



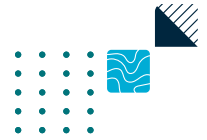
Construir junto con las familias



Guías para reuniones de padres

- Hábitos digitales equilibrados: el desafío de acompañar.
- Construir hábitos alimentarios saludables.
- Construir convivencia: cómo prevenir el bullying.
- Acompañar rutinas que cuidan.





Hábitos digitales equilibrados: el desafío de acompañar

Esta guía ofrece pautas para una reunión con madres, padres y/o adultos responsables de adolescentes (13 a 17 años), sobre el acompañamiento en su vida digital, basada en el video correspondiente de “La voz de la experiencia” de Creo. En cada momento se sugiere un margen de duración para que la reunión se lleve a cabo entre 35 y 60 minutos.

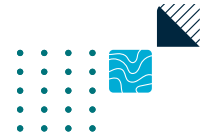
Introducción

Comente a los participantes que esta actividad permitirá reflexionar sobre cómo mantener un diálogo abierto y de confianza con nuestros hijos adolescentes sobre su uso de la tecnología, respetando su creciente autonomía mientras los guiamos hacia un consumo responsable y un autocuidado digital.

Desarrollo de la reunión

Informe cómo se desarrollará la reunión.

MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
1. Tomemos conciencia	Responder algunas preguntas para tomar conciencia de la realidad familiar de cada uno.	Entre 5 y 10 minutos
2. Escuchemos <i>La voz de la experiencia</i>	Ver el video de un experto.	Entre 10 y 15 minutos



MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
3. Reflexionemos para la vida en familia	Reflexionar sobre qué podemos hacer como familia para apoyar la formación de los hijos, en relación con el uso de pantallas.	Entre 15 y 20 minutos
4. Conclusiones	Compartir las conclusiones particulares (opcional) y tomar decisiones para la vida en familia.	Entre 5 y 10 minutos

Momento 1. Tomemos conciencia

Formule a los participantes las siguientes preguntas, con el fin de que tomen conciencia de sus realidades familiares. Para ganar tiempo, puede proyectarlas. Decida e informe si deben responderlas de forma individual, por parejas o en grupos.

- ¿Cómo describiríamos el vínculo de nuestro hijo/a adolescente con el celular y las redes sociales? ¿Es principalmente social, de entretenimiento, informativo?
- ¿Mantenemos diálogos sobre lo que hace en línea, o sentimos que es un territorio “privado” del que estamos excluidos?
- ¿Nos preocupa el tiempo que pasa frente a pantallas, los contenidos que consume o con quién interactúa? ¿Hemos hablado de estos temas con él/ella?
- ¿Conocemos las señales de un posible consumo problemático (ej.: irritabilidad si no tiene el celular, descuido de responsabilidades, aislamiento)?

Momento 2. Escuchemos “La voz de la experiencia”

Proyecte el video “La voz de la experiencia. Hábitos digitales equilibrados: el

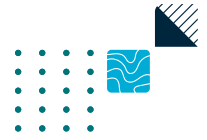


desafío de acompañar” en la adolescencia. Sugiera tomar nota de uno o dos mensajes clave. Al finalizar, invite a compartirlos voluntariamente.

Momento 3. Reflexionemos para la vida en familia

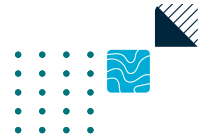
Plantee las siguientes preguntas a los participantes. Indique que deben responderlas de manera individual para que haya un momento de reflexión personal. Luego, dedique un tiempo para que, en parejas o en grupos, conversen sobre sus respuestas.

- **De control a acompañamiento:** En la adolescencia, la imposición genera rebeldía. ¿Cómo podemos pasar de un rol de “controladores” a uno de “consultores” o “guías”? ¿Qué tipo de acuerdos familiares (sobre tiempos, espacios sin pantallas, tipos de contenido) se pueden co-construir desde el diálogo y no desde la orden?
- **Identidad digital y presión social:** Las redes son un escenario donde se construye y expone la identidad. ¿Cómo ayudamos a nuestro hijo/a a manejar la presión por la imagen, las comparaciones y la búsqueda de validación (“likes”)? ¿Hablamos sobre la construcción de una identidad digital auténtica y respetuosa?
- **Riesgos específicos y sexualidad digital:** ¿Cómo abordamos temas complejos como el consumo de pornografía, el sexting, el grooming o el cyberbullying desde la prevención y la confianza, no desde el miedo? ¿Fomentamos un diálogo abierto sobre sexualidad saludable y respeto en entornos digitales?
- **Privacidad y huella digital:** ¿Les hemos explicado la importancia de la privacidad y las consecuencias a largo plazo de la huella digital? ¿Respetamos nosotros su privacidad (ej.: evitar el sharenting sin su consentimiento) mientras les enseñamos a cuidar la propia y la ajena?



Momento 4. Conclusiones

Para finalizar, pida a los asistentes que escriban dos o tres conclusiones, decisiones o compromisos para su vida en familia. Sugiera que hablen al respecto en casa. Puede invitar a un voluntario a compartir sus conclusiones. Establezca tiempos limitados para que la reunión no se alargue demasiado.



Construir hábitos alimentarios saludables

Esta guía ofrece pautas para una reunión con madres, padres y/o adultos responsables de adolescentes (13 a 17 años), sobre la alimentación, basada en el video correspondiente de "La voz de la experiencia" de Creo. En cada momento se sugiere un margen de duración para que la reunión se lleve a cabo entre 35 y 60 minutos.

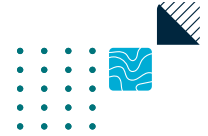
Introducción

Indique a los participantes que esta actividad permitirá reflexionar sobre cómo acompañar a los adolescentes en su relación con la comida y su cuerpo, en una etapa marcada por la autonomía, la influencia de los pares, los modelos sociales y los cambios físicos y emocionales.

Desarrollo de la reunión

Informe cómo se desarrollará la reunión.

MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
1. Tomemos conciencia	Responder algunas preguntas para tomar conciencia de la realidad familiar de cada uno.	Entre 5 y 10 minutos
2. Escuchemos <i>La voz de la experiencia</i>	Ver el video de un experto.	Entre 10 y 15 minutos
3. Reflexionemos para la vida en familia	Reflexionar sobre qué podemos hacer como familia para apoyar la formación de los hijos, en relación con la alimentación.	Entre 15 y 20 minutos



MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
4. Conclusiones	Compartir las conclusiones particulares (opcional) y tomar decisiones para la vida en familia.	Entre 5 y 10 minutos

Momento 1. Tomemos conciencia

Formule a los participantes las siguientes preguntas y otras similares, con el fin de que tomen conciencia de sus realidades familiares. Para ganar tiempo, puede proyectarlas. Decida e informe si deben responderlas de forma individual, por parejas o en grupos.

- ¿Observamos cambios en los hábitos alimenticios de nuestro hijo/a adolescente (dietas restrictivas, atracones, saltarse comidas)?
- ¿Habla con frecuencia de su imagen corporal, de compararse con otros o de modelos de belleza que ve en redes sociales?
- ¿Cmo manejamos las salidas con amigos donde predominan las opciones de comida rápida? ¿Intentamos imponer o dialogamos?
- ¿Transmitimos en casa que alimentarse bien está conectado con sentirse bien, rendir mejor y valorar la vida, o el mensaje se centra solo en el peso o la apariencia?

Momento 2. Escuchemos “La voz de la experiencia”

Proyecte el video “La voz de la experiencia. Construir hábitos saludables” en la adolescencia. Sugiera tomar nota de uno o dos mensajes clave. Al finalizar, invite a compartirlos voluntariamente.

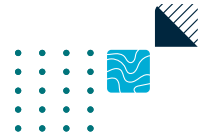
Momento 3. Reflexionemos para la vida en familia

Plantee las siguientes preguntas a los participantes. Indique que deben responderlas de manera individual para que haya un momento de reflexión personal. Luego, dedique un tiempo para que, en parejas o en grupos, conversen sobre sus respuestas.

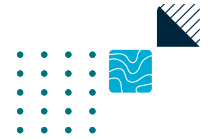
- **Autonomía y guía:** ¿Cómo podemos respetar su capacidad de decidir qué comer, mientras aseguramos que en casa haya opciones saludables disponibles? ¿Podemos involucrarlos en la planificación y preparación de las comidas familiares?
- **Señales de alerta de TCA:** ¿Conocemos las señales de posibles Trastornos de la Conducta Alimentaria? (Ej.: obsesión por las calorías, ejercicio compulsivo, aislamiento en las comidas, cambios de humor extremos relacionados con la comida). ¿Sabemos que estos requieren atención profesional especializada?
- **Presión social y pensamiento crítico:** ¿Cómo ayudamos a nuestro hijo/a a navegar entre la presión del grupo (salidas a comer comida chatarra) y sus propias decisiones conscientes? ¿Fomentamos el pensamiento crítico frente a la publicidad y los “influencers” que promueven ideales de cuerpo irreales o dietas milagro?
- **Alimentación integral y sentido:** ¿Cómo conectamos la alimentación con aspectos más amplios del bienestar? (Ej.: energía para el deporte que le apasiona, concentración para estudiar, cuidado del cuerpo como un don). Desde la fe, ¿cómo podemos hablar de la alimentación como un acto de gratitud y cuidado de la creación?

Momento 4. Conclusiones

Pida a los asistentes que escriban dos o tres conclusiones, decisiones



o compromisos para su vida en familia. Sugiera que hablen al respecto en casa. Puede invitar a un voluntario a compartir sus conclusiones. Establezca tiempos limitados para que la reunión no se alargue demasiado.



Construir Convivencia: Cómo prevenir el bullying

Esta guía ofrece pautas para una reunión con madres, padres y/o adultos responsables de adolescentes (13 a 17 años), sobre el bullying, basada en el video correspondiente de “La voz de la experiencia” de Creo. En cada momento se sugiere un margen de duración para que la reunión se lleve a cabo entre 35 y 60 minutos.

Introducción

Comente a los participantes que esta actividad permitirá reflexionar sobre las formas más complejas y dañinas que puede tomar el bullying en la adolescencia (relacional, digital), su impacto en la salud mental y el rol crucial de la familia para detectar, contener y actuar en coordinación con la escuela.

Desarrollo de la reunión

Informe cómo se desarrollará la reunión.

MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
1. Tomemos conciencia	Responder algunas preguntas para tomar conciencia de la realidad familiar de cada uno.	Entre 5 y 10 minutos
2. Escuchemos <i>La voz de la experiencia</i>	Ver el video de un experto.	Entre 10 y 15 minutos

MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
3. Reflexionemos para la vida en familia	Reflexionar sobre qué podemos hacer como familia para apoyar la formación de los hijos, en relación con la convivencia y el respeto.	Entre 15 y 20 minutos
4. Conclusiones	Compartir las conclusiones particulares (opcional) y tomar decisiones para la vida en familia.	Entre 5 y 10 minutos

Momento 1. Tomemos conciencia

Formule a los participantes las siguientes preguntas y otras similares, con el fin de que tomen conciencia de sus realidades familiares. Para ganar tiempo, puede proyectarlas. Decida e informe si deben responderlas de forma individual, por parejas o en grupos.

- ¿Nuestro hijo/a habla de dinámicas sociales complejas en su curso, como grupos excluyentes, rumores o “cancelaciones”?
- ¿Ha habido cambios notorios en su estado de ánimo, sueño, rendimiento académico o deseo de ir al colegio que no sabemos explicar?
- ¿Entendemos la presión que puede sentir un adolescente para “no ser buchón” o no intervenir cuando ve acoso, por miedo a convertirse en el próximo blanco?
- Si sospecháramos que nuestro hijo/a está sufriendo bullying o está participando como agresor, ¿sabríamos cómo abordar la situación sin empeorarla?



Momento 2. Escuchemos “La voz de la experiencia”

Proyecte el video “La voz de la experiencia. Construir convivencia: cómo evitar el bullying” en la adolescencia. Sugiera tomar nota de uno o dos mensajes clave. Al finalizar, invite a compartirlos voluntariamente.

Momento 3. Reflexionemos para la vida en familia

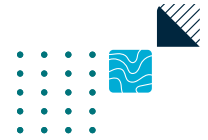
Plantee las siguientes preguntas a los participantes. Indique que deben responderlas de manera individual para que haya un momento de reflexión personal. Luego, dedique un tiempo para que, en parejas o en grupos, conversen sobre sus respuestas.

- **El bullying relacional y digital:** En esta etapa, el maltrato suele ser psicológico y social. ¿Reconocemos formas como la exclusión estratégica, la difusión de rumores, la humillación en grupos de chat o la “cancelación” en redes? ¿Entendemos que estas formas pueden ser tan o más dolorosas que la agresión física?
- **Impacto en la salud mental y escalada:** El bullying adolescente es un factor de riesgo para depresión, ansiedad e ideación suicida. ¿Estamos preparados para tomar en serio cualquier señal y buscar ayuda profesional (psicológica) de manera inmediata, además de actuar en el ámbito escolar?
- **Romper el silencio:** Pedir ayuda es extremadamente difícil por la vergüenza y el miedo a represalias. ¿Cómo creamos un ambiente en casa donde nuestro hijo/a sienta que puede contarnos cualquier cosa sin ser juzgado, y donde le crearemos y actuaremos de manera prudente pero firme?
- **El rol de los observadores y la responsabilidad colectiva:** ¿Cómo hablamos en casa del coraje cívico y la responsabilidad de no ser cómplice con el silencio? ¿Cómo fomentamos que, incluso si no confrontan directamente, busquen ayuda de un adulto de confianza o apoyen de manera discreta a la

víctima?

Momento 4. Conclusiones.

Pida a los asistentes que escriban dos o tres conclusiones, decisiones o compromisos para su vida en familia. Sugiera que hablen al respecto en casa. Puede invitar a un voluntario a compartir. Establezca tiempos limitados para que la reunión no se alargue demasiado.



Acompañar rutinas que cuidan

Esta guía ofrece pautas para una reunión con madres, padres y/o adultos responsables de adolescentes (13 a 17 años), sobre la organización del tiempo, basada en el video correspondiente de “La voz de la experiencia” de Creo. En cada momento se sugiere un margen de duración para que la reunión se lleve a cabo entre 35 y 60 minutos.

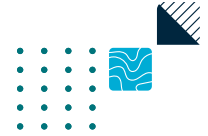
Introducción

Indique a los participantes que esta actividad permitirá reflexionar sobre cómo apoyar a los adolescentes en la gestión de su tiempo, que se ve tensionado por mayores demandas académicas, actividades extracurriculares intensivas, una vida social fundamental, pantallas omnipresentes y la necesidad de construir su identidad y descansar.

Desarrollo de la reunión

Informe cómo se desarrollará la reunión.

MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
1. Tomemos conciencia	Responder algunas preguntas para tomar conciencia de la realidad familiar de cada uno.	Entre 5 y 10 minutos
2. Escuchemos <i>La voz de la experiencia</i>	Ver el video de un experto.	Entre 10 y 15 minutos

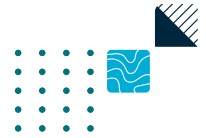


MOMENTO	ACTIVIDAD	DURACIÓN ESTIMADA
3. Reflexionemos para la vida en familia	Reflexionar sobre qué podemos hacer como familia para apoyar la formación de los hijos, en relación con la organización de su tiempo.	Entre 15 y 20 minutos
4. Conclusiones	Compartir las conclusiones particulares (opcional) y tomar decisiones para la vida en familia.	Entre 5 y 10 minutos

Momento 1. Tomemos conciencia

Formule a los participantes las siguientes preguntas y otras similares, con el fin de que tomen conciencia de sus realidades familiares. Para ganar tiempo, puede proyectarlas. Decida e informe si deben responderlas de forma individual, por parejas o en grupos.

- ¿La agenda de nuestro hijo/a adolescente está dominada por el estudio, deportes competitivos, actividades artísticas demandantes o trabajo?
- ¿Cómo maneja el equilibrio (o desequilibrio) entre sus obligaciones y su vida social con amigos? ¿Qué lugar ocupan las pantallas y redes sociales en su gestión del tiempo?
- ¿Observamos signos de estrés crónico, agotamiento, ansiedad o irritabilidad relacionados con su carga de actividades?
- ¿Siente él/ella que tiene suficiente tiempo para “no hacer nada”, descansar, pensar o simplemente estar?



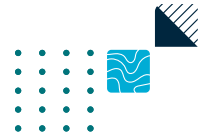
Momento 2. Escuchemos “La voz de la experiencia”

Proyecte el video “La voz de la experiencia. Acompañar rutinas que cuidan” en la adolescencia. Sugiera tomar nota de uno o dos mensajes clave. Al finalizar, invite a compartirlos voluntariamente.

Momento 3. Reflexionemos para la vida en familia

Plantee las siguientes preguntas a los participantes. Indique que deben responderlas de manera individual para que haya un momento de reflexión personal. Luego, dedique un tiempo para que, en parejas o en grupos, conversen sobre sus respuestas.

- **Calidad vs. cantidad de actividades:** ¿Estamos priorizando el disfrute y el desarrollo socioemocional de nuestro hijo, o estamos llenando su agenda por miedo a que “se quede atrás”? ¿Cómo diferenciamos una actividad que lo apasiona de una que lo satura?
- **Señales de sobre exigencia:** ¿Reconocemos las señales de que un niño de esta edad está sobrecargado? (Ej: problemas para dormir, quejas físicas recurrentes, aumento de la ansiedad, disminución del rendimiento escolar a pesar del esfuerzo).
- **El valor irremplazable del juego libre y social:** El juego con pares es fundamental para el equilibrio emocional y el desarrollo de habilidades sociales. ¿Estamos protegiendo ese tiempo en su agenda, o está siendo devorado por actividades estructuradas y pantallas?
- **Participación y autonomía:** ¿Cómo podemos involucrar a nuestros hijos en la planificación de su semana? ¿Les damos opciones y les enseñamos a priorizar, o decidimos todo por ellos? ¿Qué acuerdos podemos establecer juntos sobre el tiempo de estudio, actividades y ocio?



Momento 4. Conclusiones

Al finalizar pida a los asistentes que escriban dos o tres conclusiones, decisiones o compromisos para su vida en familia. Sugiera que hablen al respecto en casa. Puede invitar a un voluntario a compartir. Establezca tiempos limitados para que la reunión no se alargue demasiado.