Junta de Castilla y León
Consejería de Educación

GUÍA DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 2026-2027

San Juan de la Cruz
I.E.S.O.

INTRODUCCIÓN

En nuestro centro creemos en la necesidad de formar un gran equipo entre todos los miembros de la comunidad educativa (profesorado, familias, alumnado, personal no docente…etc.) si queremos conseguir como fin último el desarrollo integral de nuestro alumnos/as, así como un proceso de enseñanza aprendizaje de calidad.

A vosotros padres transmitiros que vuestros hijos es lo más preciado que tenéis, y por tanto ellos son vuestro mayor proyecto, vuestra mayor felicidad y también como no vuestra mayor preocupación; de ahí la necesidad de contar con vuestra colaboración para realizar nuestra labor educativa, teniendo en cuenta unas mismas líneas de trabajo y unas metas compartidas respecto a ellos.

El Departamento de Orientación como cada curso escolar se pone a vuestra disposición para ofreceros ayuda y orientación en aquellas necesidades que presentéis de manera particular.
Pero también de manera general queremos lanzaros una serie de consejos y orientaciones que esperamos sean de interés y ayuda.

DECÁLOGO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS ADOLESCENTES

1. Tener en cuenta en todo momento, que los adolescentes se encuentran en una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta, la cual se vivencia como una **etapa de cambios y de "crisis"** en búsqueda de su propia individualidad y personalidad.

2. Los **padres seguís siendo para ellos un referente** importantísimo, a pesar de la primacía que adquiere el grupo de iguales en esta etapa y de que a ellos les cueste en ocasiones reconocerlo.

3. Los hijos necesitan **sentir que los padres estáis ahí de manera desinteresada y accesible** para ayudarles en todo lo que necesiten,

aunque ellos puedan mostrar en esta etapa una mayor introversión a la hora de hablar con vosotros o contaros sus cosas.

4. Los adolescentes necesitan sentir que **tenemos en cuenta sus opiniones** (ya nos son niños), por lo que la **negociación** se convierte en un valioso recurso a la hora de fijar normas o tomar decisiones respecto a alguna cuestión.

5. A pesar de lo anterior, necesitan que se **fijen normas y límites,** porque eso les sigue ayudando a sentirse seguros ante el mundo y sus experiencias.

6. Los **padres deben seguir siendo su figura de autoridad**, no se pueden perder las jerarquías (no sois sus amigos, colegas…), a pesar de la necesaria cercanía, confianza y afecto que establezcamos entre los padres y los hijos.

7. Los adolescentes necesitan que los padres les **generéis expectativas positivas y ajustadas sobre sí mismos**, reconociendo cuáles son sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Así su autoconcepto y autoestima se verán reforzados.

8. Necesitan percibir que vuestro **interés** para con ellos **no se centra únicamente en el ámbito escolar**, sino también en otros ámbitos como pueden ser: su grupo de amigos, sus gustos y aficiones, sus intereses y preocupaciones…

9. Los adolescentes aprenden mejor con el ejemplo que con la teoría, por lo tanto, **sed modelos para ellos en aquellos valores, ideas o conductas**, que les queráis transmitir.

10. Los adolescentes **son muy sensibles a la pérdida de confianza**, por lo que **debéis cumplir siempre los acuerdos** a los que hayáis llegado entre vosotros, en un sentido u otro (refuerzos positivos, refuerzos negativos…etc.) para seguir manteniendo vuestra credibilidad.

CONSEJOS ANTE EL ESTUDIO EN GENERAL

1. Ayuda a tu hijo a **CONOCER SUS POSIBILIDADES REALES** y recuerda que no se puede abordar muchas cosas a la vez, si queremos obtener éxito en todas (limitar o llegar a acuerdos sobre actividades extraescolares a realizar…)

2. Proponle **METAS Y ESFUERZOS ADECUADOS**: ni inalcanzables ni demasiado bajos (por ejemplo…no es lo normal que, de 7 suspensos en una evaluación, se pueda pasar a todo aprobado en la siguiente).

3. Tu hijo/a es único/a, diferente a su hermano/a y a su vecino/a… **HAZ DE ÉL MISMO SU PUNTO DE REFERENCIA** y de comparación y enséñale a él mismo a hacerlo. Tampoco pretendas hacer de él una prolongación de ti mismo o de los deseos de tú juventud… (como yo no pude ser…deseo que él/ella sea...).

4. Para el estudio **SE NECESITA SILENCIO, NO SÓLO EXTERIOR**, **SINO INTERIOR**; hay que tranquilizar la mente. Eso significa que los problemas familiares o personales ejercen una fuerte influencia sobre cualquier estudiante.

5. Ofrécele tu colaboración y supervisión, pero **NUNCA LE SUPLANTES EN SU TRABAJO** (hay madres que acostumbran a sus hijos/as de 15 años a estar junto a ellos/as para que estudien).

6. **LA ATENCIÓN EN CLASE** es la mejor técnica de estudio que se ha inventado. Acércate al centro para hablar con los profesores/as de tu hijo/a y seguirle en este aspecto.

7. Un alto porcentaje del éxito en los estudios está en la **COMPRENSIÓN Y VELOCIDAD LECTORA**. Aunque no hay fórmula mágica para triunfar en clase, ésta de la lectura se acerca bastante. Potenciar la afición por la lectura en casa es un método eficaz.

8. Recuerda que tu hijo/a es estudiante, **PERO NO SÓLO ESTUDIANTE**. No reduzcas su persona a su función, es una persona en desarrollo y por tanto edúcalo de forma integral.

9. Introduce en la vida cotidiana de casa y de la familia las palabras y, sobre todo, las realidades de la **CONSTANCIA, RENUNCIA, ESFUERZO**… Si está acostumbrado a vivir con ellas tiene un gran trecho andado. Si no, estate seguro de que no hay técnicas de estudio posibles.

CONSEJOS PARA EL MOMENTO CONCRETO DE ESTUDIO

1. Proporcionar un **LUGAR ADECUADO:**

- Siempre el mismo.
- Que favorezca la concentración y el silencio.
- Exigiéndole orden en él; sin más "trastos" de los que necesita encima de su mesa.
- Con luz suficiente, de modo que la luz entre por la izquierda de la mesa.
- Con una temperatura adecuada, sin demasiado frío ni calor.

2. Exigir un **HORARIO FIJO.**

Siempre a la misma hora.
Este horario debe ser diario. Sin "atracones" finales.

3. Comenzar cada sesión **PLANIFICANDO** el propio trabajo. Al principio puedes pedírselo incluso por escrito.

Esta planificación debe estar hecha a corto plazo "¿qué tengo que hacer para mañana?" y a plazo más largo "el examen o la entrega del trabajo de dentro de dos semanas".
Una vez que ha decidido lo que tiene que hacer conviene que escoja el orden de realización teniendo en cuenta: La dificultad de la materia de estudio, el tipo de ejercicios, la fatiga que originan y la necesidad de descanso.

Puede ser un buen esquema:

- Empezar por una asignatura de **dificultad media** para, después de un breve descanso, abordar la **materia más difícil** y, tras un descanso realizar los **ejercicios más fáciles** (copiar algo, responder por escrito, etc.).

4. **NO INTERRUMPIR UNA TAREA,** y que el alumno no se levante de la mesa continuamente una vez que empieza una tarea.
   Cada vez que interrumpe su trabajo y se descentra tiene que volver a empezar todo el proceso. Por eso resultan ineficaces las 2 ó 3 horas que algunos estudiantes pasan sobre los libros, si al cabo de ellas se han levantado al servicio, a merendar, a por un diccionario, a ver quién ha llamado al timbre… sin que hayan pasado más de diez minutos seguidos de concentración).
   Todo ello no significa que no se puedan hacer descansos entre tareas, pero no mientras se está realizando una misma tarea.

5. Pedid que estudie siempre con **PAPEL Y LÁPIZ.**
   La información se retiene más fácilmente cuantas más vías de acceso de la información se utilicen (oído, vista y tacto pueden ponerse en funcionamiento).
   Este apartado hace referencia al **subrayado** y a la realización de **esquemas** de lo fundamental.
   Hay además determinadas materias - como las Matemáticas – en que el trabajo con papel y lápiz es condición imprescindible.

6. Conviene equilibrar los ejercicios escritos con el tiempo de **MEMORIZACIÓN.**
   Es frecuente en muchos chicos que llamen deberes solamente a las tareas escritas. Y, sin embargo, además de los ejercicios, es necesario dedicar un tiempo diario a la **ASIMILACIÓN** de los contenidos, al estudio.
   Aunque cada asignatura tiene su propio método de estudio, hay determinadas **técnicas que resultan eficaces. El "LLSER" es una de ellas:**

   L - **Leer** toda la lección por encima, sin profundizar, para darse cuenta del conjunto de su contenido. Es un entrenamiento y puesta a punto.

L - Empezar de nuevo, pregunta a pregunta, en una **lectura ACTIVA** Y **PROFUNDIZANDO**.

S - **Subrayar** lo más importante de la pregunta.

E -Hacer un **esquema** de lo subrayado, y las ideas importantes de la pregunta.

R - **Repasar** EN VOZ ALTA, a poder ser, el esquema subrayado.

- Cuando se sabe sin dificultad la 1ª pregunta se pasa a la 2ª y se repite la misma operación.
- Al final, repasar todas las preguntas, en orden distinto.
- Recitarse a uno mismo la lección. Así comprobará si se sabe.
- Conviene hacer siempre un SUPER-REPASO RÁPIDO de lo que se ha visto ese día en clase:
  - ✓ A veces puede bastar con dos o tres minutos por asignatura: revisar un problema, leer una pregunta que se ha explicado, etc.
  - ✓ Es buen método lógicamente empezar siempre por ahí, para pasar luego al trabajo detallado de lo planificado para ese día.

7. Pactar con el alumno el **uso de los APARATOS MUSICALES** (radio, CD, TV,…etc).

Si decimos que el ruido no es bueno para estudiar estamos hablando también de la MÚSICA. Y, sin embargo, cada vez son más los jóvenes que estudian con música e incluso con los auriculares puestos.

Objetivamente hablando hay determinadas tareas que admiten música; pasar un trabajo a limpio y dibujar, por ejemplo, son algunas de ellas. Pero son menos de las que ellos están dispuestos a reconocer puesto que el pasar un trabajo a limpio, cuando se está atento, sirve para memorizarlo.

Y tampoco es útil cualquier música; la clásica sin letra y con un ritmo lento suele ser la más adecuada.

8. EVALUAR conjuntamente, con él su funcionamiento durante estos tiempos de trabajo personal.

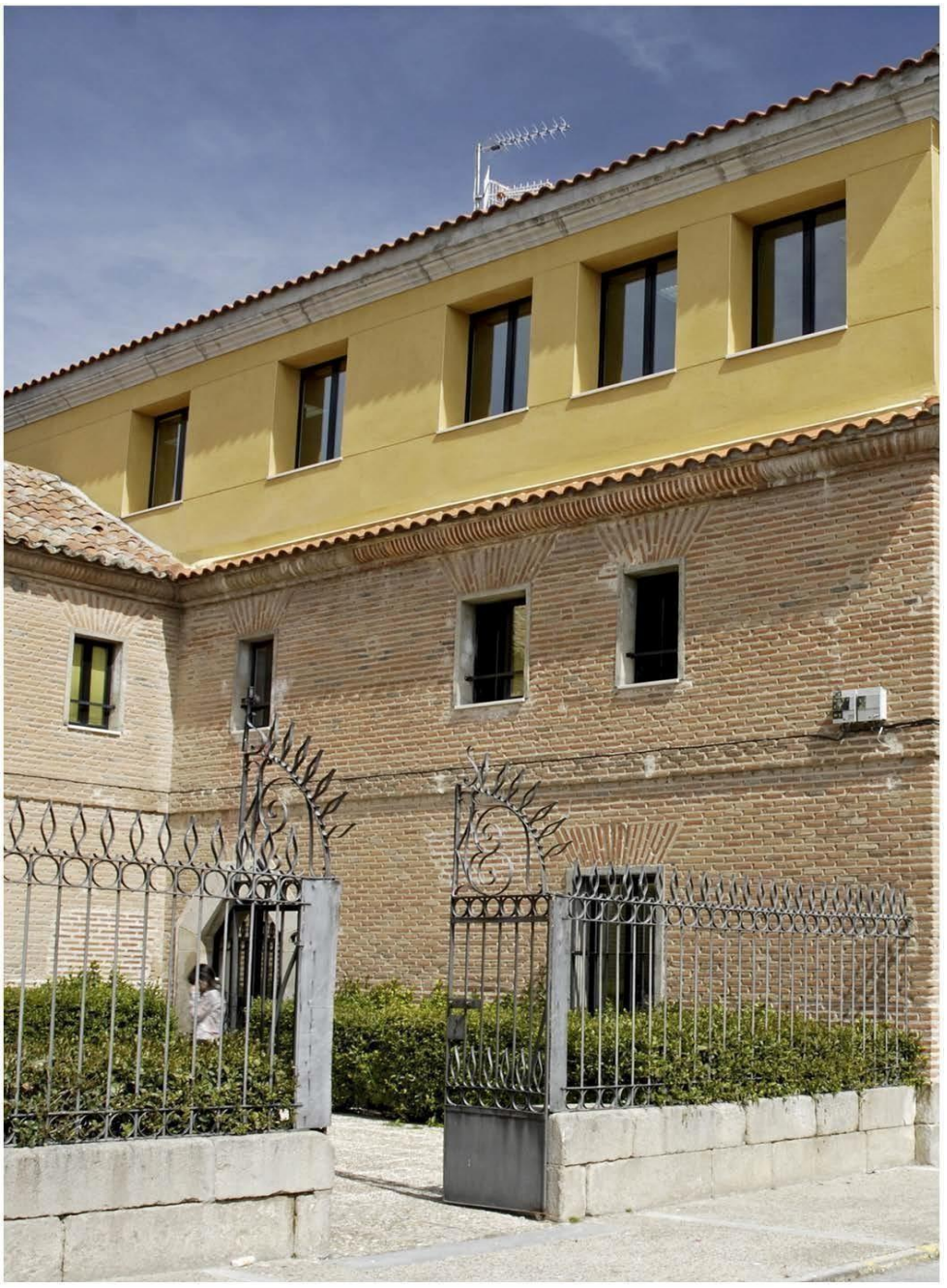
Es decir, el cumplimiento de todas estas cosas que van saliendo y de otras que sean de interés.

Pero no lo hagas cada día porque no por repetir muchas veces las cosas se funciona mejor. Quizá pueda ser buena fórmula el juntarse con él una o dos veces por semana y analizar conjuntamente los logros y los fallos.

9. Y dejar siempre o contar siempre con **TIEMPO PARA EL DESCANSO**.

Los chicos/as necesitan descansar, y realizar otro tipo de actividades de tipo lúdico, deportivo, social…etc. Incluso si su rendimiento y organización es buena durante la semana, los fines de semana se pueden tomar de descanso y ocio (depende de las capacidades y necesidades de cada uno).

Si la organización y el aprovechamiento han sido buenos, hay tiempo para todo.



FONTIVEROS (ÁVILA)