

UNA ALIANZA POR EL ÉXITO Y EL BIENESTAR DE NUESTRO ALUMNADO

Estimadas familias y alumnado:

Al empezar la Educación Secundaria Obligatoria se inician unas de las etapas más fascinantes, dinámicas y transformadoras en la vida de una persona. Durante estos cuatro años de la ESO y los dos de Bachillerato, vuestros hijos e hijas no solo se enfrentan a un aumento de la exigencia académica, sino también a un profundo proceso de maduración personal, emocional y social. En este camino hacia la autonomía, sabemos que surgen dudas, retos y, en ocasiones, momentos de incertidumbre tanto en las aulas como en los hogares.

En nuestro centro entendemos la educación como una responsabilidad compartida. Tenemos el firme compromiso de ofrecer un entorno seguro, estimulante y de excelencia para nuestros alumnos, pero somos plenamente conscientes de que el verdadero éxito educativo solo se alcanza cuando existe una alianza sólida y coordinada entre la escuela y la familia. No podemos entender el crecimiento académico sin el bienestar emocional, ni la evolución del alumno en el aula sin el respaldo y la comprensión en casa.

Por este motivo nace este dossier. Este documento no es un simple listado de normas, sino una guía de acompañamiento práctica y accesible construida por y para nuestra comunidad escolar. Su objetivo es proporcionaros herramientas reales, estrategias probadas y modelos de actuación concretos para abordar juntos los pilares de esta etapa: desde las técnicas de estudio y la organización del tiempo, hasta la gestión de la ansiedad, el uso saludable de las tecnologías y la convivencia con los demás.

Queremos que este dossier sea un mapa de ruta útil. Una herramienta que empodere a los alumnos para tomar las riendas de su aprendizaje y que ofrezca a los padres pautas claras para ejercer un acompañamiento invisible pero firme, respetando la independencia que sus hijos/as necesitan pero asegurando el apoyo que requieren.

Os invitamos a leer estas páginas en familia, a dialogar sobre ellas y a aplicar sus consejos en el día a día. Recordad que nuestras puertas están siempre abiertas; el Departamento de Orientación, el equipo docente y la dirección del centro caminamos a vuestro lado.

Bienvenidos a un nuevo curso de crecimiento, aprendizaje y colaboración.

El Equipo Directivo y el Departamento de Orientación

GUÍA DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y EMOCIONAL

‘La clave de esta etapa es la transición hacia la **autonomía del alumno**, respaldada por el **acompañamiento invisible pero firme** de las familias’.

TÉCNICAS DE ESTUDIO EFICACES (Aprender a aprender)

Pautas para el alumnado;

- **Práctica del recuerdo activo:** No te limites a releer tus apuntes de forma pasiva. Cierra el libro e intenta explicar el tema en voz alta con tus propias palabras o escríbelo en un papel en blanco.
- **Autoevaluación constante:** Diseña tus propios miniexámenes o fichas de preguntas y respuestas (*flashcards*). Ponte a prueba antes del examen real para detectar qué lagunas te quedan por cubrir.
- **Técnica de la enseñanza ficticia:** Intenta explicarle el tema a un compañero, a tus padres o incluso a ti mismo frente al espejo como si fueras el profesor. Si logras explicarlo de forma sencilla, es que lo has entendido.
- **Método de estudio intercalado:** Alterna asignaturas diferentes en una misma sesión de estudio (por ejemplo, 45 minutos de Matemáticas y 45 minutos de Historia). Esto ayuda al cerebro a mantenerse alerta y a discriminar mejor la información.

Pautas para los padres

- **Fomentar el procesamiento, no la memorización:** Cuando pregunten la lección, eviten pedirla "al pie de la letra". Hagan preguntas abiertas como: *"¿Qué significa este concepto?"* o *"¿Me lo puedes explicar con un ejemplo cotidiano?"*.
- **Respetar su estilo de aprendizaje:** Algunos alumnos necesitan estudiar en voz alta, otros haciendo esquemas visuales extensos en una pizarra y otros necesitan moverse. Apoyen su método siempre que demuestre ser efectivo.

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Pautas para el alumnado

- **Uso obligatorio de una única agenda:** Ya sea en formato digital o en papel, registra absolutamente todo en un solo lugar: entregas de trabajos, fechas de exámenes, actividades extraescolares y tiempo de ocio.
- **Estudio diario (Estrategia "Cero acumulación"):** Dedica entre 1 y 2 horas al día (según el curso) a repasar lo visto en clase, adelantar deberes o resumir apuntes, **incluso si no tienes exámenes cerca**. El estudio de última hora no funciona en Secundaria.
- **El "Bloque de Planificación Semanal":** Cada domingo por la tarde, dedica unos minutos a revisar la semana entrante. Anota los objetivos principales y divide las tareas grandes en subtareas diarias más pequeñas.
- **Diseño del espacio de estudio:** Mantén tu mesa limpia, bien iluminada y libre de cualquier objeto que no sea material escolar. El desorden físico genera desorden mental. También tienes la opción de la biblioteca.

Pautas para los padres

- **Traspaso progresivo del control:** En 1º y 2º de ESO, supervisen la agenda de forma conjunta varias veces a la semana. En 3º y 4º de ESO, dejen que el alumno se gestione solo, interviniendo únicamente si bajan las calificaciones o se detectan problemas.
- **Establecer rutinas estables:** Ayuden a fijar un horario fijo de estudio en casa. La predictibilidad ayuda a que el cerebro del adolescente asimile el momento de concentrarse con menor resistencia.

ESTRATEGIAS CONTRA LA PROCRASTINACIÓN (El "lo hago luego")

Pautas para el alumnado

- **La Regla de los 5 Minutos:** Si te da mucha pereza empezar una tarea, comprométete a sentarte y trabajar en ella solo durante 5 minutos. Pasado ese tiempo, la barrera mental inicial habrá desaparecido y te resultará mucho más fácil continuar.
-

- **Técnica Pomodoro adaptada:** Trabaja en bloques de 25 o 30 minutos de concentración absoluta, seguidos de 5 minutos de descanso total (estirarse, beber agua). Cada 4 bloques, haz un descanso más largo de 20 minutos.
- **Desconexión digital radical:** Durante el tiempo de estudio, el teléfono móvil debe estar apagado o en otra habitación. Las notificaciones rompen el foco de atención y reconstruir la concentración cuesta una media de 15 minutos.
- **La tarea más difícil, primero:** Empieza tu sesión de estudio por la asignatura que peor se te dé o la tarea que más te cueste. Tu energía mental está al máximo al principio; si la dejas para el final, no la harás.

Pautas para los padres

- **Control ambiental de la tecnología:** El pacto familiar debe ser claro: los dispositivos recreativos (móviles, consolas) se guardan fuera de la zona de estudio. No confíen la concentración del adolescente a su fuerza de voluntad frente a un teléfono con notificaciones.
- **Refuerzo del esfuerzo inicial:** Valoren el hecho de que su hijo se haya sentado a trabajar a la hora acordada, independientemente de cuánto le cueste la tarea en sí.

GESTIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y EL RENDIMIENTO

Pautas para el alumnado

- **Desmitificar el examen:** Un examen es un termómetro para medir lo aprendido en un momento concreto, no define tu valía personal ni tu inteligencia global.
- **Estrategia de lectura previa en el examen:** Cuando te den la hoja, dedica los primeros 2 minutos a leer todas las preguntas en silencio. Empieza respondiendo aquellas que te sepas a la perfección para ganar confianza y activar la memoria.
- **Técnicas de respiración exprés:** Si te bloqueas o sientes que el corazón se acelera durante el estudio o el examen, practica la *respiración cuadrada*: inspira durante 4 segundos, mantén el aire 4 segundos, exhala en 4 segundos y espera 4 segundos vacío antes de volver a empezar.

- **Cuidado con el "efecto contagio":** Evita los corrillos de compañeros minutos antes de entrar al examen donde se repasan conceptos a toda prisa o se comparten nervios. Quédate al margen y mantén la calma.

Pautas para los padres

- **Reducir la presión del resultado:** Pongan el foco y los elogios en las horas de dedicación, el esfuerzo realizado y la constancia, más que en la nota numérica final.
- **Validar las emociones:** Si su hijo muestra miedo o frustración, eviten frases como *"No es para tanto"* o *"No te preocupes"*. Es mejor utilizar un enfoque empático: *"Entiendo que estés nervioso porque este examen es importante para ti, pero confío en tu preparación"*.

CONSEJOS A NIVEL EMOCIONAL Y BIENESTAR INTEGRAL

Pautas para el alumnado

- **El triángulo del rendimiento invisible:** Ninguna técnica de estudio funciona si descuidas los tres Pilares Básicos:
 - ❑. **Sueño:** Duerme entre 8 y 9 horas diarias. El cerebro consolida lo aprendido durante la fase de sueño profundo.
 - ❑. **Alimentación:** Desayuna bien antes de ir al colegio para tener energía y un buen rendimiento.
 - ❑. **Actividad física:** Haz deporte o muévete. El ejercicio libera endorfinas y reduce drásticamente el cortisol (la hormona del estrés).
- **Aceptar el error como parte del proceso:** Equivocarse en un ejercicio o suspender un examen no es un fracaso, es la información exacta que necesitas para saber qué debes corregir de cara al futuro.
- **Comunicar a tiempo:** Si te sientes sobrepasado, triste o notas que la situación te supera, habla con tus padres, con tu tutor o con el orientador del centro. Pedir ayuda es un signo de madurez.

Pautas para los padres

- **Garantizar el descanso nocturno:** Establezcan un "apagón tecnológico" generalizado en la casa al menos 45 minutos antes de ir a dormir. Las pantallas en la cama alteran la melatonina y provocan insomnio y fatiga escolar.
- **Mantener vías de comunicación abiertas:** Eviten que todas las conversaciones con sus hijos giren en torno a las notas o los deberes. Dediquen espacios cotidianos a hablar de sus intereses, sus amigos y sus emociones sin juzgar. Su valía no puede depender de su expediente académico.

MODELOS DE ESTUDIO AVANZADOS (Técnicas de Alto Rendimiento)

Pautas para el alumnado

- **Método Feynman para conceptos complejos:** Identifica el tema que te cuesta entender. Escríbelo en un papel como si se lo explicases a un niño de 8 años. Cuando te encalles o uses palabras técnicas difíciles, vuelve al libro: ahí es donde está tu fallo de comprensión. Simplifica hasta que la explicación sea cristalina.
- **Sistema de Cajas de Leitner (Repetición Espaciada):** Organiza tus fichas de estudio (*flashcards*) en 3 cajas:
 - *Caja 1:* Tarjetas que fallas a menudo (se repasan todos los días).
 - *Caja 2:* Tarjetas que aciertas a veces (se repasan cada 3 días).
 - *Caja 3:* Tarjetas que te sabes muy bien (se repasan una vez a la semana).
 - Si aciertas una tarjeta de la Caja 1, sube a la Caja 2. Si fallas una de la Caja 3, baja a la Caja 1. Así optimizas el tiempo estudiando solo lo que no sabes.

- **Toma de apuntes con el Método Cornell:** Divide tu hoja de libreta en tres secciones: una columna izquierda estrecha para "Palabras clave/Preguntas", una columna derecha ancha para "Notas de clase" y un margen inferior horizontal para un "Resumen de 3 líneas". Esto te obligará a procesar la información mientras la escribes.

Pautas para los padres

- **Proveer herramientas de organización visual:** Faciliten materiales físicos básicos como notas adhesivas de colores, fichas de cartulina blanca o una pizarra pequeña para la habitación. Estos soportes dinámicos hacen que los métodos avanzados (como Leitner o Cornell) sean visualmente atractivos.

COMPRENSIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ESCRITA

Pautas para el alumnado

- **Lectura activa en tres pasos (SQ3R simplificado):** Antes de 'empollar' un tema, haz un escaneo rápido: lee los títulos, los subtítulos y los gráficos. Luego, transforma esos títulos en preguntas (Ej: si el título es "*La fotosíntesis*", pregúntate *¿Qué es y cómo funciona la fotosíntesis?*). Finalmente, lee el texto buscando la respuesta a tu propia pregunta.
- **El diccionario en la mesa:** Si estás leyendo y encuentras una palabra que no entiendes, no la pases de largo. Búscala inmediatamente. El vocabulario pobre en ESO es el responsable de más del 40% de los errores en las respuestas de los exámenes.
- **Cuidar la estructura del redactado:** En trabajos y exámenes, utiliza siempre la regla del párrafo: **Un párrafo = Una idea principal**. Usa conectores cronológicos u lógicos ("*En primer lugar*", "*Por lo tanto*", "*Sin embargo*") para guiar al profesor en la lectura.

Pautas para los padres

- **Fomentar el debate en casa:** Aprovechen comidas o trayectos en coche para comentar noticias, películas o dilemas éticos sencillos. Pidan a sus hijos que argumenten su postura: "*¿Por qué piensas eso?*" o "*¿Cómo*

defenderías la postura contraria?". Esto entrena la estructura mental necesaria para la expresión escrita.

- **Predicar con el ejemplo:** Mantengan libros o revistas en zonas comunes. Si los adolescentes jamás ven a sus adultos de referencia leer nada que no sea una pantalla, difícilmente asociarán la lectura con una actividad valiosa.

EL COMIENZO DE LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL (3º Y 4º DE ESO)

Pautas para el alumnado

- **Detección de fortalezas e intereses:** No pienses solo en "qué carrera o ciclo quiero hacer". Empieza por analizar qué tipo de tareas te gustan: ¿Te motiva resolver problemas lógicos? ¿Te gusta diseñar o crear cosas visuales? ¿Prefieres trabajar en equipo o de forma individual?
- **Investigación activa del entorno:** Utiliza plataformas oficiales de orientación y portales educativos para curiosear qué asignaturas tienen los diferentes Bachilleratos o qué módulos componen las Formaciones Profesionales (FP) que te llaman la atención.
- **Entrevistas informales:** Si conoces a alguien que trabaje en algo que te interesa (un familiar, un vecino, un amigo de tus padres), pídele 10 minutos para hacerle tres preguntas básicas: *¿Cómo es tu día a día? ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo? ¿Qué tuviste que estudiar?*

Pautas para los padres

- **Evitar la proyección de expectativas:** Es natural querer lo mejor para ellos, pero eviten presionar al alumno para que elija una vía concreta basada en los deseos de los adultos o en el "prestigio social". La ESO es el momento de abrir opciones, no de encasillar.
- **Normalizar la indecisión:** Si en 4º de ESO su hijo no sabe qué quiere hacer en el futuro, no se alarmen. Ayúdenle a elegir opciones que dejen el mayor número de puertas abiertas (como un bachillerato general o científico-

tecnológico si le gustan las ciencias) en lugar de exigirle una vocación cerrada a los 15 años.

ÁMBITO SOCIAL: RELACIONES COMPAÑEROS Y PRESIÓN DE GRUPO

Pautas para el alumnado

- **Establecer límites asertivos (Saber decir "NO"):** Si tus amigos te proponen hacer algo con lo que no te sientes cómodo, no necesitas enfadarte ni dar explicaciones eternas. Utiliza la técnica del *banco de pruebas*: di que no con firmeza y ofrece una alternativa (*"Paso de hacer eso, pero si queréis luego nos vemos en las pistas a jugar a las canastas"*).
- **Detectar amistades saludables:** Aléjate de las relaciones basadas en la crítica constante, la burla camuflada de broma o la manipulación. Las buenas amistades te hacen sentir seguro, respetado y libre de expresar tus opiniones aunque sean diferentes.
- **Gestión de los conflictos cara a cara:** Si tienes un malentendido con un compañero, solúcionalo en persona. Los mensajes de texto (WhatsApp, Instagram) carecen de tono de voz y lenguaje corporal, lo que multiplica los malentendidos y agranda los problemas escolares.

Pautas para los padres

- **Conocer su entorno sin fiscalizar:** Conozcan los nombres de los amigos más cercanos de su hijo y propicien que su casa sea un lugar donde estos puedan venir de vez en cuando (a merendar, a hacer un trabajo). Verlos interactuar en su entorno da información valiosa sin necesidad de interrogar.
- **Hacer de "excusa perfecta":** Denle permiso explícito a su hijo para que los use a ustedes como escudo social si se encuentra atrapado en una situación de presión de grupo. El adolescente puede decir: *"Me encantaría ir, pero es que mis padres se han puesto ultra estrictos y si no estoy en casa a mi hora me requisan el móvil tres meses"*.

CONVIVENCIA CON LAS REDES SOCIALES Y CIUDADANÍA DIGITAL

Pautas para el alumnado

- **La regla de la plaza del pueblo:** Antes de publicar una foto, un comentario o enviar un vídeo privado, hazte esta pregunta: *¿Me importaría que este contenido se proyectase en una pantalla gigante en mitad del instituto ante profesores y familiares?* Si la respuesta es sí, no lo envíes. Lo digital es permanente y escapa a tu control una vez sale de tu pantalla.
- **Curación del feed emocional:** Si seguir a determinadas cuentas o *influencers* te genera sentimientos de inferioridad, envidia, insatisfacción con tu cuerpo o ansiedad por no tener su vida, dales a *dejar de seguir* inmediatamente. Tu salud mental digital depende de lo que consumes.
- **Netiqueta y empatía:** El acoso o la exclusión digital (dejar de lado a alguien a propósito en los grupos de la clase, criticar en hilos anónimos) duele exactamente igual o más que el acoso físico. No seas cómplice ni con tus *likes* ni con tu silencio.

Pautas para los padres

- **Contratos de uso tecnológico:** No entreguen un smartphone sin establecer normas claras previas: los horarios de uso permitido, las zonas libres de pantallas (comedor) y las consecuencias claras si se incumplen las normas.
- **Acompañamiento digital en lugar de espionaje:** Más que espiar las conversaciones de sus hijos a escondidas—lo que destruye la confianza radicalmente—, hablen abiertamente sobre los riesgos de la red (privacidad, suplantación, algoritmos que buscan adicción) y hágalos saber que, ante cualquier problema o chantaje digital, ustedes serán su apoyo y nunca su castigo.

¿CUÁNDO Y CÓMO PEDIR AYUDA PROFESIONAL? (Líneas Rojas)

En la ESO, los cambios físicos, académicos y emocionales son intensos. Sin embargo, existen señales claras que indican que es el momento de activar la red de apoyo del centro educativo. **Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de responsabilidad.**

SEÑALES DE ALERTA PARA EL ALUMNADO (Cuándo acudir al Tutor/a u Orientador)

Debes dar el paso y pedir cita con tu tutor o con el orientador del centro si notas alguna de estas situaciones que se prolonguen en el tiempo:

- **Bloqueo académico persistente:** Estudias muchas horas, aplicas técnicas de estudio, pero los resultados siguen siendo muy negativos o sientes que "no te entra nada".
- **Ansiedad descontrolada:** Sientes taquicardias, sudoración, mareos o se te "nubla la mente" por completo antes o durante los exámenes.
- **Aislamiento social o sufrimiento en el aula:** Sientes miedo de ir al instituto, notas que tus compañeros te dejan de lado a propósito, te critican en redes sociales o sufres burlas.
- **Apatía y falta de energía extrema:** No encuentras motivación para nada, te cuesta levantarte por las mañanas, has dejado de disfrutar de tus aficiones o sientes una tristeza profunda constante.
- **Presión insoportable:** Sientes que la situación te desborda y no sabes cómo gestionar el estrés, las expectativas de tus padres o tus propias exigencias.

Recuerda que el Departamento de Orientación gestionará todo de manera confidencial y te ayudará en todo el proceso haciendo una valoración y aplicando las medidas necesarias para ayudarte.

SEÑALES DE ALERTA PARA LOS PADRES (Cuándo contactar con el Centro)

Las familias deben solicitar una tutoría o derivación al Departamento de Orientación ante los siguientes indicadores:

- **Cambio drástico e injustificado en el rendimiento:** Bajada radical de las calificaciones de una evaluación a otra sin que haya habido un cambio aparente en casa.
- **Alteraciones del sueño o de la alimentación:** Insomnio recurrente, pesadillas, comer por ansiedad o falta total de apetito ligada a los días lectivos.
- **Conductas disruptivas o cambios bruscos de humor:** Irritabilidad extrema, agresividad verbal, respuestas desproporcionadas o un hermetismo absoluto que impide cualquier comunicación familiar.
- **Somatización del estrés:** Quejas constantes de dolores de barriga, dolores de cabeza o náuseas los días de diario que desaparecen mágicamente los fines de semana o periodos vacacionales.
- **Absentismo emocional o físico:** Excusas recurrentes para no asistir al instituto o indicios de que el alumno se salta clases (*hacer novillos*).

¿A QUIÉN DIRIGIRSE Y CÓMO?

El Tutor/a (La primera puerta)

- **Cuándo acudir:** Para cualquier tema inicial. Dudas sobre una asignatura concreta, posibles conflictos entre compañeros, desorganización con los deberes o si detectan que el alumno está más desanimado de lo habitual.
- **Cómo actuar:** Los padres pueden solicitar una cita contactando con la secretaría o el tutor/a de su hijo/a. El alumno puede pedir hablar con él/ella al finalizar una clase o durante la hora de tutoría.

El Departamento de Orientación

- **Cuándo acudir:** Si el problema persiste tras hablar con el tutor. Sospechas de dificultades de aprendizaje (dislexia, TDAH), problemas graves de ansiedad, dudas complejas de orientación vocacional en 4º de ESO o crisis emocionales severas.
- **Cómo actuar:** Normalmente se accede a través de una **derivación del propio tutor/a**. No obstante, si la situación es urgente o delicada, las familias pueden solicitar una cita directa con el orientador/a llamando o escribiendo a la secretaría del centro.

Un consejo final para las Familias

El objetivo común es el bienestar y el desarrollo del alumno. Acudan con una **actitud colaborativa**, expongan los hechos sin juzgar y salgan de la reunión con un **compromiso conjunto**: qué se va a hacer en el colegio y qué se va a reforzar desde casa.