

El acompañamiento en los estudios

# Orientaciones para familias con adolescentes



Como familia, no hay duda de que queréis lo mejor para vuestros hijos e hijas, que disfruten de una experiencia educativa motivadora, que esta les aporte conocimientos útiles y que se les abran las puertas a un futuro lleno de oportunidades. Lo que quizá no siempre se tiene presente es lo importante que son las actitudes y la implicación de la familia en este proceso. Vuestras expectativas, la manera en la que les habláis y el apoyo que les dais pueden marcar una gran diferencia en su motivación y, en consecuencia, en su continuidad y éxito educativos.

Para ayudaros en este camino, os presentamos **El acompañamiento en los estudios: Orientaciones para familias con adolescentes**, con ideas y recursos para que los acompañéis en esta etapa tan importante.



1

Dejad patente a vuestro hijo o hija vuestro **interés en su bienestar y en su formación**

2

Transmitidle **confianza** en sus posibilidades y buenas expectativas sobre su futuro educativo y profesional

3

Ayudadle a encontrar un **sentido e interés en lo que aprende**, despertando su curiosidad y motivación

4

Prestad **atención a posibles malestares** dentro del entorno educativo

5

Facilitadle que mejore académicamente con, por una parte, **recursos para que se organice mejor** y, por otra, **acceso a apoyo educativo** cuando lo necesite

6

Reforzadle utilizando argumentos convincentes con el fin de justificar que **continuar estudiando es una buena idea** y utilizad recursos alternativos para iniciar estas conversaciones

7

Tened en cuenta que la **trayectoria educativa no tiene por qué ser «lineal» o «estándar»** y contemplad todas las opciones formativas posibles para ayudarle a elegir

8

Complementad su **orientación académica y profesional**, con nuevas perspectivas y referentes

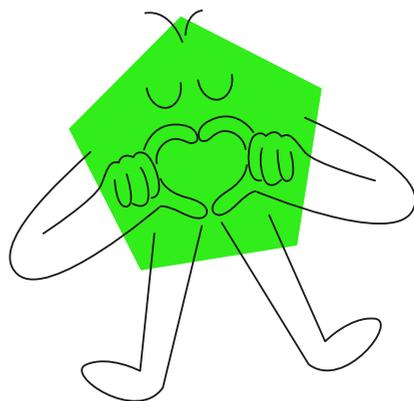
# Dejad patente a vuestro hijo o hija que estáis interesados en su bienestar y en su formación

Para los adolescentes, es fundamental sentirse escuchados, valorados y queridos por su familia. Aunque a veces parezca que no hacen caso o que tienen una actitud distante, vuestro apoyo emocional es clave y fundamental para que el resto de las orientaciones funcionen.

## ¿Cómo podéis mostrar interés?

- ❖ **Escuchad activamente:** Preguntadle cómo ha ido el día, qué ha hecho con sus amigos, qué le preocupa o qué le gusta. Escuchad sin interrumpir ni presionar. Cuando le prestáis atención, el adolescente siente que le entendéis y que estáis a su lado.
- ❖ **Comunicad con empatía:** Cuando habléis de temas personales o académicos, intentad evitar las críticas no constructivas o los juicios rápidos, y tratad de ponerlos en su lugar. Si mostráis comprensión y respeto, será más fácil que confíe en vosotros y se abra a hablar.

- ❖ **Estad presentes sin aconsejar:** No siempre buscará soluciones, sino sencillamente saber que estáis disponibles. A veces solo necesitan compartir un problema o inquietud sin que le ofrezcáis una respuesta inmediata.
- ❖ **Transmitid interés constante:** Aunque parezca que no os escucha o que no le importa mucho vuestra opinión, continuad mostrándoos pendientes, sin presionar, respetando su ritmo y su propio espacio. Esta persistencia conllevará que se sienta importante.



## 2 Transmitidle confianza en sus posibilidades y buenas expectativas sobre su futuro educativo y profesional

Aunque el o la adolescente a menudo pueda parecer indiferente o rechazar comentarios, la opinión de las personas adultas de su entorno es clave para reforzar su confianza e impulsarle a perseguir sus objetivos. Vuestras palabras y actitudes tienen un impacto directo en su autoestima y motivación.

relacionen con el mundo académico o profesional, como «Tienes mucha paciencia y te expresas muy bien, seguro que serías un gran maestro» o «Con tu interés por la tecnología y tu creatividad, podrías estudiar programación y hacer grandes cosas». Esto puede ayudarle a ver más allá de las notas y a imaginar un futuro en el que pueda tener éxito, superando etiquetas negativas y mejorando su autoconcepto.

### ¿Cómo transmitir esta confianza?

- 🗣️ **Compartid que tenéis buenas expectativas sobre su formación:** Transmitidle mensajes positivos sobre sus posibilidades de alcanzar el éxito académico, especialmente si ha tenido dificultades o ha sacado malas notas. Decidle que todas las personas pasan por momentos difíciles y que en la vida hay obstáculos, pero que sabemos que dispone de las herramientas y la fortaleza para superarlos.
- 🗣️ **Proponed ejemplos que estén relacionados:** Con comentarios que destaquen sus habilidades y las



# 3 Ayudadle a encontrar un sentido e interés en lo que aprende, despertando su curiosidad y motivación <

La experiencia escolar debe ser lo más motivadora posible, y la curiosidad por aprender es muy importante. Muchas veces, el alumnado adolescente no encuentra sentido a lo que estudia, y pierde la motivación. Es fundamental ayudarles a conectar los contenidos escolares con sus intereses u objetivos de futuro, potenciando así su gusto por aprender.

**Como familia, podéis aportar algunos consejos y argumentos prácticos como estos:**

- ❖ **Explicadle que terminar la ESO es una puerta de entrada a opciones formativas más específicas e interesantes**, donde tendrá más donde elegir, con ciclos formativos o el bachillerato, y además encontrará a personas más afines a él o ella. Esto se acentuará todavía más en los estudios superiores. Por ejemplo: «Cuando termines la ESO, podrás estudiar mecánica y aprender todo sobre motores, y eso te apasiona».

- ❖ **Ayudadle a valorar el esfuerzo con frases como:** «Aunque en este momento sea complicado, piensa que estudiar aquello que no te gusta o que te cuesta más es como hacer gimnasia cerebral: por una parte, te ayuda a superar retos y, por otra, te servirá en el futuro, dado que te facilitará hacer tareas que te darán pereza».



# 4 Prestad atención si vuestro hijo o hija vive posibles momentos de malestar dentro del entorno educativo

Sentirse bien es fundamental para el aprendizaje, y la decisión de abandonar los estudios suele ser el resultado de un largo proceso en el que se han acumulado frustraciones y momentos de malestar escolar que han ido disminuyendo la motivación y desvinculando al adolescente del instituto. Es importante **detectar** estas situaciones a tiempo para reconducirlas antes de que sea demasiado tarde.

Para ello, os recomendamos que:

- 🗨️ **Observéis sus cambios de comportamiento o estado de ánimo:** Si deja de querer ir a clase, salir con sus compañeros y compañeras o acudir a actividades extraescolares, si hay un claro cambio en su rendimiento académico, u otras conductas que os parezcan preocupantes y que no sean las habituales, consultadlo con el centro, hablad con vuestro hijo o hija o con otros familiares y, si consideráis que es necesario, acudid a un profesional.
- 🗨️ **Fortaleced el vínculo con el centro educativo:** Mantened un contacto regular con el profesorado para

estar al día de cómo avanza en clase y estad informados de los recursos del centro, como, por ejemplo, de los refuerzos académicos o los servicios de orientación. Participad en los espacios grupales y actividades como las reuniones del AFA (Asociación de Familias de Alumnos). Esto os permitirá contar con apoyo a la hora de detectar problemas y encontrar soluciones conjuntamente. Aunque este vínculo con el centro no depende solo de vosotros, vuestra predisposición y compromiso son fundamentales para establecerlo y mantenerlo.

- 🗨️ **Hablad a menudo con vuestro hijo o hija:** Preguntadle cómo se siente en el instituto y si hay algo que le preocupa. Frases del tipo: «¿Cómo te va en clase?», «¿Hay algo que te moleste?», «¿Te sientes a gusto con los demás compañeros y compañeras?» pueden ser el inicio de una conversación importante. Escuchad sin interrumpir y dad importancia a lo que os cuente, aunque parezca un problema pequeño o irrelevante. Mostrad respeto y comprensión hacia sus vivencias y opiniones, aprovechando las ocasiones en que vuestro hijo o hija se abra a vosotros y responded de forma receptiva, creando un espacio seguro donde pueda expresarse y sentir vuestro apoyo.

# 5 Facilitad que el o la adolescente mejore académicamente con, por una parte, recursos para que se organice mejor y, por otra, acceso a apoyo educativo cuando lo necesite

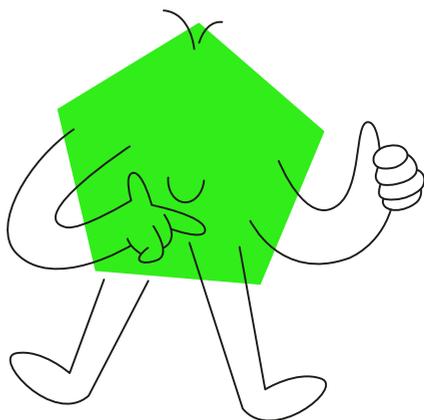
Después de las dificultades académicas, a menudo llega la desmotivación. De hecho, dos de cada tres alumnos que abandonan la ESO han tenido problemas con sus resultados académicos. Si detectáis dificultades en este sentido, recibir ayuda **para organizarse** y trabajar mejor puede mejorar sus notas y aumentar su confianza y posibilidades para salir adelante.

## ¿Qué puede resultar útil?

- **Ayudadle a planificarse** con herramientas como una agenda o un calendario, ya que estas herramientas pueden mejorar el control sobre su organización.
- **Fomentad su autonomía y responsabilidad.** No se trata de hacer sus tareas, sino de enseñarle a gestionar el tiempo y a hacerse cargo del trabajo del instituto.
- **Cread un espacio tranquilo de estudio,** lejos de distracciones, y

recordadle que puede llevar a cabo pequeñas pausas para descansar. Si no tenéis un espacio adecuado en casa, facilitad que estudie en la biblioteca o en una sala de estudio.

- **Buscad recursos externos si los resultados no mejoran al cabo de un trimestre.** Esto se puede hacer hablando con el equipo docente para buscar apoyo adicional en técnicas de estudio, organización o repaso de algunas materias, o también participando en programas de mentoría socioeducativa.



# 6 Reforzadle utilizando argumentos convincentes con el fin de justificar que continuar estudiando es una buena idea y utilizad recursos alternativos para iniciar estas conversaciones

Reforzadle con argumentos convincentes la idea de que continuar estudiando es una buena opción y utilizad recursos alternativos para iniciar estas conversaciones.

A veces, el adolescente puede tener creencias como «estudiar no sirve de nada porque igualmente no conseguiré un buen trabajo» o «este famoso se ha hecho rico y dejó los estudios en secundaria». Para contrarrestar estas ideas, es importante que dispongáis de argumentos sólidos y atractivos.

## ¿Cómo le podemos convencer?

- 👉 **Ayudadle a comprender que, con más estudios, tendrá más opciones de trabajo y mejores condiciones laborales.** Con menos estudios, hay más probabilidades de desempleo o de empleos precarios.
- 👉 **Explicadle que los estudios postobligatorios permiten una mayor elección de contenidos,** que estarán más vinculados a sus propios intereses y habilidades. En los estudios superiores, esto sucede todavía más.

- 👉 **Mostradle que, cuanto más aprendemos, más puertas se nos abren** y además nos sentimos más satisfechos y competentes. El hecho de aprender nos permite influir en nuestro entorno y tener una mejor calidad de vida.
- 👉 **Transmitid que, a largo plazo, saber que su profesión contribuye a la sociedad** le generará más felicidad que la popularidad o el dinero rápido.
- 👉 **Utilizad ejemplos reales,** como podcasts, series o cómics sobre personas que han alcanzado sus objetivos gracias a la formación o que han seguido trayectorias educativas diferentes a las tradicionales.

**Si creéis que el o la adolescente necesita referentes adultos más allá de la familia,** los programas de mentoría pueden ser un recurso muy útil para ofrecer apoyo adicional y orientación, ya que puede mantener este tipo de conversaciones con la persona mentora.

## Tened en cuenta que la trayectoria educativa no tiene por qué ser «lineal» o «estándar» y contemplad todas las opciones formativas posibles para ayudar a elegir al/a la adolescente

Tened en cuenta que la trayectoria educativa no tiene por qué ser «lineal» o «estándar» y contemplad todas las opciones formativas posibles para ayudar a elegir al/a la adolescente. No todos los caminos educativos son iguales. Es importante ayudarle a explorar todas las opciones posibles después de la ESO, al tiempo que respetamos sus gustos y no imponemos nuestras preferencias, fomentando así que continúen estudiando.

### ¿Qué podéis hacer?

- ❖ **Preguntadle qué le gustaría hacer** y ayudadle a investigar sobre las carreras o las profesiones que le interesen. Intentad comprender sus dudas o inquietudes en este sentido, y contribuid a su autocoñocimiento prestando atención a sus puntos fuertes y aficiones.
- ❖ **Haced una lista comparativa** de las ventajas y los inconvenientes de

las carreras profesionales que le gustaría estudiar, incluyendo los estudios necesarios para alcanzarlas, las habilidades requeridas, los tipos de trabajos disponibles después, y otros aspectos prácticos como los horarios, la movilidad o los costes. Para ello, podéis consultar juntos el buscador de ocupaciones de Barcelona Activa.

- ❖ **Explicadle que existen muchas vías formativas** (bachillerato, ciclos formativos, PFI, Escuela de Adultos, etc.) y utilizad herramientas como [triaeducativa.gencat.cat](http://triaeducativa.gencat.cat) para explorar estas alternativas.

- ❖ **Tened previsto un plan B**, ya que a veces no es posible acceder a la primera opción formativa elegida después de la ESO. Por este motivo, vale la pena pensar en vías alternativas para alcanzar el mismo objetivo. Lo importante es seguir estudiando.

Si no tenéis suficiente información o no sabéis cómo acompañarle en esta elección, buscad ayuda u orientación de otras personas o profesionales.

# 8 Complementad su orientación académica y profesional, facilitándole nuevas perspectivas y referentes

A veces, el alumnado no conoce todas las opciones que tiene a su alcance a pesar de nuestro apoyo. Cuando le descubrimos nuevas posibilidades a través de ayuda profesional o de otras personas, le inspiramos y contribuimos a que su elección sea más informada y sólida.

## Ideas para ampliar sus horizontes:

- ❶ **Asistid a ferias educativas o jornadas de orientación** o consultad a los profesionales de orientación de su instituto, barrio o municipio. En estos espacios encontraréis información sobre el sistema educativo y los recursos y opciones disponibles para el alumnado.
- ❷ **Ayudadle a conocer a personas que trabajen en ámbitos diversos** para que dispongan de referentes más amplios. Si no conocéis a nadie directamente en otros campos profesionales, podéis buscar a personas mentoras voluntarias que estén dispuestas a compartir sus experiencias. Un mentor que considere como su referente es una persona

que el o la adolescente respeta y que le guía en sus dudas. Además, el mentor puede darle consejos sobre su trayectoria académica y profesional, abriéndole la puerta a nuevas perspectivas.

Con estos consejos, esperamos facilitaros un recurso práctico con el fin de acompañar a vuestro hijo o hija en su camino educativo. Aunque cada situación es única y no hay fórmulas mágicas, tener pequeños gestos y unas estrategias bien pensadas pueden contribuir a una experiencia educativa más positiva y a reforzar los vínculos familiares. ¡

**Estar presentes, escuchar y apoyar es lo más importante!**



mentora.cat

Autora: Alba Castellvi

Coordinación y lenguaje  
inclusivo: Laura Cardús

Corrección: Bonalletra

Fotos: Uncle Jun

Maquetación: Funky Peanut

**mentora**  
aquí seguim estudiant

**FUNDACIÓ  
BOFILL**  
Educació per canviar-ho tot

Con el apoyo de

 Generalitat de Catalunya  
Departament de Drets Socials  
i Inclusió

Con la colaboración de

**fapae**  
Catalunya



Creemos que el conocimiento debe compartirse. Por ello utilizamos una licencia Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional (by). Le animamos a copiar, redistribuir, remezclar o transformar y crear los contenidos propios de esta publicación, para cualquier finalidad, incluida la comercial. Sólo os pedimos que reconozcan la autoría de la creación original.