

# 5 Consejos para el paso a la E.S.O.: "Ya no soy un niño/a"

## Mamá(s), papá(s): estoy en la E.S.O.

### ESTO YA NO ES EL COLEGIO

Explícale que **aumentan** las **horas**, las **asignaturas** y que hay **más profesorado**. Convivirán a diario con otros compañeros/as **más mayores** y tienen que **aprender a decir que "no"**. Su **cuerpo** cambiará, tienen que saberlo.

## Mamá(s), papá(s): es muy difícil

### ES MOMENTO DE NUEVAS RUTINAS

**Confiar** es importante. Enséñale primero a confiar **en sí mismo**, porque puede hacerlo y va a conseguirlo. Hazle saber que todo **esfuerzo tiene recompensa**. Establece **horarios** de estudio y tiempos de **descanso**, dale **autonomía**. Cuida su alimentación, horas de sueño y tiempo libre. En casa se **colabora**.

## Mamá(s), papá(s): tengo un problema

### HAY QUE MANTENER UN CONTACTO FRECUENTE

Pregúntale **cómo ha ido el día**. Volvemos a la **confianza**. Es importante **conocerle** y que confíe en contarte sus **problemas**. Deja que te pida **consejo**, aunque a veces pueda ser difícil aconsejarle. Tiene que sentir que mamá(s) y papá(s) están ahí, y le **apoyan**.

## Mamá(s), papá(s): quiero TikTok

### CONTROL PARENTAL EN EL ACCESO A INTERNET

Hay **metas**, **esfuerzos** que se **refuerzan**, pero también **limitaciones**. Controla el **tiempo** que destina a **Internet**. Supervisa las **redes sociales** y los **juegos online** que maneja. Alerta de las **consecuencias**, advierte **precauciones** y evita **riesgos**. Nunca el botón de **enviar** fue tan **peligroso**. Mucho cuidado con lo que **comparte**.

## Mamá(s), papá(s): ¿qué hago?

### YA NO ERES UN NIÑO/A

Ayúdale a que tome decisiones **saludables**. Respeta esa **decisión**. Enséñale **qué está bien**, y **qué está mal**. Háblale sobre las **drogas**, el **alcohol**, el **tabaco** y sus peligros. Háblale sobre **relaciones afectivas** y sus precauciones. Respeta su **identidad**.