



# “De Sexto a Primero” Guía de Orientación



El paso de 6º de Educación Primaria  
a 1º de Educación Secundaria  
Obligatoria



Algunas de las imágenes que aparecen en esta Guía son dibujos realizados por el alumnado que ha participado en los concursos de dibujo para la agenda escolar de los cursos 2020/21, 2021/22 y 22/23

Asimismo, aparecen algunos de los testimonios que el alumnado de 1º de ESO ha expresado sobre los temores que tuvo cuando iba a pasar al instituto y su experiencia real, recogidos en el programa “De 6º a 1º”.

Elaboración y Coordinación: Delegación de Educación

Otras Delegaciones participantes: Salud  
Policía Local

**[www.ssreyes.org](http://www.ssreyes.org)**  
**Abril 2024**

*"El objetivo principal de la educación es crear personas capaces de hacer cosas nuevas y no simplemente repetir lo que otras generaciones hicieron".* La clave para el éxito está en trabajar en equipo: trabajaremos juntos para alcanzar nuestras metas, apoyándonos mutuamente y sin dejar a nadie atrás.

Bienvenidas y bienvenidos a esta nueva etapa de retos y desafíos.

D<sup>a</sup>. María Ordóñez Lara  
Concejala Delegada de Educación.

# ÍNDICE

<b>1. – Introducción</b>	<b>5</b>
<b>2. - Cambio de etapa educativa</b>	<b>6</b>
<b>3.- Trayectoria educativa</b>	<b>7</b>
<b>4. - Momento evolutivo</b>	<b>8</b>
<b>5. - Cómo favorecer su desarrollo</b>	
<b>5.1. Relación familia y adolescente</b>	<b>11</b>
<b>5.2. Relación de la familia con el centro educativo</b>	<b>11</b>
<b>5.3. Cómo puede participar la familia en esta etapa</b>	<b>12</b>
<b>5.4. Cómo debe estudiar</b>	<b>13</b>
<b>5.5. Hábitos saludables</b>	<b>15</b>
<b>5.6. Cómo hablarle sobre drogas</b>	<b>16</b>
<b>6.- La seguridad en el entorno del colegio e instituto</b>	<b>17</b>
<b>7.- Las nuevas tecnologías</b>	<b>18</b>
<b>8. - Anexos</b>	
<b>8.1. Centros de Educación Secundaria de San Sebastián de los Reyes</b>	<b>25</b>
<b>8.2. Recursos para adolescentes</b>	<b>26</b>

## 1. Introducción

# Educación Secundaria Obligatoria

Desde que comenzó en la escuela, nuestro hijo o nuestra hija ha ido adquiriendo los conocimientos y herramientas básicos, y una progresiva autonomía que le van a permitir desenvolverse en esta nueva etapa educativa que está a punto de comenzar.

Es capaz de manejar correctamente la lectura y el cálculo, de expresar sus ideas tanto a través del lenguaje oral como del escrito.

Esta etapa es un nuevo reto, ya que tendrá que trabajar para poder alcanzar los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y necesitará la ayuda y el apoyo de la familia y del profesorado.

La relación familia - centro escolar será fundamental para que no se pierda en los estudios.

Al cambio de etapa educativa, hay que añadir los cambios madurativos propios de la adolescencia que van a afectar en el área personal, corporal, de relación y de su propia imagen, así como de aquellos otros derivados por el cambio de Centro Escolar.

La necesidad de comprensión y de apoyo, con unas normas claras y adecuadas, unida a una buena comunicación con el o la adolescente, le facilitará su relación con el entorno.

Para ayudaros en esta adaptación, hemos elaborado este material.

## 2. Cambio de Etapa educativa

El paso a la nueva etapa educativa le va a suponer muchos cambios:

- Cambio de compañeros y de compañeras con los que ha compartido sus juegos, sus clases, sus aprendizajes y su vida en estos años.
- Cambio de profesorado.
- Asignaturas nuevas.
- Nueva forma de evaluación.
- También cambia la periodicidad de los exámenes, las exigencias de éstos, el número de temas...
- Cambia el centro escolar para el alumnado que pasa del colegio al instituto, asistiendo a clase sólo por la mañana.

Todos estos cambios hacen que necesite el apoyo de la familia para adaptarse a la nueva situación. Nuestro papel en este momento es el de escucharle, calmarle, ayudarle a planificarse, darle seguridad y transmitirle la confianza y el cariño que le tenéis.

Además, dentro del centro, contará con el apoyo del profesorado y del Departamento de Orientación. Es importante que, tanto nuestro hijo o hija como nosotros, veamos el centro escolar como un lugar cercano, no sólo como fuente de conocimientos, sino también, como un lugar de encuentro con los iguales y de formación como persona.



### 3. Trayectoria Educativa

Una vez finalizada la Educación Primaria, va a pasar a Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Esta etapa comprende cuatro cursos, que se seguirán ordinariamente entre los doce y los dieciséis años de edad.



La finalidad de la educación secundaria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico-tecnológico y motriz; desarrollar y consolidar en ellos buenos métodos de estudio y de trabajo, así como hábitos de vida saludables, preparándoles para su incorporación a estudios posteriores, para su inserción laboral y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones de la vida como ciudadanos.

Obtendrán el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria los alumnos y las alumnas que al terminar la educación secundaria obligatoria hayan adquirido las competencias establecidas y alcanzado los objetivos de la etapa.

El título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria permitirá acceder al bachillerato, a la formación profesional de grado medio y, superando la prueba correspondiente, a los ciclos de grado medio de artes plásticas y diseño, así como a las enseñanzas deportivas de grado medio. Asimismo, permitirá el acceso al mundo laboral.



#### **Pero, ¿qué pasa si presenta dificultades para acabar la ESO?**

Nuestro sistema educativo tiene distintas opciones y medidas de apoyo para que las alumnas y los alumnos puedan adquirir unos conocimientos y prepararse para la vida personal y laboral. Para determinar las opciones más adecuadas, el profesorado y los profesionales que integran el Departamento de Orientación de los institutos valorarán y orientarán al alumnado y sus familias, según sus características y capacidades.

## 4. Momento Evolutivo



La adolescencia es un período de transición en el cual la persona pasa física y psicológicamente desde la niñez a la vida adulta.

En algunos casos, esta transición puede ser algo complicada, tanto para el adolescente como para las personas con las que vive.

La adolescencia abarca de los 11 o 12 a los 18 o 20 años. En estas edades, se configura y consolida la propia identidad como persona única y madura.

Los cambios físicos, fisiológicos y psicológicos que se dan, van a transformar al niño y a la niña en joven.

Estos cambios no se producen a la misma edad en todos los adolescentes; cada adolescente tiene un proceso de maduración distinto.

El cuerpo se convierte en el centro de atención por los cambios rápidos que suceden, lo que al adolescente puede producirle una sensación de desconcierto.

Los cambios físicos y fisiológicos que tienen lugar en torno a los 12 años en la chica y a los 14 en el chico, son causados por factores hormonales.

En el chico aumenta el tamaño de testículos, escroto y pene, así como el tejido muscular y la fuerza.

En la chica, aumenta el ritmo de crecimiento de los pechos, los ovarios, el útero y también el tejido adiposo, lo que redondea las formas.

Asimismo, se acelera notablemente el crecimiento de casi todas las partes del cuerpo. El crecimiento en un principio no es proporcionado: crecen primero piernas y brazos, luego van adquiriendo las proporciones.

En esta etapa, es importante que nos demos cuenta de todos los aspectos positivos del adolescente, tanto a nivel físico como psicológico, y que se lo hagamos notar: que se lo digamos.



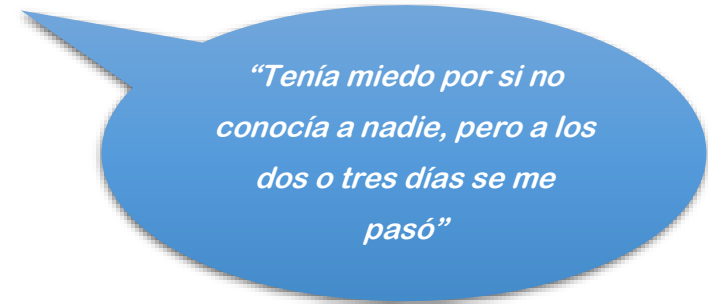
### La importancia de los aspectos psicológicos y sociales en esta etapa

Igual que tiene cambios físicos, tiene cambios personales, psicológicos y sociales. En este proceso de crecimiento y madurez, suelen aparecer algunos comportamientos aparentemente "fuera de lo normal": la oposición hacia la familia (a veces sólo porque sí), ideas exageradas y radicales sobre algunas cosas, aparecen otros gustos, otra estética, estados de ánimo que cambian con mucha rapidez, estar un poco "en las nubes"...



De entrada, la transformación de su cuerpo hace que pueda sentir inseguridad y por tanto dedicar mucho tiempo a cuidar su imagen. Por ejemplo, puede tardar mucho rato en decidir qué ropa ponerse, tras haberse probado todo; preguntar varias veces si le queda bien; mirarse en todos los espejos; agobiarse, etc. Es muy sensible a los comentarios sobre su aspecto y de ahí la importancia de que tanto la familia como otras personas que están a su alrededor valoréis sus aspectos positivos y quitéis importancia a los negativos.

Estas dudas e inseguridades que puede tener con su cuerpo, puede tenerlas también con su persona y sus capacidades ("¿caigo bien?", "¿soy aburrido?", "¿soy inteligente?").



De la misma manera, es importante señalarle y decirle sus capacidades y sus valores, sus virtudes, así como valorar los esfuerzos que haga por encima de lo que consiga.

En la adolescencia, la capacidad para pensar, reflexionar y razonar está en desarrollo. Es capaz de analizar y argumentar sus ideas, aunque, en este proceso, puede caer en contradicciones o en posturas muy exageradas sobre las cosas. No debemos perder de vista que todavía se están desarrollando, es decir, no podemos esperar que opinen y se expliquen cómo lo podría hacer un adulto porque aún no lo es, lo cual no significa que no tengan excelentes ideas y argumentos, que padres y madres debemos escuchar y tener en cuenta.

*“Los compañeros te acogen.  
Eso sí, tú tampoco tienes que dar de lado  
a gente”.*  
*“Eso, ser compañeros”*

Otro cambio fundamental en esta etapa se produce en el ámbito social con la ampliación del mundo fuera de la casa y la familia.

El grupo de iguales, de gente de su edad y de sus amistades va a convertirse en un pilar básico y va a pasar de "jugar", al intercambio de pensamientos, emociones y vivencias, y a una relación muy dependiente basada en la comunicación y contacto casi continuos.

Es importante que tenga varios grupos de amistades, más o menos amplios según sus características. Los grupos no sólo sirven para disfrutar y pasarlo bien; los grupos protegen, acompañan, apoyan, muestran y expresan aceptación y afecto.

Tienen sus "símbolos", que son valiosos porque le identifican y distinguen de los otros grupos: ropa, adornos, música, lenguaje. No tenemos que asustarnos ante estos símbolos; cada generación de adolescentes los ha tenido y les ha diferenciado de la generación anterior.



Este cambio a nivel social no quiere decir para nada que la familia deje de ser fundamental, pero tenemos que cambiar la relación que mantenemos con ellas y ellos, puesto que están cambiando.

Hablar, escuchar con intención de entender, debatir, llegar a acuerdos, respetar la intimidad y los silencios, dar responsabilidades, tolerar las diferencias en su modo de pensar, de vestir, de hacer las cosas (no es peor, sólo es diferente) son los cambios que padres y madres debemos hacer para acompañarles en esta etapa.

*“Me daban un poco de miedo los alumnos  
más mayores, pero al final ves que todos  
somos iguales”*

## 5. Cómo favorecer su desarrollo

### 5.1. Relación familia y adolescente

La relación entre familia y adolescente puede resultar complicada. Su necesidad creciente de autonomía, la forma de ejercer la autoridad y mostrar el afecto, los acuerdos entre la madre y el padre, el manejo de las situaciones nuevas, pueden hacer que aparezcan enfados, incomunicación, dureza en la relación, sentimientos de culpa...



Una relación afectuosa, unos modelos adecuados y la cesión paulatina de responsabilidades, así como el ejercicio de una autoridad sana con un razonamiento para la toma de decisiones, hará que sea más saludable la relación entre familia y adolescente. Las diferencias

entre familia y adolescente son normales; lo importante es plantearse cómo llegar a acuerdos para suavizar tales diferencias. Para ello, es necesario que padres y madres:

- Observemos qué comportamientos y actitudes vemos necesario cambiar para un buen desarrollo en los diferentes niveles.
- Reflexionemos sobre los sentimientos y actitudes que nos genera una situación antes de sentarnos a hablar con él o con ella: si nos enfadamos, nos asustamos o nos sorprendemos.
- Busquemos un momento adecuado para transmitir lo que nos preocupa.
- Expongamos nuestros sentimientos sin ataques y evitando actitudes defensivas y agresivas.
- Mantengamos una escucha activa para recibir sus sentimientos y razonamientos.
- Intentemos llegar a acuerdos realistas y fáciles de cumplir por ambas partes.
- 

### 5.2. Relación de la familia con el centro educativo

El papel del profesorado y de la familia es complementario. Su objetivo fundamental es la educación de los alumnos y las alumnas, instruyéndoles en valores y dotándoles de normas necesarias para la convivencia, contribuyendo a que accedan a la formación que deseen y se preparen adecuadamente para su futura vida laboral.

Para que el adolescente reciba una educación coherente, es importante la relación de la familia y el centro, la transmisión de información y los acuerdos en la forma de actuar.



Aunque se sienta mayor para valerse por sí mismo o por sí misma en relación con los estudios, en general, aún no tiene la capacidad de hacerlo con éxito, por lo que necesita el apoyo y la ayuda de su familia y su profesorado.

Familia y profesorado deberán mantener contactos periódicos para conocer su evolución y buscar las soluciones más adecuadas a los problemas que surjan.

Todos los Centros tienen un Departamento de Orientación que puede asesorar educativa y profesionalmente a la familia, profesorado y alumnado, así como prevenir y detectar problemas relacionados con la adolescencia.

### 5.3. Cómo puede participar la familia en esta etapa

Es importante que procuremos mantener un ambiente familiar tranquilo y agradable, en el que se respete a cada miembro de la familia, se tenga en cuenta su responsabilidad y su trabajo, y en el que se pueda hablar sobre las dificultades.



No le valoremos por sus notas, sino por su esfuerzo.

Es importante que el papel de la familia en el estudio sea facilitador; esto no quiere decir que le debemos resolver todas las dificultades.

*“Pensaba que los profesores iban a ser duros, pero me han ayudado en todo”*

Padres y madres podemos apoyar su trabajo proporcionándole:



★ Un ambiente tranquilo, una actitud de confianza, el apoyo que solicite, el reconocimiento de sus esfuerzos y capacidades, y la valoración de sus éxitos.

★ Unas normas saludables de alimentación, sueño y deporte que le permitan estar en condiciones saludables para crecer y abordar sus estudios.

★ Un lugar de estudio adecuado con espacio donde colocar el material que necesite, mesa y silla cómodas, temperatura y luz adecuadas.

★ Unas actividades extraescolares razonables en cuanto a número, tipo y horario.

★ Un horario adecuado, acordado con nuestro hijo o nuestra hija, en el que tenga que estudiar.

#### 5.4. Cómo debe estudiar

Estudiar es una tarea compleja que muchos no saben cómo realizar. Estudiar consiste en comprender y retener los conocimientos teóricos y prácticos que el profesorado enseña en clase. Necesita adquirir una forma eficaz de estudiar que le facilite su trabajo y le permita conseguir un resultado satisfactorio.

Para estudiar, hacen falta unas condiciones previas como:

- Saber leer: es decir, leer de forma fluida, sin correr pero sin silabear, retroceder, omitir, sustituir o inventar palabras o partes de palabras, comprendiendo lo que dice el texto.
- Estar motivado, tener interés por aprender: para ello es necesario que vea que se reconoce su esfuerzo y sus logros, y que las exigencias son acordes a su capacidad.
- Prestar atención: a las explicaciones del profesorado y al contenido de aquello que esté estudiando. Es más fácil que atienda si se encuentra relajado, sin preocupaciones y si tiene unos objetivos claros.
- Ejercitar la memoria: intentando recordar lo explicado en clase, lo leído en el libro de texto, etc.

*“Me preocupaba tener dos exámenes al día o que entrara mucho, pero es cuestión de organizarse”*



*“Hay que hacerlo con tranquilidad”  
“Me ha ido bien dedicar un rato cada día”*

Debe dedicar todos los días el tiempo que necesite para comprender y practicar lo visto en clase, porque esto va a suponer que aprenda con mayor facilidad.

Debe contar con una agenda desde principio de curso donde anote el tema o parte del tema explicado, los deberes que le han puesto, fechas de exámenes y lo que entra, fechas de entrega de trabajos, etc.

Empezará revisando las asignaturas vistas en el día y deberá estudiar de la siguiente manera:

- Intentar recordar lo explicado en clase: es importante hacer el esfuerzo de recordar, darse cuenta de que sabe cosas del tema y que las ha comprendido.
- Leer los apartados explicados: hacer una lectura eficaz, es decir, intentando sacar la mayor información posible.
- Contarlo, resumirlo o hacer un esquema de ellos: es decir, usar las técnicas de estudio que conozca.
- Hacer los ejercicios indicados por el profesorado.

Estos cuatro pasos le van a ayudar a no llevar nada pendiente y a asimilar más fácilmente los aprendizajes

Este mismo proceso será el que haga para los exámenes con el tema o los temas completos; es necesario que trabaje diariamente y no se dedique a estudiar sólo el día antes de los exámenes.

Si no sabe estudiar, debemos acudir al profesorado, al Servicio Municipal de Educación ([educacion@ssreyes.org](mailto:educacion@ssreyes.org)), o buscar el asesoramiento de un profesional que le pueda facilitar el trabajo de aprender.



### 5.5. Hábitos saludables

El estilo de vida es el conjunto de comportamientos y actitudes que desarrolla cada persona y que a veces son saludables y otras son nocivas para su salud. Cuidar y mantener unos hábitos saludables y un estilo de vida activo ayuda a mantener la calidad de vida.

La persona con conductas y hábitos saludables toma decisiones sanas en un contexto determinado, pudiendo controlar su comportamiento evitando las consecuencias negativas de las mismas.

Debemos fomentar hábitos saludables en:

- Alimentación.
- Ejercicio físico.
- Descanso.
- Relaciones con los iguales.
- Uso adecuado de nuevas tecnologías.
- Relaciones afectivas.



Para ayudarles a adoptar comportamientos saludables, la familia puede mejorar el ENTORNO:

- **Cuidando** su alimentación (todas las comidas, alimentación variada).
- **Fomentando** el ejercicio físico (actividades deportivas, salidas al aire libre).
- **Compartiendo** actividades de ocio y tiempo libre (salidas familiares, juegos de mesa, ordenador).
- **Estimulando** la relación con iguales.
- **Estableciendo** un horario de sueño adecuado (consensuar una hora aproximada para acostarse y/o levantarse, y número de horas de sueño adecuados a la edad, teniendo en cuenta que debería dormir entre 9 y 10 horas).
- **Vigilando** el uso adecuado del ordenador y móvil, uso de Internet activando el control parental... tiempo de uso, tipo de juegos...
- **Favoreciendo** las relaciones afectivas adecuadas.



### 5.6. Cómo hablarle sobre drogas

Para hablarle de drogas hay que partir de algunas premisas:

- Es necesario responder a preguntas y curiosidades alusivas al tema.
- No debemos dejar el tema para cuando sea más mayor.
- Hablad directamente, que escuche la opinión de su familia ante una noticia o un acontecimiento relacionado.
- Procurad que no resulte un tema estrella, tratadlo sin alarmismo.



Lo que sí conviene hacer:

- Padres y madres debemos estar informados sobre drogas y educación preventiva.
- Hablar con nuestro hijo o nuestra hija, darles información y mostrarles de forma serena nuestra opinión.
- Poner normas claras. Evitar ser modelos de consumo (tabaco, alcohol, medicamentos, etcétera).
- Practicar todo lo aprendido sobre educación preventiva.

### ¿A qué tenemos que atender?

Debemos prestar especial atención ante los siguientes cambios de comportamiento:

- Si no quiere hablar, se encierra en su cuarto, da contestaciones agresivas o evasivas, incumple normas u obligaciones.
- Si desde el centro escolar nos comunican cambios de comportamiento y actitud...
- Se comporta de manera distinta.
- Encontramos entre sus cosas tabaco, pastillas o alcohol.
- Notamos olor a tabaco o alcohol en su ropa o aliento.

### ¿Qué hacer?

Ante todo, **NO ALARMARSE**, ya que puede deberse a múltiples causas.

Conviene:

- Observar, tener paciencia e intentar dialogar.
- Hablar con el profesorado para tener más opiniones.
- Acudir a profesionales del instituto, médico de familia o programa municipal de prevención de drogas.

Es importante recordar que la compra de tabaco y alcohol sólo está permitida a partir de 18 años, y el consumo de alcohol en la calle se sanciona con multas tanto a mayores como a menores.



## 6. La seguridad en el entorno del colegio e instituto



Va a pasar en el instituto gran parte de su tiempo durante los próximos años. El que sienta que le aceptan y acepte a los demás, va a suponer que esa estancia sea una buena experiencia.

No todo está en sus manos o en las nuestras, pero sí es necesario que le enseñemos a respetar y cumplir las siguientes normas básicas:

- **Convivencia:** Respeto al profesorado que se encarga de su educación y a sus iguales que están allí, también para ser educados.
- **Higiene:** Ducha diaria y ropa limpia y adecuada para realizar las actividades que se dan en el Centro.
- **Trabajo:** Hacer las tareas individuales y en equipo para su propio aprovechamiento y el de los demás.
- **Colaboración:** No obstaculizar o boicotear las clases ni las actividades sugeridas u organizadas por la comunidad escolar, realizando las tareas propuestas por el profesorado.

Nuestro hijo, nuestra hija se merece que se le respete, escuche y ayude. Atended a sus opiniones, quejas o comentarios, y acudimos al centro para solucionar cualquier dificultad tanto en la convivencia como en los aprendizajes.

En San Sebastián de los Reyes, los responsables de velar por la seguridad en los entornos escolares son los Policías Locales. Hemos de hablar de agentes uniformados, que unas veces realizarán el control de los pasos de peatones y otras veces impedirán, con su presencia, determinadas conductas incívicas y/o agresivas.

Asimismo, contamos con agentes de la Unidad de Seguridad Ciudadana (uniformados) y agentes de la Unidad de Familia (paisano) entre los que se encuadran el Grupo de Actuación con Menores (GAM), Unidad especializada y dedicada exclusivamente a menores en riesgo o desamparo, y la Unidad de Agentes Tutores.

No obstante, cualquier persona adulta que observe una situación de posible riesgo o delictiva (peleas, intimidación, consumo de sustancia, estar en la calle en horario lectivo), debe avisar a la Policía.

Todos tenemos la obligación de prestar ayuda y velar por la seguridad de nuestros menores.

## 7. Las Nuevas Tecnologías<sup>1</sup>

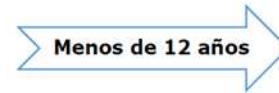
En internet existe una enorme cantidad de materiales de todo tipo y a los que se puede acceder de diferentes maneras. Esto es una gran ventaja para la difusión de buenos contenidos y para el acceso a información de todo tipo de temas.

Pero no todo lo que aparece en internet es verdadero, real, adecuado y saludable. Para el uso de las tecnologías, debemos atender, entre otras cosas, a las edades de nuestros hijos ya que el uso que los menores hagan de ellas, puede incidir negativamente en el desarrollo de sus relaciones sociales y en actividades esenciales para su salud como dormir, comer, estudiar, hacer deporte, uso enriquecedor y variado del tiempo libre, diversidad en el ocio y en las relaciones con los iguales.

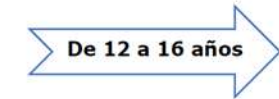
La responsabilidad en el uso que los menores hagan de las tecnologías es de los padres y madres. Debemos acompañarlos, guiarles, supervisarles y enseñarles a hacer un buen uso de las mismas.

<sup>1</sup> Para elaborar este apartado, nos hemos ayudado de la [Guía de padres. Nuevas tecnologías](https://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/50546), de la Consejería de Familia, Juventud y Política Social. D. G. de Juventud. Madrid 2022, cuya lectura íntegra recomendamos. <https://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/50546>

### ➤ Edades:



- SIEMPRE acompañados y supervisados por un adulto.
- Para tiempo de ocio, se recomienda un máximo de una hora al día.



- Seguimos acompañando y supervisando, en función su madurez y atendiendo a cómo está a nivel de estudios, relaciones sociales, diversas actividades de ocio...
- Como actividad de ocio, se recomienda un máximo de 90 minutos al día.



- Si hemos enseñado a nuestros hijos y a nuestras hijas a hacer un buen uso de las tecnologías, podemos confiar en su capacidad para gestionarlas bien, con una progresiva disminución de nuestra supervisión.



- No se puede estudiar bien junto a dispositivos electrónicos.
- Es aconsejable que nadie (incluidos los adultos) use las tecnologías en comidas y cenas.
- No es aconsejable el uso de dispositivos electrónicos tras la cena porque dificultan conciliar el sueño.

## ➤ Privacidad:

Toda actividad que realizamos en internet genera una huella que puede ser permanente y pública. Es la llamada huella digital.

Recomendaciones:

- ★ Mantener una buena comunicación con nuestros hijos e hijas que nos permita acompañarlos en el uso de internet.
- ★ Hablar y explicar qué es la intimidad y la privacidad, de uno mismo y de los demás.
- ★ Concienciar sobre los riesgos más frecuentes de compartir información personal (fotos, vídeos, datos) de uno mismo o de otros.

Para más información sobre privacidad y seguridad en internet

<https://www.osi.es/es/guia-de-privacidad-y-seguridad-en-internet>

<https://www.osi.es/sites/default/files/docs/guiaprivacidadseguridadinternet.pdf>





## ➤ Seguridad:

Podemos complementar nuestra labor ayudándonos de los **controles parentales**, aunque nunca nos van a poder sustituir. Son herramientas que permiten a los padres y madres controlar y limitar el uso de los distintos dispositivos (móvil, Tablet, consola...) y los contenidos a los que pueden acceder.



Algunos son:

Family Link (gratuita)

Qustodio (de pago)

### HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL:

<https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas>

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/soluciones-control-parental/>

<https://www.playstation.com/es-es/support/account/ps4-parental-controls-and-spending-limits/>

<https://www.nintendo.es/Familia-Nintendo-Switch/Control-parental-de-Nintendo-Switch/Controlparental-de-Nintendo-Switch-1183145.html>

<https://www.nintendo.es/Atencion-al-cliente/Padres/Seguridad/El-control-parental-en-Nintendo-3DS/Configuracion-del-control-parental-en-Nintendo-3DS/Configuracion-del-control-parental-en-Nintendo-3DS-907330.html>

<https://support.xbox.com/es-ES/help/family-online-safety/browse>

<https://www.is4k.es/blog/family-link-el-control-parental-de-google>

<https://www.is4k.es/blog/conoce-tiempo-de-uso-el-control-parental-de-apple>

<https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/como-configurar-el-control-parental-en-windows-7>

<https://www.is4k.es/blog/controles-parentales-en-netflix-hbo-movistar-vodafone-tv-y-orange-tv>

<https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas/control-familiar-microsoft>

## ➤ Videojuegos:

Forman parte de la vida de nuestros menores por lo que es imprescindible que conozcamos los videojuegos adecuados para su edad, su contenido, así como limitar el tiempo de juego.

Aquellos juegos que son en línea, con varios jugadores, con relaciones sociales con conocidos o desconocidos, necesitan una especial supervisión por parte de padres y madres.

Es muy importante que conozcamos y utilicemos los controles parentales que impiden o limitan el contacto y la relación de nuestros hijos y nuestras hijas con desconocidos.

A la hora de elegir un juego adecuado para una edad, debemos observar la etiqueta PEGI.

También debemos fijarnos en las etiquetas negras que informan del contenido del juego



### Lenguaje soez:

El juego contiene palabrotas.



### Juego:

Juegos que fomentan el juego de azar y apuestas o enseñan a jugar.



### Discriminación:

El juego contiene representaciones discriminatorias o material que puede favorecer la discriminación.



### Sexo:

El juego contiene representaciones de desnudez y/o comportamientos sexuales o referencias sexuales.



### Drogas:

El juego hace referencia o muestra el uso de drogas.



### Violencia:

El juego contiene representaciones violentas.



### Miedo:

El juego puede asustar o dar miedo a niños.



### En línea:

El juego puede jugarle en línea.

Asimismo, recordemos que la Organización Mundial de la Salud, desde 2018, identifica el abuso de los videojuegos como un trastorno y recomienda limitar el juego entre los más jóvenes.

## ➤ Redes sociales:

Son plataformas de comunicación, muy utilizadas por jóvenes y adultos. Es importante conocer que en España la edad mínima para acceder a las redes sociales es 14 años y está prohibido registrarse si los menores no poseen el consentimiento previo de sus padres.



Las redes más conocidas son Twitter, Tik Tok, Youtube, Instagram, Whatsapp, Facebook...

Tienen muchas ventajas para las relaciones sociales (inmediatez, no importan las distancias), para el acceso a información, etc.

Sin embargo, el mal uso de las redes va asociado a altos niveles de ansiedad, pérdida de tiempo, problemas relacionados con el sueño, obsesión y comparación con los demás, aislamiento...

Es importante que compartamos tiempo en las redes sociales con ellos y ellas, conocer qué redes usan, con quién se relacionan y para qué.

## ➤ Sexting y educación sexual:

Las nuevas tecnologías facilitan y permiten el acceso a información y contenidos muy diversos relacionados con las relaciones afectivas y sexuales.

Es necesario supervisar esos contenidos para adecuarlos a la edad de nuestros hijos e hijas, así como mantener una comunicación fluida que nos permita hablar y explicar qué es la afectividad y la sexualidad, en función de su madurez y su curiosidad.

Se conoce como "sexting" la difusión de material de carácter sexual, de uno mismo o de otros, y como "sextorsión" la utilización de ese material para amenazar, chantajear o extorsionar.

Ambos comportamientos, pueden darse en nuestros menores, causando mucho sufrimiento y muchas dificultades personales y legales. En los casos más graves, es importante denunciar los hechos a la autoridad competente.

## ➤ Los retos virales:

Suelen buscar que los que participan hagan algo que requiera una habilidad, que haya que ensayar (una actividad física, o divertida, o deportiva) y compartir la experiencia en la red.



Sin embargo, en ocasiones los retos implican actividades dolorosas y peligrosas, disfrazadas de popularidad y reconocimiento social.

Debemos conocer “las modas digitales” entre los menores, las personas o actividades a las que siguen o tratan de imitar, para poder conocer su participación en retos que no conlleven ningún peligro para su bienestar.

Es importante observar y preguntar si aparecen comportamientos extraños que nuestro hijo o hija no tenía: uso de objetos (utensilios, herramientas), sitios a los que no solía ir, compra de objetos o materiales diferentes...


### Recomendaciones generales para el uso de internet y redes sociales:

- ✓ Estableced pautas y límites para el uso de los dispositivos y para navegar por internet.
- ✓ Explicadle el buen uso que se puede hacer de las tecnologías y de internet.
- ✓ Cuando vuestro hijo o vuestra hija navegue, un adulto debe estar en casa.
- ✓ Preferiblemente, colocad los dispositivos en el salón o en un lugar común de la casa.
- ✓ Respetando su intimidad, procurad conocer sus contactos y contraseñas.
- ✓ Chatead, navegad y jugad con él o con ella de vez en cuando para conocer sus hábitos y preferencias.
- ✓ Indicadle que no debe intercambiar direcciones, números de teléfono, fotografías, vídeos o cualquier otro dato personal.
- ✓ No permitáis que se conecte a internet o chatee por la noche.
- ✓ Utilizad sistemas de control y protección parental.


#### Más información:

- *Agencia de Protección de Datos:*  
<http://www.tuediceseninternet.es/agpd1/>
- *Pantallas amigas:* <http://www.pantallasamigas.net/>
- *Oficina de Seguridad del Internauta:*  
<https://menores.osi.es/>


## Para ampliar la información:

 *Guía de padres nuevas tecnologías (2022)*

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050546.pdf>

 *Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías (2012)*


<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013898.pdf>

 *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos (2011)*


<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013902.pdf>

 *Defensor del menor: consejos sobre el uso del móvil (2011)*

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013913.pdf>

 *Aprender a convivir con el móvil: pasos para evitar la adicción al teléfono móvil (2019)*

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014108.pdf>

 *Aprender a convivir con las pantallas: ¿le dejo la Tablet a mis hijos? (2017)*

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014077.pdf>



## 8. ANEXOS

### 8.1. Centros escolares de Educación Secundaria de San Sebastián de los Reyes

#### I.E.S. ATENEA

Plaza Santiago de Chuco, 1.  
28702 San Sebastián de los Reyes  
T. 91 659 09 34 / Fax: 91 651 3469  
E-mail: [ies.atenea.sansebastian@educa.madrid.org](mailto:ies.atenea.sansebastian@educa.madrid.org)  
Web: [www.educa.madrid.org/web/ies.atenea.sansebastian](http://www.educa.madrid.org/web/ies.atenea.sansebastian)

#### I.E.S. GONZALO TORRENTE BALLESTER

Avda. de Aragón, 4.  
28702 San Sebastián de los Reyes  
T. 91 652 65 33/91 663 60 51 / Fax: 91 652 20 71  
E-mail: [ies.torrenteballest.sansebastian@educa.madrid.org](mailto:ies.torrenteballest.sansebastian@educa.madrid.org)  
Web: [www.educa.madrid.org/web/ies.torrenteballest.sansebastian](http://www.educa.madrid.org/web/ies.torrenteballest.sansebastian)

#### I.E.S. JOAN MIRÓ

C/ Isla de la Palma, 31.  
28703 San Sebastián de los Reyes  
T. 91 652 7002 / Fax: 91 654 88 69  
E-mail: [ies.joanmiro.sansebastian@educa.madrid.org](mailto:ies.joanmiro.sansebastian@educa.madrid.org)  
Web: [www.educa.madrid.org/web/ies.joanmiro.sansebastian](http://www.educa.madrid.org/web/ies.joanmiro.sansebastian)

#### I.E.S. JUAN DE MAIRENA

Pasaje de la Viña, 3.  
28701 San Sebastián de los Reyes  
T. 91 651 81 99 / Fax: 91 663 91 37  
E-mail: [ies.juandemairena.sansebastian@educa.madrid.org](mailto:ies.juandemairena.sansebastian@educa.madrid.org)  
Web: [www.educa.madrid.org/web/ies.juandemairena.sansebastian](http://www.educa.madrid.org/web/ies.juandemairena.sansebastian)

#### I.E.S. JULIO PALACIOS

Avda. de Moscatelares, 19.  
28703 San Sebastián de los Reyes  
T. 91 652 49 99 / Fax: 91 652 01 94  
E-mail: [ies.juliopalacios.sansebastian@educa.madrid.org](mailto:ies.juliopalacios.sansebastian@educa.madrid.org)  
Web: [www.educa.madrid.org/web/ies.juliopalacios.sansebastian](http://www.educa.madrid.org/web/ies.juliopalacios.sansebastian)

#### CENTRO CONCERTADO: Trinity College San Sebastián de los Reyes

Colegio de Educación Infantil, Primaria y Secundaria  
C/ Hoces del Duratón s/n. Urbanización Fresno Norte.  
28700 San Sebastián de los Reyes  
T. 91 628 77 00 / Fax 91 659 50 91

#### CENTRO PRIVADO: Internacional S.E.K. - Ciudadcampo

Paseo de las Perdices, 2. Urbanización Ciudadcampo.  
28707 San Sebastián de los Reyes  
T. 91 659 63 03 / Fax 91 659 63 04  
Colegio de Educación Infantil, Primaria y Secundaria


En la Guía de Institutos que se actualiza todos los cursos, se detalla la oferta académica completa:

<https://www.ssreyes.org/es/portal.do?TR=A&IDR=1&identificador=17968>

## 8.2. Recursos para adolescentes

En la adolescencia ya se empieza a sentir la necesidad de tener autonomía, solucionar sus problemas, satisfacer sus inquietudes, conocer, etc. A continuación, aparecen todos los recursos públicos para ellos y ellas que hay en San Sebastián de los Reyes. Conocedlos, invítale a conocerlos, a utilizarlos y a participar en las actividades que se proponen con el fin de que se sienta tenido en cuenta, protegido y valorado por la comunidad, así como por vosotros.



 Para estudiar, consultar y leer en sala, o leer, escuchar música o utilizar juegos de ordenador del servicio de préstamo

### **BIBLIOTECA MARCOS ANA**

Plaza de Andrés Caballero, 2

T. 91 261 64 80

E-mail: [bibliocentral@ssreyes.org](mailto:bibliocentral@ssreyes.org)

### **BIBLIOTECA PLAZA DE LA IGLESIA**

Plaza de la Iglesia, 4

T. 91 659 71 35

E-mail: [biblio-plazaiglesia@ssreyes.org](mailto:biblio-plazaiglesia@ssreyes.org)

### **BIBLIOTECA CLAUDIO RODRÍGUEZ**

Av. Maximiliano Puerro del Te II, s/n

T. 91 659 05 72

E-mail: [biblio-claudiorodriguez@ssreyes.org](mailto:biblio-claudiorodriguez@ssreyes.org)

 Para hacer teatro y otras actividades de tiempo libre

### **CULTURA. UNIVERSIDAD POPULAR Y ARTES ESCÉNICAS**

Av. Baunatal, 18

T 91 658 89 92 / 91 658 89 97

E-mail: [cultura@ssreyes.org](mailto:cultura@ssreyes.org)  
[marsillach@redescena.net](mailto:marsillach@redescena.net)

 **Para hacer cualquier tipo de deporte, individual o en equipo**

### **SERVICIO DE DEPORTES: INFORMACIÓN GENERAL**

Oficinas: Av. Navarrodán, s/n-2ª planta.

T. 91 663 66 11

E-mail: [deportes@ssreyes.org](mailto:deportes@ssreyes.org)


 **Para aprender música o danza**

### **ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA Y DANZA**

Pº. Guadalajara, 9.

T. 91 651 97 47

E-mail: [educacion@ssreyes.org](mailto:educacion@ssreyes.org)

 **Para recibir información y orientación sobre temas educativos**

### **EDUCACIÓN**

Avda. Baunatal, 18, 4ª planta.

T. 91 658 89 93 / 91 658 89 99

E-mail: [educacion@ssreyes.org](mailto:educacion@ssreyes.org)

 **Para aprender a respetar la naturaleza y cuidar el entorno:**

### **MEDIO AMBIENTE**

Av. Matapiñonera, 38- 1ª planta

T. 91 659 17 63

E-mail: [medioambiente@ssreyes.org](mailto:medioambiente@ssreyes.org)



**Para realizar actividades de tiempo libre**

### **JUVENTUD E INFANCIA.**

Centro Joven Sanse. Avda. de Valencia, 3.

T.91 652 08 89 / 91 652 07 43

E-mail: [juventud@ssreyes.org](mailto:juventud@ssreyes.org)

[infancia@ssreyes.org](mailto:infancia@ssreyes.org)



**Para sensibilizarse en la educación para la igualdad y recibir información en caso de malos tratos o abusos**

### **IGUALDAD**

C/ Recreo, 4.

T. 91 653 02 88

E-mail: [mujer@ssreyes.org](mailto:mujer@ssreyes.org)

### **POLICÍA LOCAL**

C/ Real, 97.


T. 91 651 33 00 / 092 / 112

E-mail: [policia@ssreyes.org](mailto:policia@ssreyes.org)

 **Para consultar sobre salud en la adolescencia**

### **SALUD**

C/ Federico García Lorca s/ n.  
T. 91 654 05 32 / 91 654 06 78  
E-mail: [salud@ssreyes.org](mailto:salud@ssreyes.org)

 **Para recibir información y ayuda si aparecen situaciones de riesgo en la adolescencia.**

### **SERVICIOS SOCIALES**

C/ Federico García Lorca s/n  
T. 91 659 22 34 / 91 654 01 43  
E-mail: [serviciosociales@ssreyes.org](mailto:serviciosociales@ssreyes.org)

### **POLICÍA LOCAL**

C/ Real, 97.  
T. 91 651 33 00 / 092 / 112  
E-mail: [policia@ssreyes.org](mailto:policia@ssreyes.org)

En la [Guía de Actividades Municipales para Escolares](#), podréis encontrar todos los recursos que el Ayuntamiento pone al alcance de todos los miembros de la familia.

[https://www.ssreyes.org/acces/recursos/doc/Servicios\\_municipales/Educacion/Publicaciones/424758346\\_610202382743.pdf](https://www.ssreyes.org/acces/recursos/doc/Servicios_municipales/Educacion/Publicaciones/424758346_610202382743.pdf)

**Toda la información:**

**T. 91 659 71 00**

**[www.ssreyes.org](http://www.ssreyes.org)**

### **Otros recursos públicos:**

#### **DIRECCIÓN DEL ÁREA TERRITORIAL DE MADRID-NORTE**

Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Av. Valencia 3.

T. 91 720 38 00

Web: [www.madrid.org/dac\\_norte](http://www.madrid.org/dac_norte)

<https://www.educa2.madrid.org/web/direcciones-de-area/dac-norte>

Existen otros recursos a los que pueden tener acceso los adolescentes. La información sobre estos recursos se puede obtener acudiendo al Centro de Salud correspondiente o a los Centros Municipales. Según la edad, los chicos y las chicas pueden acudir por su cuenta o con sus padres.

