que hagan o decidan por ellos mismos, incluso en actividades en que realmente sí podrían hacerlo. Si bien es cierto que los adolescentes con discapacidad no son iguales a otros (todas las personas son diferentes), es bueno reflexionar y evaluar si la discapacidad es realmente una limitación o puede verse como una oportunidad para potenciar otras capacidades y habilidades en él o ella.

A veces la misma sobreprotección los limita, ya que no les permite desplegar su potencial, ni aprender muchas cosas que sí podrían hacer, además que les genera dependencia y temores asociados respecto a lo que pueden o no hacer.

Lo importante es comprender que una persona en situación de discapacidad tiene el mismo potencial de hacer y decidir qué otras personas, por lo que es fundamental el apoyo y acompañamiento que realizará su familia en la promoción de su autonomía. Ahora bien, no se trata de que tomen todas las decisiones y hagan todas las cosas por sí solos de una sola vez, ya que eso será paulatino y progresivo. Recuerda que en la adolescencia necesitan mucha guía y orientación, por la esencia de la etapa que viven.

Por otra parte, hay adolescentes que necesitan ayudas técnicas u otros implementos, los cuales serán un impulso para desplegar su autonomía e independencia, así que es importante entender que eso no restará opciones para el desarrollo de estas, muy por el contrario, aportará a su fortalecimiento.



Recomendaciones generales para las familias:

- ▶ A partir de lo que se ha mencionado anteriormente, es importante seguir reforzando la relevancia de acompañar a los y las adolescentes en todo este proceso, además de ayudarles a superar y aceptar las frustraciones que les toque vivir. Refuerce que sean adolescentes con opinión y valores claros, genere espacios de conversación acerca de la vida y conozca la visión de mundo que están construyendo estos.
- ▶ Brinde seguridad y paulatinamente entregue mayores posibilidades de autonomía según su edad y capacidades potenciales. De esta forma, también se fortalece el vínculo y el adolescente ganará confianza en sí mismo para tomar decisiones y actuar por sí mismos de manera consciente.

Recomendaciones generales para adolescentes:

- ▶ Es importante que pienses respecto al nivel de autonomía que tienes actualmente. A veces, a algunos adolescentes también les da temor ejercer su propia autonomía, aunque sus familias la fomenten, por miedo a no ser capaces de hacer algo o por sentirse aún muy dependientes de sus figuras de cuidado. Tienes que estar atento si eso sucede y conversar con tus figuras significativas para esclarecer tus temores y verlos en perspectiva.
- ▶ A su vez, es bueno que sepas que la autonomía será un eje muy importante que vivirás durante tu adolescencia, que implicará adquirir un sentido de responsabilidad, reconocer que existen reglas y normas establecidas en la sociedad, que habrá deseos que no será posible lograr en el momento que tú quieras y te verás enfrentado a opiniones, deseos y valores diferentes a los tuyos. Y probablemente, todo ello no estará exento de frustraciones para ti. Pero aceptar las frustraciones, saltar obstáculos y esforzarte por lograr lo que quieres, te dará herramientas para desarrollar tu autonomía, estar mejor preparado para enfrentar la vida adulta y construirte como quieras ser.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Cómo se promueve la autonomía?
- ☐ a) Dejando que el o la adolescente se haga cargo de sí mismo y haciendo lo que quiera.
 - ☐ b) Que otras personas lo cuiden y sean responsables de él o ella.
 - ☐ c) Hacerlo partícipe y responsable de actividades y rutinas de manera progresiva según su edad y capacidades.

Correcta: c

- 2 ¿Cuál es la labor que atañe a las familias en la promoción de la autonomía?
- ☐ a) Ninguna, es importante dejar que el o la adolescente se acompañe solo con sus amistades.
 - ☐ b) Guiar y acompañar de manera respetuosa, entregándoles confianza en su capacidad de toma de decisión en aquellos aspectos de su vida en los que efectivamente puede hacerlo.
 - ☐ c) No entregarles responsabilidades.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen en familia respecto a la promoción de la autonomía en la adolescencia ¿Qué les inquieta? ¿Qué les resulta fácil? ¿Qué podrían flexibilizar para entregar mayor autonomía al adolescente?
- 2 Identifiquen en qué ámbitos creen que el o la adolescente ya está siendo autónomo, y escriban y definan en conjunto sus responsabilidades y en qué otras cosas podrían ser mayormente autónomos.

OBJETIVO FOMENTAR LA INDEPENDENCIA

TEMA 1 Enfoque de vida independiente

La transición a la vida adulta es una etapa que preocupa generalmente a la familia, ya que esta, va observando cómo el o la adolescente va teniendo posiciones personales diferentes y va desprendiéndose de la dependencia que alguna vez tuvo en la niñez. La independencia será clave para la construcción de la identidad, para la seguridad en sí mismos y para lograr lo que se desee, sobre todo bajo el contexto del proyecto de vida personal.

El concepto de vida independiente refiere a la posibilidad que tienen las personas de autogestionar todos los aspectos de su vida, a partir de las ayudas ofrecidas a lo largo de esta, las cuales

le han proveído herramientas para su autonomía e independencia. De esta forma, se espera que las personas puedan resolver por sí mismas temas como higiene personal, alimentarse, vestirse y desvestirse, comunicarse, desplazarse, entre otras.

Esto supone que adolescentes en situación de discapacidad tienen el potencial para decidir sobre sus vidas y participar en comunidad y muy probablemente lo están haciendo ahora también. En definitiva, la independencia promoverá el acceso a oportunidades en la toma de decisiones acerca de todos o gran parte de los aspectos que involucra su vida.

Las habilidades de autonomía e independencia son imprescindibles para el desarrollo y bienestar del adolescente, ya que serán herramientas que le permitirán construir una vida en base a sus proyectos personales, decidir por sí mismos y prepararse para el futuro.

En cuanto a la familia, es común seguir desplegando conductas sobreprotectoras, ya que, no es fácil verlos seguir su





camino sin querer cuidarlos siempre y protegerlos, por lo que será un proceso progresivo. No olvides que la independencia será clave para llegar a la vida adulta. Foméntela a través de algunas tareas domésticas, dándoles ciertas responsabilidades y animándoles a creer en sí mismos.

Por otro lado, recuerda que las expectativas familiares y sociales también serán importantes en el desarrollo del adolescente, por lo que, si su entorno lo invita a creer en sí mismo, todo será más fácil, ya que le brindarán las herramientas necesarias para que logre sus propósitos. Pero si, por el contrario, su entorno no le provee las herramientas que requiere y no cree en él o ella, todo será más difícil y al igual que una profecía autocumplida, se cumplirá lo que el entorno profetizó, frustrando la posibilidad de crecimiento del adolescente.

A su vez, es importante involucrar a su grupo de pares en la posibilidad de brindar apoyo al adolescente, en tareas relativas a su independencia que requieran de otro para su ejecución. Por ejemplo, en caso de que el o la joven se movilicen en silla de ruedas y necesiten apoyo para alguna tarea en particular, dicho apoyo lo puede brindar uno de sus pares y no necesariamente por una persona adulta (a menos que solo esté presente esa persona). De esta forma, daremos otras posibilidades de desarrollo al adolescente, sin restringirlo de participar en relaciones sociales y vinculares según sea su deseo, fomentando así su inclusión y la toma de consciencia de los factores o conductas de riesgo que podrían presentarse.

Como adolescente:

Es bueno que sepas que lograr la independencia, no significa que no puedas pedir ayuda, que las demás personas no te puedan ayudar en algo o que no puedas contar lo que te sucede, sientes o preocupa.

De todas formas, es importante aclarar que cada adolescente va a su propio ritmo. No hay que comparar ni compararse. Puede suceder que adquirir dichas herramientas no sea necesariamente fácil, implicando un proceso de aprendizaje, el cual, como toda experiencia, tendrá aciertos y desaciertos. Lo relevante es seguir intentándolo y persistir en la tarea que te has propuesto hasta lograrlo. También habrá otras batallas que se podrán posponer o que quizás no son necesarias de aprender en este momento en particular.

Te invito a reflexionar respecto a la siguiente frase: **Aprendemos cuando no tenemos miedo a equivocarnos.**

Finalmente, es bueno que sepas que para las madres, padres y cuidadores no siempre es fácil comprender este período en tu vida. Demuéstrales que pueden confiar en ti para que sea más fácil para ellos y háblales de cómo te sientes, para que te puedan comprender mejor.

PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Por qué es importante la independencia en esta etapa?.....
- ☐ a) Siempre van a depender de nosotros, por lo que la independencia no es tan importante.
 - ☐ b) Será importante solo para aquellos adolescentes que no estén en situación de discapacidad.
 - ☐ c) Porque le entregará un sentido de satisfacción personal que contribuye a su bienestar psicológico y a su identidad como persona única e irrepetible.

Correcta: c

- 2 Respecto al enfoque de vida independiente:
- ☐ a) Refiere a la posibilidad que tienen las personas de autogestionar todos los aspectos de su vida, a partir de las ayudas ofrecidas a lo largo de esta, los cuales le han proveído herramientas para su autonomía e independencia.
 - ☐ b) Dice relación con la incapacidad de los adolescentes de lograr ser independientes en la adultez.
 - ☐ c) Refiere a la posibilidad que tienen solo las personas que no están en situación de discapacidad de autogestionar todos los aspectos de su vida.

Correcta: a

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen en familia respecto a la independencia en la adolescencia, ¿Les inquieta algo? ¿Cuáles son sus expectativas en relación a la independencia del adolescente? ¿Qué otras cosas podrían hacer para favorecer la independencia?
- 2 Anota 2 o más cosas que estén haciendo que promuevan la independencia en el o la adolescente.



DIMENSIÓN

RELACIONES FAMILIARES

OBJETIVO DESARROLLAR LA RELACIÓN CON LOS PADRES

TEMA 1 Disciplina y vínculo seguro

A partir del desarrollo puberal y los cambios psicológicos que aparecen con la llegada de la adolescencia, sin duda habrá que modificar algunos aspectos que refieran a la disciplina, en términos del cuidado y de los límites que haya que establecer.

Para lo anterior, no hay una receta que nos diga el paso a paso para conciliar una relación armónica con el adolescente, pues eso dependerá de muchos factores, entre ellos, la comunicación, la confianza y el vínculo que han venido estableciendo. Recuerda que cada adolescente es único, por lo que debemos prestar atención a aquellos elementos que dan buenos resultados en la convivencia y cuáles no. La crianza será un aprendizaje continuo, que no requiere cuidadores perfectos, sino dispuestos a dar lo mejor por sus hijos e hijas.

Sin duda en esta etapa habrá que seguir reforzando el vínculo seguro. El amor por los hijos adolescentes se demuestra con acciones, por lo que es fundamental conversar, compartir, preocuparse por él o ella, conocer sus intereses, su perspectiva de la vida, sus inquietudes y acompañar sus crisis existenciales. Si el adolescente valora y confía en la relación que tienen, será una persona respetuosa y comprometida con su familia, ya que querrá seguir nutriendo el amor que han ido generando en conjunto, aunque hoy sea de una manera diferente.



El adolescente que sabe que puede confiar en sus figuras de cuidado, dialogar, reflexionar y discutir sin que la persona adulta en cuestión imponga su autoridad, recurrirá a ellos frente a un problema, inseguridad o duda que se le presente. Si, al contrario, las figuras de cuidado ponen límites rígidos cada vez que el adolescente les cuenta algo, no lo entienden ni respetan e imponen castigos con frecuencia, se irá perdiendo la confianza y así también el vínculo. Por ello, hay que propender hacia el equilibrio en términos del manejo de los límites y normas, en función de la vinculación afectiva y la confianza que construyan.

Cuando los escuchamos y les entregamos confianza, habrá una mayor posibilidad de guiar y mostrar una mirada alternativa frente a una conducta inadecuada, mostrándoles también que no siempre tendrán la razón. Lograr que visualicen que sus conductas tienen consecuencias y que reflexionen respecto a ello, será más provechoso que aplicar un castigo, ya que con este no promovemos el diálogo y no se nutre el aprendizaje si no hay una instancia reflexiva.

A su vez, es importante que, como cuidadores, actúen de la misma forma que quieren que ellos lo hagan. Aquí el ejemplo es un medio fundamental de aprendizaje.

Por último, recuerde que es válido establecer límites, lo cual no significa que la relación se verá afectada. Si mantienen un vínculo seguro,

será más fácil que los adolescentes, aunque les cueste aceptarlos, los lleven a cabo. Habrá algunos límites que puedan establecer en conjunto (dependiendo de su edad y la confianza) como, por ejemplo, la hora de llegada después de una fiesta. No aprender a respetar los límites genera mucha frustración en los adolescentes y a la larga puede hacer que transgredan límites ajenos o normas sociales.

Como adolescente:

- ① Es importante que sepas que tus cuidadores quieren lo mejor para ti. Quizás a veces no lo hacen de la forma que te gustaría, pero hay que respetar sus propias maneras de hacerlo. Si hay algo de eso que no comprendes, intenta conversar para poder entenderlos mejor. Si hay algo de eso que te hace sentir mal es bueno que se los puedas comunicar.
- ② Los límites y normas serán necesarios a lo largo de la vida. Aprender a respetarlos te ayudará a respetar los límites ajenos y a vivir con menos frustraciones los obstáculos o dificultades que se te presenten.



TEMA 2 Mejorar la comunicación

En estas edades, suelen ocurrir conflictos y discusiones cotidianas, debido a que los adolescentes manifiestan sus opiniones, tienen un discurso social y se empiezan a establecer algunas convicciones entorno a sus intereses e ideales, las que suelen mostrar como la única verdad. Todo ello, sin duda, puede generar tensiones a nivel familiar.

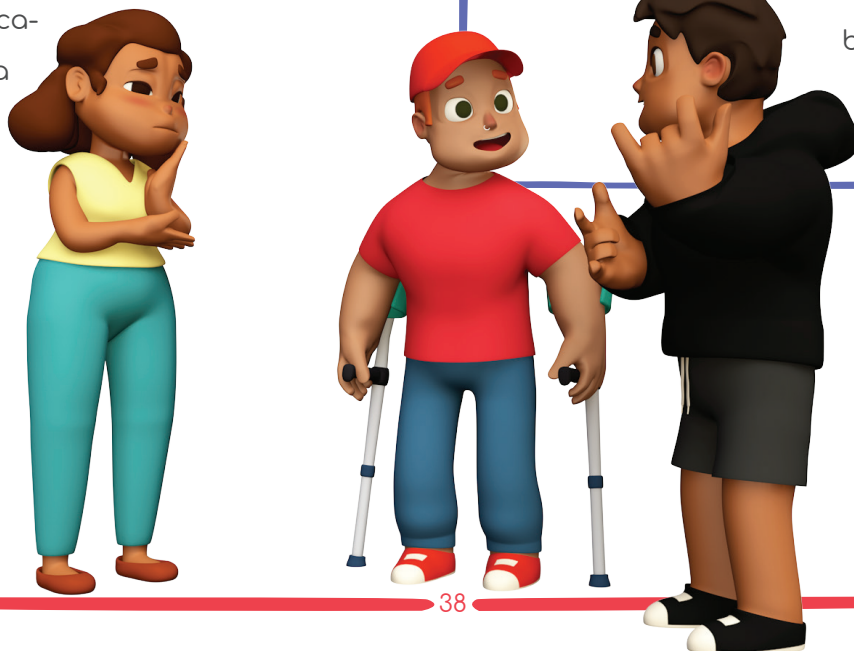
Es conveniente recordar cómo fueron y vivieron sus propias adolescencias para sintonizar emotivamente con los y las adolescentes.

De todas formas, pueden ocurrir que se produzcan problemas en la comunicación. Generalmente porque en ocasiones los tratamos como niños o niñas, o por el contrario, queremos que actúen como personas adultas. A veces tendemos a corregirlos constantemente para mostrar nuestra autoridad o porque a veces desconfiamos de sus decisiones. Todo ello, produce que el o la adolescente no se sienta escuchado, ni acogido, lo que puede provocar distancia y que la comunicación se vuelva precaria.

Como adolescente:

Es fundamental que comprendas el rol que tiene tu padre, madre o cuidador/a para establecer normas y límites. Será positivo que tú te posiciones desde un rol protagónico para fortalecer el vínculo con tus cuidadores y valores la importancia de seguir desarrollando una relación positiva pese a las diferencias de opiniones que puedan existir.

Por ejemplo, pueden generar instancias donde permitan la interacción y comunicación con sus figuras de cuidado por medio de la enseñanza de algún aparato tecnológico o el uso de alguna red social de interés, siempre considerando factores, situaciones o conductas de riesgo que estas pueden conllevar. Al mismo tiempo, será beneficioso delimitar momentos y espacios para la utilización de la televisión y celulares, evitándolos cuando coman juntos, cuando tengas visitas familiares y otras que establezcan en conjunto con el grupo familiar.



Recomendaciones para mejorar la comunicación entre cuidadores y adolescentes:

- ① Mira a la persona que está hablando.
- ② Escucha atentamente al otro que te habla y no interrumpas.
- ③ Tener momentos de comunicación que no sólo se enfoquen en los problemas y discusiones, sino también en comunicar aspectos positivos.
- ④ Evita discutir poniendo etiquetas negativas a la persona: "Eres el peor hijo", "Eres un papá poco confiable", etc.
- ⑤ Si tienen muchos temas que hablar, concéntrense en uno a la vez y no cambien el tema de improviso.
- ⑥ Evita los términos "siempre" y "nunca": "Nunca me das permiso para salir", "Siempre a mi hermano le dices que sí", "Siempre te portas mal", "Nunca me haces caso", etc.
- ⑦ Elige el momento y lugar adecuado para conversar, si quieres hablar con el adolescente elige espacios donde no esté con sus amistades, a menos que sea para decirle algo positivo.
- ⑧ No conversen cuando sientan que van a explotar de enojo, es mejor estar en calma para hablar.
- ⑨ Si queremos reflexionar en conjunto acerca de una situación que no nos gustó porque nos hizo sentir mal, conviene hablar respecto al hecho y no sobre la persona, evitando sacar conclusiones extremistas, como por ejemplo "No puedo confiar en ti", "Eres un mal amigo", etc. En vez de eso, hay que enfocarse en el hecho mismo y las emociones que nos produjo.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 Para una comunicación efectiva, es recomendable que:

- ☐ a) El adolescente escuche los sermones que se le deben decir para que aprenda a respetar a sus mayores.
- ☐ b) Mirarse a los ojos, no interrumpir a quien habla, tener una actitud de escucha activa.
- ☐ c) Que la persona adulta hable fuerte y claro, y aplique un castigo ante cualquier diferencia que se presente.

Correcta: b

2 Algunos conflictos en la comunicación se provocan porque:.....

- ☐ a) Se trata a los adolescentes como adultos o como niños.
- ☐ b) No existen los conflictos porque los adolescentes son niños aún que deben hacer caso en todo.
- ☐ c) Porque hay otros adolescentes que son mala influencia, de otra forma, jamás habría conflictos.

Correcta: a

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

1 Reflexionen en familia respecto a las estrategias de comunicación que han estado utilizando ¿Están dando resultados? ¿Qué cosas podría mejorar para fortalecer la comunicación?

2 Reflexionen en familia respecto a los conflictos que tengan más a menudo ¿Qué estrategias han utilizado? ¿Cuáles les han dado buenos resultados y cuáles no? ¿Qué podrían hacer diferente la próxima vez?

OBJETIVO ENRIQUECER LA VIDA FAMILIAR**TEMA 1 Oportunidades para fortalecer la vida en familia**

Escuchamos frecuentemente que la adolescencia es una etapa que desconcierta a las familias, que requiere de mucha energía, paciencia y dedicación para enfrentar a las personas en las que se están convirtiendo sus hijos e hijas. Sin duda, los adolescentes no serán los mismos que eran cuando estaban más pequeños, lo cual implicará que ocurran modificaciones también a nivel familiar. Sin embargo, puede ser un periodo más llevadero si se comprende que es una etapa en donde estarán construyendo su identidad y estarán formándose una opinión propia de sí mismos y el mundo. Esas tareas implicarán mayores deseos de vincularse con otras personas, de explorar nuevas experiencias y de vivir con mayor intensidad (recuerda que esto tiene una explicación biológica que revisamos en “comprendiendo la

emocionalidad adolescente”), lo que conllevará nuevos desafíos en cuanto a los cuidados y límites que la familia definirá.

Por eso, como madre, padre o cuidador, comprende que la adolescencia es una etapa única, necesaria y enriquecedora para la formación del adolescente. Ponte en su lugar y recuerda tu propia adolescencia, pues te podría ayudar a conectarte emotivamente con él o ella. Escúchalo activamente y no lo enjuicies. Intenten mantener rutinas familiares, espacios agradables y de ocio, conversar de temas que les gusten a todos los integrantes de la familia y no solo se centren en los problemas que surgen.





Como adolescente:

Comprende que tu familia siempre querrá lo mejor para ti, pero no siempre sabe llegar a ti de la manera que a ti te gustaría. Ante esto, intenta que te conozcan, indícales de buena manera qué podrían hacer para mejorar su relación contigo y toma un rol activo para enriquecer la vida familiar, tanto con tus padres, madres, cuidadores, hermanos y otras personas que conformen tu grupo familiar.

Algunas recomendaciones:

- ① Que cada miembro de la familia elija qué hacer, qué comer y otras que definan en conjunto durante un día. Tienen que ponerse de acuerdo qué día le toca a cada integrante.
- ② Involucrarse y aprender de las nuevas tecnologías, las cuales pueden propiciar nuevas oportunidades para fortalecer la familia. En ese sentido, aprovéchenlas positivamente y no para que perjudiquen su relación.
- ③ Piensen si hay alguna actividad física que puedan hacer en familia.
- ④ Si van a tomar vacaciones, intenten salir juntos.
- ⑤ Establecer responsabilidades en base a rutinas y tareas.
- ⑥ Compartir sueños ¿Qué quieren lograr como familia? ¿Qué hará cada uno para lograr que así sea? ¿Qué quiere lograr cada uno para sí mismo?
- ⑦ Celebrar fechas importantes para la familia, hacer una comida familiar, una torta, un baile, una jornada de ver fotografías, etc.
- ⑧ Si les gusta hacer regalos, pueden incentivar hacer regalos con sentido, por ejemplo, entregar cartas con una descripción de lo que más te gusta o admiras de esa persona.
- ⑨ No soltar los espacios familiares, aunque cueste ejecutarlos, insistir para conservarlos y hacer que cada integrante los internalice como un hábito.

PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 ¿Cómo se puede conciliar la vida familiar viviendo con un o una adolescente?

- ☐ a) Comprendiendo la adolescencia como una etapa enriquecedora, que trae consigo cambios en el adolescente y también en la familia. Poniéndose en su lugar y escuchando activamente.
- ☐ b) Manteniendo límites más rígidos para que el o la adolescente no se vaya por el mal camino.
- ☐ c) Flexibilizando la disciplina para que el o la adolescente haga lo que quiera.

Correcta: a

2 ¿Qué se puede hacer para enriquecer la vida familiar?.....

- ☐ a) Nada, porque será una etapa donde será muy difícil la relación.
- ☐ b) Pensar en conjunto respecto a los sueños familiares, establecer como un hábito tener una rutina o actividad que involucre a toda la familia.
- ☐ c) No escucharlo y castigarlo cada que vez que contradiga algo.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen en familia respecto a los posibles cambios que pudiera estar experimentando el o la adolescente en relación a sus tiempos con la familia ¿Qué pueden hacer para que eso no perjudique la relación y afecte el vínculo familiar?
- 2 Piensen respecto a 2 actividades hayan hecho o estén realizando que consideren que enriquecen al grupo familiar. Y establezcan algunas otras (al menos 1 más).



DIMENSIÓN

AMISTADES Y APOYO SOCIAL

OBJETIVO FOMENTAR LA INTERACCIÓN CON PARES Y LA INCLUSIÓN CON OTRAS PERSONAS

TEMA 1 Construir vínculos saludables

Como adolescente:

Es importante que sepas que en la adolescencia, las relaciones sociales son muy importantes y es común que las amistades vayan modificándose en función de sus intereses y convicciones personales. Esto, a partir de las diferencias en el desarrollo puberal y etapa de la adolescencia en la que se encuentre cada persona.

Por eso puede pasar que los amigos se distancien, porque pueden estar viviendo períodos diferentes de su vida. Cuando ha llegado la adolescencia surgen nuevos intereses y nuevas conversaciones, lo que puede llegar a desplazar algunas amistades por otras. Por lo tanto, si te ha pasado que sientes que tus amistades te han desplazado, puede ser que estén viviendo etapas diferentes, ante eso es bueno que sepas que las amistades no restringen la libertad del otro y las personas tienen derecho a cambiar y elegir con quiénes estar. Por el contrario, si te ocurre que sientes que tus amigos de más pequeño no están teniendo tus mismos intereses y estás cono-

ciendo nuevas personas que te parecen más interesantes, es preciso que entiendas que eso es un proceso natural de todas las personas y no tiene nada de malo.

Es relevante tener amistades, ya que te entregarán cercanía y disfrute, al tiempo que comparten experiencias. También te dará la posibilidad de aprender de otras personas y reflexionar en conjunto de los temas en común. Por ello, es bueno nutrir esas relaciones significativas que tienes hasta ahora, dejando espacios para aquello, sin olvidar el tiempo para compartir en familia. Si te está costando hacer amistades o algo de ello te está haciendo sentir mal, sea la razón que sea, conversa con tu familia al respecto.



En cuanto a la familia, hay veces en que las amistades de las y los adolescentes no son de su agrado, pero antes de emitir juicios, es bueno darse el tiempo de conocer a sus amigos y amigas, invitarlos al hogar y conversar con ellos y ellas también. Muchas veces, las personas adultas pueden juzgar previamente sin darse cuenta, en base a las expectativas personales.

Como adolescente:

Para construir vínculos saludables con tus amistades considera lo siguiente:

- ① Ten en cuenta que una relación de amistad se debe basar en el respeto mutuo y aceptación por la otra persona.
- ② Cuando tengan algún problema, conversen y resuelvan. Si en ese momento están muy irritables, entonces, conversen cuando se encuentren más en calma. Aquí lo importante es atreverse a expresar los sentimientos y emociones, y respetar al otro también en su emocionalidad.

- ③ Aprende a pedir disculpas y aceptar disculpas.
- ④ No tomes decisiones estando enojado con tu amigo o amiga.
- ⑤ Tienes derecho a cambiar de opinión y las demás personas también.
- ⑥ Si sientes que estás en una relación de amistad que te hace daño, será mejor tomar decisiones en base a tu bienestar. Para ello, puedes conversar con otra persona o algún integrante de tu familia para recibir orientación. Hablar con otras personas es muy importante para poder aclarar nuestras ideas.

¡¿Lo viste?!!!!

Siiii!!!!!! jasjajj

LOL 😂😂😂😂

😂😂😂😂





TEMA 2 Relaciones amorosas

Como adolescente:

Durante la adolescencia, se fortalecerán tus vínculos afectivos con las personas de tu edad, definiendo a tu grupo de amistades en función de ideales e intereses comunes. En estos vínculos, es posible que surjan tus primeros amores. Si eso aún no te pasa, no te preocupes, cada persona tiene su propio ritmo y no hay una edad específica para que eso suceda.

Como ya sabes, en estas edades las emociones son más intensas que en cualquier otra etapa, eso hace que cuando te sientas atraído por alguien, lo vivas profundamente y le dediques gran importancia. Esto también funciona así en el caso de las penas de amor, sentirás que tienes mucha tristeza y que se te rompe el corazón. Lo mismo sucede con las amistades, frente a las cuales te puedes sentir afectado si tienen una alguna discusión o se enojan.

Cuando comience a gustarte alguien, seguramente aparecerán preguntas como: ¿Cómo es dar el primer beso? ¿Qué implica pololear? ¿Qué es el enamoramiento? ¿Qué pensará tu familia de todo ello?

El pololeo es algo así como una experiencia que permite estar más tiempo con esa persona que te gusta, hacer actividades en conjunto, conversar, apoyarse y nutrirse desde sus

diferentes perspectivas y experiencias de la vida, basados en el respeto mutuo, el cuidado y el amor. Para pololear se requiere el consentimiento de ambas partes, es decir, que ambas personas estén de acuerdo con ese vínculo.

En este sentido, no significa que al pololear esa persona "es tuya", no significa que esa persona "te pertenece", no significa que esa persona "no pueda tener amistades", y no significa necesariamente que esa persona estará para siempre junto a ti, ya que puede pasar que la relación llegue a término en algún momento.

A su vez, en el pololeo cada pareja pone sus propios compromisos y responsabilidades con el otro, siempre en sintonía con el respeto y el cuidado hacia la otra persona. Eso significa que lo que se establezca no puede dañar en ningún punto a la otra persona. Entonces, podrían ponerse de acuerdo en ¿Cuántas veces a la semana se verán? ¿Estudiarán juntos? ¿Qué harán en el recreo, estarán juntos o cada uno con sus amistades? Etc.

Por otra parte, es importante que sepas que no estás en la obligación de pololear, aunque creas que eso indica la presión social. Es normal no sentirse preparados para tener una pareja o simplemente no quererlo por diferentes razones. Lo importante es no vivir esa experiencia sintiéndose obligado a hacerlo.

Y bueno, también cabe preguntarse qué dirá la familia. Ante eso, es bueno que converses con ellos sobre el tema y así vayas resolviendo las dudas que puedas tener, como, por ejemplo, de sexualidad, de relaciones sexuales, de preservativos, de métodos anticonceptivos, etc. Sé que eso puede avergonzarte, o hacerte sentir incómodo, pero quién mejor que tus cuidadores, las personas que te quieren incondicionalmente para poder orientarte. En cualquier caso, si decides no hablar con ellos sobre los temas que te preocupan o tienes dudas, elige personas adultas significativas y confiables para hacerlo (hermanos/as, primos/as, familiares, psicólogo(a), profesional TELETÓN, profesor(a), etc.), con el fin de que puedan apoyarte y orientarte. Las redes sociales, internet y/o las amistades de la red, no necesariamente nos orientarán de manera adecuada.





Algunas recomendaciones para cuidadores:

- ① **Conversen respecto a los primeros amores**, del enamoramiento, del pololeo, del primer beso, entre otros temas. Es mejor que el acercamiento a estos temas sea con ustedes, que desde lugares poco confiables.
- ② **¿Acepto que pololee?** Una pregunta que puede aparecer, es si acepto que pololee o no. A veces hay algunos miedos asociados a la negativa de padres y madres, por ejemplo; miedo a que descuide el colegio, miedo a enfrentar que el o la adolescente está creciendo y experimentará atracción sexual, miedo al embarazo, etc. Conviene preguntarse ¿Qué pasa si le niego la posibilidad de pololear? Seguramente el adolescente lo hará igual, ya que suele suceder que cuando algo se prohíbe se exagera el deseo de realizarlo.
- ③ **¿Qué hacer si le doy permiso para pololear?** Aceptar que pololee, no es simplemente eso, sino que implica llegar a acuerdos y educar en educación sexual. Entonces, pueden llegar a compromisos referidos al colegio, que no descuide sus deberes académicos, mantener horarios de llegada al hogar, conocer al pololo o popola (que los visite y compartir en familia), entre otras.
- ④ **Si el o la adolescente comienza un pololeo**, es importante que comiencen a hablar respecto a relaciones sexuales, métodos de anticoncepción y prevención de infecciones de transmisión sexual, como, por ejemplo, el uso de condón, pastillas anticonceptivas, etc. De igual forma, si no pololea o no es de su interés en este momento, conviene hablarle de estos temas anticipadamente.
- ⑤ **Hay que estar atentos a no descuidar al adolescente**, un primer pololeo, por ejemplo, implicará que aprenderá muchas cosas sobre las relaciones de pareja, sobre el amor, sobre las decisiones, sobre las peleas, etc. Por eso, es importante estar presente para ofrecerles contención y orientación para que así tomen las mejores decisiones.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Cómo construir una amistad sana? Indique la FALSA:.....
- ☐ a) Respetando y aceptando a la otra persona.
 - ☐ b) Atreverse a expresar lo que se piensa y siente y respetar al otro en su sentir.
 - ☐ c) No pedir disculpas ni aceptarlas.

Correcta: c

- 2 ¿Qué debo considerar cuando se habla de pololeo?
- ☐ a) Que es obligación pololear a una determinada edad.
 - ☐ b) Que no es obligación pololear por presiones sociales y de pares, debe ser cuando la persona se sienta cómoda y consentida con otro/a, también involucrar a la familia.
 - ☐ c) Es bueno pololear a escondidas porque así la familia no tiene qué opinar.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen respecto al establecimiento de vínculos saludables, tanto de ustedes mismos como de las del adolescente ¿Cómo construir relaciones de amistad saludables?
- 2 Reflexionen en familia ¿Qué preocupaciones, miedos, inseguridades consideran a la hora de que el o la adolescente quiera pololear? ¿cómo podrían enfrentar esa situación?
- 3 Reflexionen con el o la adolescente ¿Cuáles son las responsabilidades que tendrá el o la adolescente cuando decida pololear?



OBJETIVO CONSTRUIR UNA RED DE APOYO

TEMA 1 La importancia de la red de apoyo y apoyo social

Es muy importante que los y las adolescentes vivan bajo un ambiente contenedor, generalmente conformado por su grupo familiar, miembros de la comunidad educativa y adultos significativos. Este ambiente se configura como su red de apoyo, siendo fundamental para su desarrollo.

El apoyo social va a significar relacionarse con otras personas y va a implicar un intercambio de recursos o ayudas. Esto hace sentir al otro como una persona importante y querible por ese que está ayudando. En definitiva, también hará sentir que no se está solo y que hay otras personas dispuestas a apoyar, colaborar y acompañar, siendo una relación recíproca para su fortalecimiento.

Su importancia la han ido demostrando algunas investigaciones en donde se establece que las redes de apoyo o relaciones que se establecen entre las personas, minimizan los efectos negativos de diferentes experiencias adversas. En este sentido, se ha visto que el apoyo social protege a las personas de posibles consecuencias desfavorables para su bienestar. Estar en compañía y mantener una red social (presencial) activa contribuye significativamente al bienestar físico y psicológico de las personas.

Es fundamental que la familia siga fortaleciendo su red de apoyo y nutriendo los lazos familiares contruidos, a través de es-

pacios de conversación y acompañamiento. A su vez, es relevante favorecer la participación en grupos de apoyo en diferentes ámbitos e incentivar instancias de autocuidado u otras que consideren relevantes para su bienestar.

Hay que transmitirles a los y las adolescentes la importancia de construir relaciones significativas, de apoyo y colaboración, las cuales podrían contribuir a ampliar su mirada, darles otra perspectiva de la vida, y/o resolver dudas relativas al acceso a la educación superior, cómo hacer un trámite académico, qué estudiar, entre tantas dudas que puedan surgir en estas edades.

A su vez, la escuela para muchos adolescentes significa un lugar de socialización. Vivirán gran parte de sus vidas en ella, por lo que será donde establezcan relaciones de amistad, sean parte de la vida social y donde buscarán contención ante problemas familiares. El profesorado y orientadores serán guías en la escuela, tal como lo son sus familias en el hogar, contribuyendo en el establecimiento de metas y cumplimiento de sus objetivos de vida.



TEMA 2 ¿Redes sociales = redes de apoyo?

Las nuevas tecnologías, internet y las redes sociales han transformado la vida de todas las personas, y para los y las adolescentes se ha transformado en algunos casos, en una necesidad. Por ello, para algunas madres, padres y cuidadores resulta de preocupación que sus hijos e hijas estén conectados gran parte del tiempo, no comprendiendo si esa conducta es beneficiosa o no.

Resulta interesante que el nombre que se le atribuyen a las aplicaciones que más visualizan los adolescentes se llamen “redes sociales”. En un primer momento entenderíamos que son de gran beneficio, ya que deberíamos propiciar la construcción de redes que faciliten el apoyo y acompañamiento de los adolescentes. De hecho, el nombre red social, implica una estructura social formada por personas conectadas y unidas entre sí por algún tipo de interés o relación. Y es cierto, las redes sociales traen consigo efectos positivos cuando se emplean de forma responsable y segura.

Hay que entender que los adolescentes están en plena búsqueda de su identidad y con ello, van a intentar conocer mayormente el mundo a partir de las posibilidades que tengan. Para muchos, ese medio son el acceso a internet y redes sociales, donde conocen a nuevas personas y pueden poner a prueba sus intereses y valores. Recuerde que en esta etapa estará activa la necesidad de compartir experiencias y de pertenecer a un grupo.

Revisemos los aspectos positivos de las redes sociales en su función de red de apoyo:

► Se puede considerar como una oportunidad para mantener y profundizar relaciones creadas de manera presencial y mantener contacto con redes de apoyo de difícil acceso (por ejemplo, familiares o amigos cercanos pero que estén físicamente muy distantes, interactuar con algún profesional TELETÓN al no poder acceder a la consulta presencial, etc.)

► Permite a los adolescentes construir o formar parte de una comunidad, es decir, rodearse de personas similares con quienes comparten sus pensamientos, intereses y valores. Esto les ayuda a formar sentido de pertenencia, a pesar de la distancia física.

► El uso de las redes sociales permite socializar (pensemos en alguien que tenga mayores dificultades para interactuar de manera presencial). Esto no significa que las redes sociales reemplacen la socialización de manera presencial, pero es una buena manera para comenzar a desplegar habilidades sociales. En este sentido, hay que acompañar a aquellos adolescentes que tienen mayores dificultades para interactuar.

De todas formas, es importante que sepan que las redes sociales y el internet en sí mismos, revisiten también aspectos negativos que es fundamental conocer para ser un buen guía para el o la adolescente.



Algunas sugerencias:

- ① Estar alerta frente a cualquier variación significativa en el comportamiento físico, cognitivo, emocional y social del adolescente.
- ② Limitar tiempo total de pantalla (1 ó 2 horas diarias). Limitar el uso de internet. Se deben poner límites en el hogar y colegio (en caso de que lleve celular al colegio) tanto para adolescentes como para la familia en general. Esto incluiría por ejemplo restricciones del uso en las comidas, durante la noche y otros (es recomendable que definan todo ello en conjunto a través de una reunión familiar).
- ③ Monitorear los medios que usan e informarse de qué se tratan.
- ④ Instruirse del uso de las redes sociales y tecnología en general.
- ⑤ Mantener una comunicación constante y en confianza respecto del uso de internet, las contraseñas y las redes sociales. Mantener una relación fluida, comunicación activa con sus hijos e hijas, donde lo que prime no sea el castigo, el límite autoritario o la negación intransigente, sino, la confianza, la escucha y la preocupación.
- ⑥ Educar respecto a los riesgos asociados del uso de internet y redes sociales.
- ⑦ Estimular actividades offline. Fomentar las relaciones sociales fuera de la red. Promover otras actividades deportivas, culturales, de lectura, etc.

Peligro en el uso de redes sociales para adolescentes:

Es importante que sepas que, además de beneficios y ventajas, la red reviste cierto peligro cuando no la utilizamos de manera idónea. Por eso es importante mantener una adecuada comunicación con tu familia, sobre todo por si tuvieras que alertarla sobre algo que te ocurra.

Aquí una síntesis de los riesgos más frecuentes:

- ① **Grooming:** Es un conjunto de estrategias que una persona adulta desarrolla para ganar la confianza de un o una adolescente a través de internet. En ella, esta persona podría adquirir control y poder sobre este sin que lo note, con el objetivo de abusar sexualmente de él o ella, por ello es muy importante que ambos estén alertas. Tiene 3 etapas:
 - **Amistad:** El abusador se hace pasar por otro joven y se gana la confianza de la víctima. De esta forma, obtiene datos personales.
 - **Engaño:** El abusador finge estar enamorado de la víctima para conseguir algún acto de naturaleza sexual o amorosa frente a la webcam o en modo fotografías.
 - **Chantaje:** Existe una manipulación a la víctima amenazando con hacer público el material sexual si es que no continúa enviándole.

② **Sexting:** Es una práctica que consiste en compartir imágenes de tipo sexual, personal o de otros, por medio de teléfonos o internet. El riesgo se encuentra en que las fotografías sean publicadas y viralizadas sin permiso, quedando la intimidad expuesta a lo público.

③ **Cyberbullying o ciberacoso:** Intimidación psicológica u hostigamiento que se produce entre pares, frecuentemente dentro del ámbito escolar, pero no exclusivamente, sostenida en el tiempo y cometida con cierta regularidad, utilizando como medio las tecnologías de la información y la comunicación. **Se puede manifestar de diferentes formas:** Publicar en internet una imagen, video, memes, datos privados y cualquier información que pueda avergonzar o perjudicar a alguien o hacerse pasar por otra y crear perfil falso para exponer a la persona en cuestión.

④ **Ciberadicción:** Se define como un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de internet. Esta conducta conduce a aislamiento y descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, actividades recreativas, de salud e higiene personal. Se generan fenómenos de abstinencia y tolerancia, sensación de pérdida de control y se utilizan como método para escapar de la realidad. **Señales de alerta:** menos de 5 horas de sueño, descuido de la higiene, recibir quejas por ocupar la red, pensar en cada momento en la red, mentir sobre uso y cantidad de uso de la red, irritabilidad, bajo rendimiento, etc.).





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Para qué es importante una red de apoyo?
- ☐ a) Porque se minimizan los efectos negativos de las diferentes experiencias adversas.
 - ☐ b) No es importante, solo significa perder el tiempo estando con otras personas
 - ☐ c) Permite delegar responsabilidades y sentirse libre de la crianza.

Correcta: a

- 2 Respecto a las redes sociales:
- ☐ a) Revisten ventajas y desventajas por ende hay que usarlas con responsabilidad.
 - ☐ b) Son muy seguras, por lo que no hay que tomar precauciones en su uso.
 - ☐ c) Son muy peligrosas y no sirven para nada, es mejor prohibirlas.

Correcta: a

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen en familia: ¿Quiénes forman parte de su red de apoyo? (pueden responder de manera individual) ¿Qué creen que podrían hacer para potenciar y fortalecer sus redes de apoyo?
- 2 Reflexionen en familia: ¿Redes sociales = redes de apoyo/ayuda? ¿Cuáles son los beneficios y desventajas que le atribuyen? Convérsenlo en familia y escriban sus conclusiones.

DIMENSIÓN

APRESTO ESCOLAR

OBJETIVO FACILITAR EL ENTORNO ESCOLAR**TEMA 1** Hábitos de estudios

El ingreso a la enseñanza media supone una carga académica mucho mayor que la que se venía teniendo en la enseñanza básica, ya que se establecen nuevos desafíos, entre ellos, las notas de enseñanza media, a partir de la consideración de éstas en los criterios de admisión a la educación superior. Además, el tránsito de octavo básico a primero medio implicará la incorporación de nuevas asignaturas que tendrán probablemente una mayor exigencia.

Independientemente de los objetivos que establezca el o la adolescente respecto a su futuro, es muy importante favorecer el desarrollo de hábitos de estudio, ya que serán necesarios para lograr lo que se proponga y enfrentar de mejor forma los desafíos a los cuales se verá enfrentado ahora que ingresa o cursa la enseñanza media.

Se entiende por **hábito de estudio**, a la repetición de una misma acción y al modo en que la persona se enfrenta a su quehacer académico. Será el primer paso para desarrollar la capacidad de aprender e implicará muchas variables, entre ellas, la forma en que la persona se organiza en cuanto a tiempo, espacio y métodos concretos para estudiar. Adquirir un hábito de estudio tomará tiempo y requerirá voluntad de parte de la persona. Lo importante es saber que hay varias cosas que se pueden realizar para desarrollarlos.





Como adolescente:

► **Organización del tiempo:** Realiza un horario de estudio (que realmente puedas cumplir) El horario es nuestra forma de organizar el tiempo que nos permitirá ver cuáles son las actividades que sí o sí tenemos en nuestra semana. En él pueden ir: clases, comidas, espacios de ocio, tiempo para estudio, tiempo para las tareas, labores de la casa, entre otros. La idea es que hagas un horario que llame tu atención, quizás usando colores o imágenes, o en alguna aplicación de tu celular. Lo importante es que esté visible para ti y que te hagas el hábito de mirarlo todos los días.

► **Mantén la costumbre de hacer un calendario mensual:** El calendario es una forma de organizar el tiempo mensual y es complementaria al horario. El calendario nos permite tener una panorámica de las cosas que tenemos para el mes y ver así cuáles serán las semanas con más carga académica y cuáles serán más relajadas, lo cual te permitirá organizar tu estudio y tiempo. Anota fechas de las evaluaciones de tus asignaturas, entregas de trabajo, etc. También puedes añadir el periodo de vacaciones.

En cuanto a organizar el tiempo de estudio:

- Organiza bloques de estudio de 30 a 60 minutos.
- Incluye descansos de 5 ó 10 minutos.
- Un ejemplo podría ser: 30 minutos estudiar, 5 minutos descansar y repetir.
- Considera tiempo para actividades recreativas.

Organización del espacio:

- Acostúmbrate a destinar un único lugar de estudio, basta una silla y una mesa.
- No estudies acostado, tu cerebro y cuerpo necesitan sentirse activos.
- Mantén ordenado tu lugar de estudio con los materiales que usarás en el momento.
- Controla tus distractores (televisión, celular, redes sociales, etc.)



Como adolescente:

Métodos de estudio:

Hay muchas maneras de estudiar, la idea es que puedas probar cuál te resulta más adecuada a ti. Aquí podrás leer algunas recomendaciones.

► Dedica tiempo para revisar la materia que viste en el día a día. Además, puedes realizar una pre-lectura antes de estudiar esa materia en específico.

► Repasa constantemente las materias, ya que permite la retención de la información y así no la olvidas fácilmente. Recuerda que la capacidad de retención de la información nueva es limitada en todas las personas, por eso hay que re-leer o repasar las materias, o si no, tu cerebro desecha esa información y por eso vamos olvidando contenidos.

► Realiza resúmenes de la materia que vas aprendiendo y estudiando.

► Aplica subrayado cuando leas y toma apuntes.

► Ponte a prueba, haz ejercicios sin ver la respuesta antes de ni siquiera intentarlo.

► Estudia con otros compañeros o compañeras.

► Enseña alguna materia que manejes bien a otra persona.

► Imagina que estás explicándole la materia a un otro. Identifica aquellas partes que no pudiste explicar y mejóralas. Practica explicar lo que aprendas con tus propias palabras y no aprendas de memoria.

¿Cómo voy a lograr mi meta u objetivo?

- a Pregúntate ¿Cuál es mi meta u objetivo?
- b ¿Tengo un horario de estudio?
- c ¿Tengo un método de estudio?
- d Monitorea y evalúa tu forma de estudiar, si te da buenos resultados sigue así, pero si por el contrario no te ha dado buenos resultados, cambia tu estrategia.
- e ¿Qué pienso de mí mismo? Es importante que también te evalúes con realismo. En ocasiones puedes subestimar tus capacidades, no sentirte a la altura de un desafío y restarte de nuevas experiencias. O también lo contrario, evalúas poco realista tus capacidades y te enfrentas a desafíos sin la debida preparación. Ambos casos son ejemplos de cómo una percepción errónea de ti mismo puede afectar tu desempeño en distintos aspectos de tu vida.





Recomendaciones para la familia: ¿Cómo apoyar el estudio en casa?

■ Es importante fomentar la autonomía de los y las adolescentes, es decir, que logren tomar decisiones en relación al establecimiento de objetivos y hábitos de estudio. De todas formas, al iniciar su enseñanza media, será importante definir en conjunto el lugar de estudio más adecuado según espacio físico del hogar y requerimientos físicos del adolescente.

■ Apoyarles y fomentar el estudio, esto quiere decir, respetar sus tiempos de estudio. Si el o la adolescente tiene otras funciones en el hogar, es importante que puedan destinar tiempos para todo aquello, sin dejar de lado los estudios.

■ Fomentar que duerman las horas necesarias para un real descanso (8-9 horas) y que su alimentación sea regular, es decir, que no se salten comidas.

■ Es de mucha ayuda dialogar con los y las adolescentes sobre la relación que tienen con el estudio, sobre las asignaturas que más y menos les agradan, sobre sus objetivos (esto irá dependiendo de la edad del adolescente, los objetivos a la edad de 15 años son muy diferentes que a los 17 años) y otros temas vinculados que les parezcan relevantes. Para lograr hacerlo, procure mantener interés y hacer preguntas en base a lo que el o la adolescente le cuente al respecto.

■ Ofrecer ayuda, y estar disponibles en caso de que el o la adolescente lo requiera. Siempre procurando fomentar su autonomía.



TEMA 2 Toma de decisiones y proyecto de vida

La adolescencia será una de las etapas más importantes en la vida de una persona, ya que se iniciará la construcción de la identidad personal. En este camino los y las adolescentes se encontrarán también con la posibilidad de optar y decidir qué camino seguir después de finalizar el colegio. Podría ser, terminar el colegio y ponerse a trabajar (si proviene de un colegio técnico profesional, podría continuar trabajando en eso) o decidir estudiar en una institución de educación superior (carrera profesional o técnica profesional).

Hoy en día, existen muchas posibilidades para los y las adolescentes en situación de discapacidad que deciden optar por estudios superiores. Puede ser que en las familias surjan miedos, preocupaciones o inseguridades respecto a la real inclusión en los espacios universitarios. Es recomendable que para disipar las dudas se investigue en conjunto o consulten con orientadores y/o profesores del establecimiento educacional.

De todas formas, es importante que sepan que en la actualidad existe una mayor accesibilidad, tanto a nivel de las vías de admisión, como del entorno físico en el cual se insertan las instituciones de educación superior, existiendo menores barreras físicas para, por ejemplo, el desplazamiento y participación.

A partir de lo anterior, en estas edades, los y las adolescentes se verán enfrentados a tomar

diferentes decisiones respecto a su desarrollo personal y profesional. En un primer momento, podrá ser la elección del establecimiento educacional ¿Optar por un colegio técnico profesional, científico humanista, colegio especial o participación en talleres de habilidades laborales? Y posteriormente podrá ser ¿Qué hacer al terminar estos estudios? ¿Seguir estudiando en la educación superior, buscar un trabajo, generar un emprendimiento o proyecto personal, etc.?

Como adolescente:

Es importante dejarse acompañar, reflexionar en conjunto con otras personas respecto a tus posibilidades futuras y abiertos a manifestar tus dudas, preocupaciones, intereses e ideas, y al mismo tiempo, mostrarse receptivos a escuchar y recibir apoyo u orientación.

Cuando hablamos de **proyecto de vida**, nos referimos a la capacidad que tienes para definir una meta y establecer los pasos necesarios para alcanzarla. Una guía rápida que te puede ayudar es la siguiente:

Pregúntate: ¿Qué quieres lograr?, ¿Dónde y cuándo quieres lograrlo? ¿Hay algo que te lo impida? ¿Qué te permitiría lograrlo? ¿Por qué sería valioso lograr lo que quieres lograr? ¿Cómo afectaría tu vida si logras lo que quieres?



Si estás pensando en escoger una carrera universitaria o técnica profesional para continuar estudios superiores, pero no sabes cómo tomar la decisión, es importante que tomes en cuenta que es necesario que realices tres tipos de exploración: la exploración de ti mismo, la exploración de carreras y la exploración del mercado. Ten en cuenta que, desde la perspectiva de la educación inclusiva, hoy en día existen diversas entidades de educación superior que brindan apoyos y/o ayudas técnicas que te permitirían cursar tus estudios si así lo quisieras.

En esta línea, respecto al proceso de "exploración de ti mismo/a", considera lo siguiente:

- **Habilidades:** ¿Qué te resulta fácil realizar?
- **Intereses:** ¿Qué te gusta hacer?
- **Personalidad:** ¿Cómo eres y qué características tienes?
- **Temores:** ¿A qué le tienes miedo?
- **Valores:** ¿Qué te parece importante en la vida?

A veces resulta difícil responder a la pregunta de intereses o gustos, ya que a muchas personas no se les ha enseñado a reconocer sus propios gustos y estos se confunden con cosas que solemos hacer (hábitos). Es decir, acostumbrarse a hacer algo sin saber si realmente te gusta o no. Por lo que, es importante que profundices en eso y no te aflijas si te cuesta pensarlo y responder. Tomate un tiempo y ve

reflexionando respecto a: ¿Qué te gusta o interesa? ¿Qué disfrutas de eso? ¿Qué te gustaría explorar? (Ve anotando tus descubrimientos).

Las siguientes preguntas también te ayudarán a profundizar respecto a la toma de decisión en relación a tu futuro: ¿Qué y a quién admiro? ¿Cómo soy y cómo me gustaría ser? ¿Cómo me gustaría que fuera mi vida? ¿Qué me gustaría aportarle al mundo?

Sin duda definir el proyecto de vida o la elección vocacional no será fácil. Es por ello, que es importante apoyarse en la familia y personas significativas, profesores, orientadores y todo aquel que pueda brindarte una mano para estos tiempos en los que tendrás que pensar cuál es el camino que quieres continuar luego de finalizar el colegio. Es bueno saber que la decisión que tomes en relación a seguir o no una carrera técnica o profesional y cuál sería esa carrera, es parte de las múltiples decisiones que tendrás que ir tomando a lo largo de tu vida, es decir, que la decisión que tomes hoy (o cuando estés en cuarto medio) afectará tu futuro, pero no será determinante, ya que posteriormente podrás seguir tomando nuevas decisiones para tu bienestar en base a lo que es importante para ti y a lo que vayas experimentando.

Por último, es que te recuerdes constantemente que tienes todo el potencial para lograr lo que deseas y que la principal limitación que tienes será lo que pienses respecto a ti mismo/a.

En cuanto a la familia:

■ Es relevante saber que las expectativas que tienen no tienen por qué coincidir con las de los y las adolescentes. Ante eso, sea receptivo al escucharlos.

■ Ayúdalos a plantearse metas.

■ Ayúdalos a que inicien la búsqueda de información sobre carreras y posibilidades de apoyo en inclusión, como, por ejemplo, ayudas técnicas, cupos específicos, adecuaciones curriculares, entre otras.

■ Reflexionen en conjunto respecto a todas las posibilidades que podrían tener si se concentran en su logro.

■ Es muy relevante que incentiven que el o la adolescente crea en sí mismo, para que así sea más fácil para él o ella visualizar todo el abanico de posibilidades que tiene por delante.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Qué significa hábitos de estudio? Marque la FALSA:.....
- ☐ a) La repetición de una misma acción y al modo en que la persona se enfrenta a su quehacer académico. Será el primer paso para desarrollar la capacidad de aprender.
 - ☐ b) Un hábito de estudio tiene que ver con la forma en que la persona se organiza en cuanto a tiempo, espacio y métodos concretos para estudiar.
 - ☐ c) Un hábito de estudio implica que rápidamente alguien pueda adquirir una manera de estudiar, sin esfuerzo y voluntad.

Correcta: c

- 2 ¿Cuál es la frase que más representa lo explicado en "toma de decisiones y proyecto de vida"
- ☐ a) Tengo la capacidad para definir una meta y alcanzarla, pero la principal limitación seré yo mismo si no creo en mí.
 - ☐ b) No soy capaz de tomar decisiones por mí mismo, es mejor que otros decidan por mí.
 - ☐ c) Tomar una decisión y definir mi proyecto limitará mi vida para siempre.

Correcta: a

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Para adolescente: Reflexiona respecto a: ¿Tienes algún objetivo/meta? ¿Cuál?, ¿Tienes un plan de acción para lograr ese objetivo? ¿Qué piensas de ti mismo en relación con ese objetivo?
- 2 Para adolescente: Reflexiona respecto al desarrollo de hábitos de estudio: ¿Para qué crees que es importante estudiar? ¿Qué estrategias de estudio te han dado buenos resultados? ¿Qué estrategias no te han dado buenos resultados? ¿Qué otras cosas podrías hacer ahora que leíste respecto a hábitos de estudio?
- 3 Para familia: Reflexionen en conjunto respecto al futuro del adolescente. ¿Hay algo que les genere inseguridad/miedo? ¿Qué piensan respecto a las posibilidades de ingreso a la educación superior del adolescente? ¿Cómo podrían incentivar que el o la adolescente se plantee metas y objetivos? (si es que no lo ha hecho) ¿De qué forma podrían apoyar a que el o la adolescente cumpla sus objetivos? (si tiene objetivos claros).

This image shows a full page of white paper with horizontal red dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

CUESTIONARIO CALIDAD DE VIDA

Estimadas Familias,

Parte de nuestra misión institucional es el mejoramiento de la calidad de vida y el óptimo desarrollo de niños, niñas y adolescentes en las diferentes dimensiones y etapas de la vida, con el objetivo de favorecer su participación activa en la sociedad y la construcción de su proyecto vital en un ambiente saludable.

Por este motivo, para Teletón es muy importante conocer la percepción de calidad de vida de nuestros usuarios, usuarias y sus familias, ya que, contar con esa información, nos permitirá mejorar y desarrollar una oferta de actividades, servicios y apoyos de acuerdo a sus necesidades.

Para lograr lo anterior, las y los invitamos a responder el cuestionario Kidscreen-27®, el cual nos permitirá observar las dimensiones de bienestar físico y psicológico, autonomía, relación con padres, amistades y apoyo social, y entorno escolar de niños, niñas y jóvenes entre 8 y 18 años, y de sus cuidadores/as principales.

Para responder cada cuestionario, pueden escribir la dirección web señalada en color morado en su navegador de internet o escanear cada código QR, según sea usuario/a y/o cuidador/a.



Cuestionario KIDSCREEN-27
para niños, niñas y jóvenes
entre 8 y 18 años



<http://encuestas.tuteleton.cl/index.php/426426?lang=es-CL>



Cuestionario KIDSCREEN-27
para madres y padres
de niños, niñas y jóvenes
entre 8 y 18 años



<http://encuestas.tuteleton.cl/index.php/953517?lang=es-CL>

No olviden responder ambas encuestas

**¡MUCHAS GRACIAS POR SER PARTE DE
ESTE PROGRAMA!**

REFERENCIAS

- Ainscow, M. & Miles, S. (2009). Desarrollando sistemas de educación inclusiva. ¿Cómo podemos hacer progresar las políticas? En C. Giné (coord), La educación inclusiva. *De la exclusión a la plena participación de todo el alumnado*, (pp. 161-170). Barcelona: Horsor.
- Betina Lacunza, Ana, & Contini de González, Norma (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII(23),159-182. [fecha de Consulta 30 de Abril de 2021]. ISSN: 1515-4467. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
- Bonastre, M. & Fusté, S. (2007). *Psicomotricidad y vida cotidiana (0-3 años)*. España, Barcelona: Editorial Grao.
- Bordignon, Nelso Antonio (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2),50-63. [fecha de Consulta 14 de Abril de 2021]. ISSN: 1794-4449. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>
- Cabezuelo, G. & Frontera, P. (2012). *El desarrollo psicomotor. Desde la infancia hasta la adolescencia*. España, Madrid: Editorial Narcea.
- Cabrera, J., Méndez, A. & Mondragón, A. (2016). La construcción de la autoestima en relación a los diversos ámbitos sociales. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*. 2(3), 47-53.
- Cardemil, A. (2017). *Apego seguro*. Santiago, Chile: Ediciones B.
- Cardemil, A. (2019). *Vitaminas, para el desarrollo socioemocional de los niños*. Santiago, Chile: Ediciones B.
- Castellví, A. (2016). *Educación sin gritar. Acompañando a los hijos de entre cuatro y doce años en el camino hacia la autonomía*. España, Barcelona: Lectio Ediciones.
- Centro de Adolescencia Clínica Alemana, Alberto Trautmann (Ed.). (2019). *Adolescencia: respuestas para padres*. Santiago, Chile: Editorial Catalonia.
- Céspedes, A. (2014). *100 preguntas sobre educación escolar*. Chile: B de Books.
- Céspedes, A. (2015). *Esos locos bajitos. Compromiso educativo en la primera infancia*. Chile: B de Books.
- Cidoncha, V. & Díaz, E. (2009). Importancia del desarrollo del esquema corporal. *Revista Digital Efdeportes*, Vol 128. Argentina: Buenos Aires.
- Ciénaga, E., Patiño, O., y Alcántara, E. (2014). *Historias escolares de adolescentes con discapacidad. Experiencias en torno a la inclusión educativa*. Recuperado de: <http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol8-num2/art5.pdf>
- Duek, C. (2010). Infancia, desarrollo y conocimiento: los niños y niñas y su socialización. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 8(2),799-808. [fecha de Consulta 14 de Abril de 2021]. ISSN: 1692-715X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77315155002>
- Educagüía. (s/f). *Intervención educativa en el ámbito psicomotriz. Aplicaciones didácticas en educación infantil*. España.
- Estrada, C. (2020). *Desarrollo psicomotor y la evolución en niños de 4 a 6 años*. Guía Infantil S.L.
- Faber, A. & Mazlish, E. (2012). *Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen*. España, Barcelona: Rayo.
- Feldman R. Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior* 2012;61:380-91.
- Fuente: Ministerio de Educación [MINEUC] (2018) *Escuelas y Aulas Hospitalarias en Chile*. Chile: Santiago.
- Fundación Integra. (2017). *Desarrollando reuniones de apoderados formativos: Adaptación y transiciones*. Recuperado de <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/05/Desarrollando-reuniones-de-apoderados-formativos-Adaptación-y-transiciones.pdf>
- García, C. (2010). *A estudiar se aprende: Metodología de estudio sesión por sesión*. Santiago, Chile: Ediciones UC.
- Gualtero, R. & Soriano, A. (2013). *El adolescente cautivo. Adolescentes y adultos ante el reto de crecer en la sociedad actual*. España, Barcelona: Gedisa.
- Haeussler, I. & Milicic, N. (2014). *Confíar en uno mismo: programa de desarrollo de la autoestima*. Santiago, Chile: Editorial Catalonia.
- Ho, E. (2016). *Guía de orientación para trabajar la autonomía de la vida diaria en niños con hemiparesia*. Recuperado de: <https://www.hospitalmanises.es/wp-content/uploads/2016/07/171002-i-can-do-it-myself.pdf>
- Jové, R. (2013). *Dormir sin lágrimas*. Madrid: Editorial el Ateneo.
- Junta Nacional de Jardines Infantiles. (2008). *Transiciones educativas en Educación Parvularia*. Chile.

- Kotliarenco, M. & Cáceres, I. (s/f). Resiliencia y apego. *Centro de estudios y atención del niño y la mujer*. Recuperado de: https://www.academia.edu/1492128/RESILIENCIA_Y_APEGO
- Lecannelier F. (2006) *Apego e intersubjetividad: Influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental*. Santiago, Chile, LOM Ediciones.
- Lecannelier, F. (2016). A.M.A.R. *Hacia un cuidado respetuoso de apego en la infancia*. Santiago, Chile: B de books.
- Magistris, G. (2004). *Responsabilidad parental y concepción del niño como sujeto de derecho Tensiones y compatibilidades*. XIX Congreso Panamericano Del Niño. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/gabrielamagistris/9.pdf>
- Maldonado, M. (2011). *Salud mental perinatal*. Organización panamericana de Salud [OPS].
- Milicic, N. & López, S. (2011). *Hijos con autoestima positiva. Guía para padres*. Santiago, Chile: Grupo Editorial Norma.
- Milicic, N. & López, S. (2012). *¿Quién dijo que era fácil ser padres?* Chile: Planeta.
- Milicic, N. (2012). *A ser feliz también se aprende: Guía para la educación del niño de 2 a 6 años*. Chile: Grijalbo.
- Milicic, N. (2014). *Cuidar y amar: Claves para el bienestar emocional de los hijos*. Santiago, Chile: El Mercurio, Aguilar.
- Ministerio de Educación. (2018). *Escuelas y aulas hospitalarias en Chile*. Chile: Santiago.
- Morales, F., Fernández, F., Trianes, M., & Cerezo, M. (2009). Eficacia de una investigación para incrementar el apoyo social en adolescentes discapacitados motores a partir del voluntariado de estudiantes secundaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 41 (1), 141-150.
- Morales, M. & Koral, J. (2019). *Importancia de los vínculos familiares en el bienestar psicológico del adolescente*. Recuperado de: <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/2208.pdf>
- Paolini, Cynthia Inés, & Oiberman, Alicia, & Mansilla, Mariela (2017). DESARROLLO COGNITIVO EN LA PRIMERA INFANCIA: INFLUENCIA DE LOS FACTORES DE RIESGO BIOLÓGICOS Y AMBIENTALES. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 21(2),162-183.[fecha de Consulta 13 de Mayo de 2021]. ISSN: 1666-244X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339655686008>
- Quicios, B. (2018). *La importancia del juego simbólico en el desarrollo del niño*. Guía Infantil S.L.: España.
- Rivera, P. (2008). *Sexualidad en los niños, niñas y jóvenes con discapacidad*. *Revista Educación*. 32 (1), 157-170.
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto y su importancia en la infancia. *Edetania*. 44, 241-257.
- Rosell, C. Soro, E. & Basil, C. (2010). *Alumnado con discapacidad motriz*. Editorial Grao.
- Schinka, M. (2011). *Manual de psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*. España, Madrid: Wolters Kluwer.
- Serrano, M. (2013). *La importancia del NO en el desarrollo infantil*. Psicología y crianza: España: Madrid.
- Siegel, D. & Payne, T. (2012). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. España: Alba Editorial.
- Siegel, D. & Payne, T. (2018). *Disciplina sin Lágrimas*. Chile: B De Bolsillo.
- Siegel, D. (2014). *Tormenta cerebral: El poder y el propósito del cerebro adolescente*. España: Alba Editorial.
- Sugrañes, E. & Ángel, M. (coord.) (2007). *La educación psicomotriz (3-8 años) cuerpo, movimiento, percepción, afectividad, una propuesta teórico-práctica*. España, Barcelona: Colección Biblioteca de Infantil.
- UNICEF. (2003). *Talleres para familia: ¿te suena familiar?* Recuperado de <https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/11%20Resolver.pdf>
- UNICEF. (2011). *Es parte de la vida. Material de apoyo sobre educación sexual y discapacidad para compartir en familia*. Recuperado de: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL004887.pdf>
- UNICEF. (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. Argentina: Fundación Kaleido.
- UNICEF. (s/f). *Tiempo de crecer: Manual para el trabajo con familia*.
- UNICEF-Comité Español. (2006). *Convención Sobre Los Derechos Del Niño*. Madrid.
- Villafuerte, J., Luzardo, L., Bravo, S., & Romero, A. (2017). *Implicancias y tensiones del proceso de inclusión educativa, los adolescentes con discapacidad física cuentan su experiencia*. *Revista Cumbres*. 3 (2), 09-16.

Las ilustraciones contenidas en este material, forman parte del Proyecto Arte Capital, iniciativa financiada a través del Fondo 6% FNDR para proyectos de Cultura; Deporte; Seguridad Ciudadana; Fondo Social, Discapacidad e Inclusión y Adulto Mayor, y Protección del Medio Ambiente y Educación Ambiental, del Gobierno Regional Metropolitano de Santiago, y aprobada por el Consejo Regional Metropolitano, Core.

Primera edición
Impreso en junio de 2022

