



PATRÓN EDUCATIVO

ÍNDICE

05	Educación con éxito
06	Paga
07	Ayuda en casa
08	Alimentación y movimiento
09	Pautas de sueño
10	Televisión y ordenador
12	Smartphone
14	Conducta en internet
16	Salir de noche
18	Pubertad y sexualidad
20	Alcohol, tabaco y cannabis
22	Presión de grupo
24	Mobbing
27	Protección de menores
28	Dejarlos crecer
30	Trabajo social en las escuelas del Cantón Glarus
32	Bibliografía y enlaces de interés

QUERIDOS PADRES Y TUTORES

Tiene usted en las manos el «Patrón educativo» del Trabajo Social en las escuelas del Cantón de Glarus (SSA). La meta de este «patrón» es la de fortalecer y apoyar los padres en preguntas de educación durante los años escolares.

Estos consejos y recomendaciones no deben ser tomados en absoluto para todas las situaciones, sino deben ser considerados como ideas y directrices sobre temas como el trato con móviles, internet, indicaciones sobre la paga y otros.



EDUCAR CON ÉXITO

«Confianza mutua, honestidad y respeto.»

No existe una dirección universal que garantice la educación eficaz. Los valores centrales en la educación son confianza mutua, honestidad y respeto.

Los componentes que respaldan las relaciones con niños y adolescentes son:

- ▶ más ánimo y apoyo que crítica, es decir ver también lo positivo
- ▶ exigencias e instrucciones claras
- ▶ flexibilidad negociando las reglas
- ▶ consecuencias lógicas en infracción de reglas
- ▶ apoyo en situaciones conflictivas

Sea creativo y tenga fantasía. Si se les acaban las ideas o éstas son demasiado poco efectivas, asesórese con otros miembros de la familia, amigos, consultores especializados o contacte con Trabajo Social en las escuelas del Cantón de Glarus.

No pegue a su hijo. Los niños maltratados no pueden llegar a formarse una autoestima adecuada, y podrían ejercer más violencia en situaciones conflictivas que otros.

PAGA

«Hay que aprender el manejo del dinero.»

Los niños deben aprender el manejo y la administración del dinero. Por eso es sensato que su hijo reciba regularmente la paga. Por una parte es importante que la paga no esté basada con condiciones, y por otra parte que los niños y adolescentes puedan determinar sus gastos ellos mismos. Por esto evite usar la paga como medida de presión o como medida de educación. Según el manejo del dinero, este puede ser pagado semanal, bisemanal o mensual.

Nuestra recomendación:

- ▶ 1^a hasta 4^a clase 1.– hasta 4.– Fr./semana
(progresivo según año escolar)
- ▶ 5^a y 6^a clase 20.– hasta 25.– Fr./mes
- ▶ 7^o y 8^o año escolar 25.– hasta 35.– Fr./mes
- ▶ 9^o y 10^o año escolar 35.– hasta 50.– Fr./mes

A partir del nivel de educación secundaria:

La ropa y el dinero para el móvil pueden ser pagados adicionalmente a la paga. Negocie este importe con su hijo y fije la utilización de este dinero.

Sueldo de aprendiz:

Los adolescentes que viven en el hogar paterno pueden contribuir con su sueldo de aprendiz a los gastos domésticos. Esta contribución no debería superar $\frac{1}{3}$ del sueldo.

La paga para los adolescentes también sirve para aclimatar los jóvenes al manejo con el dinero. Con la paga para los adolescentes entendemos un importe necesitado por jóvenes para organizar su vida y sus preferencias bajo su propia responsabilidad. En la educación monetaria, la paga para los adolescentes reemplaza la paga infantil. La experiencia enseña que a partir del 12º cumpleaños es el momento ideal para entregar a los jóvenes determinadas áreas de responsabilidad.

AYUDA EN CASA

«Fortalecer la responsabilidad propia.»

Para niños y adolescentes es importante hacerse cargo de trabajos en casa. Lo más fácil es hacer un plan estructurado.

Trabajos ideales:

- ▶ Poner la mesa / lavar los platos
- ▶ Limpiar el cuarto de baño
- ▶ Pasar la aspiradora
- ▶ Limpiar la bicicleta

ALIMENTACIÓN Y MOVIMIENTO

«Salud y buena forma –
medio de cultivo para eficacia.»

Su hijo necesita desayunar antes de ir al jardín de infancia o a la escuela. Los niños y adolescentes con «estómago vacío» no son igual de receptivos.

Hoy sabemos casi todos que una alimentación equilibrada y sana es muy importante para el bienestar físico y psíquico. Precisamente para los jóvenes es algo duro alimentarse correctamente, especialmente porque lo poco saludable no siempre les resulta atractivo. Nadie debe renunciar a esto.

Para que los jóvenes puedan comer con buena conciencia cosas poco saludables, valen los siguientes consejos:

- ▶ Moverse, vivir: la vida se vive sobre todo afuera, no delante de la televisión, sentado encima del sofá o delante del ordenador.
- ▶ Motive a su hijo a coger la bicicleta para llegar antes de un sitio a otro (... sin olvidarse de ponerse el casco).
- ▶ ¿Por qué no participar en un club deportivo?

PAUTAS DE SUEÑO

«Recargar fuerzas y energía.»

Su hijo necesita suficientes horas de sueño para tener la capacidad de concentración y absorción. También los niños en la edad preescolar deben acostarse temprano (entre las 19:00 y 20:00 horas).

Hay que considerar que la necesidad de sueño puede variar de niño a niño. Sin embargo es importante que su hijo vaya a la escuela reposado.

Evite mandar a su hijo a la cama como «castigo» – los niños podrían asociarlo con un sentimiento negativo.



TELEVISIÓN Y ORDENADOR

«Manejar medios audiovisuales.»

Como medios audiovisuales cuentan: Smartphone, iPad, PlayStation, ordenador, televisión, etc. Infórmese sobre los aparatos que utilizan y sobre el contenido y los modos de uso de los mismos. Hable sobre esto con su hijo. Para tener una mejor idea del consumo de medios de comunicación de su hijo desaconsejamos tener un ordenador, una televisión etc. en el dormitorio. Restringa el consumo de los medios de comunicación de su hijo. Establezca con su hijo horarios de consumo justificados.

Horas por día recomendadas:

- ▶ Preescolar máx. ½ hora/día
- ▶ 1ª hasta 3ª clase ½ hora/día
- ▶ 4ª hasta 6ª clase 1 hora/día
- ▶ Grado superior (1ª hasta 3ª clase) 2 horas/día

- ▶ Las pantallas deben de estar a la vista de los padres. El ordenador debe ser apagado después del uso, no lo deje en la modalidad de standby.
- ▶ Decida con su hijo qué películas puede ver y qué juegos o aplicaciones puede usar. Fijese en las indicaciones de edad dadas por los fabricantes. Controle de vez en cuando, el correcto uso de la televisión y del ordenador.
- ▶ La televisión y el ordenador son actividades del tiempo libre. Establezca con su hijo bajo qué condiciones puede tener lugar el consumo de estos medios. Los aparatos también deben hacer pausa por las mañanas y durante el mediodía. Hablen sobre el consumo y elaboren juntos las reglas.



SMARTPHONE

«Desconectar de vez en cuando.»

Ya casi no es posible imaginarnos nuestra vida sin el móvil. Sin embargo no es necesario que su hijo tenga un móvil antes de los 12 años. El móvil no es necesario durante las horas de clase, parcialmente hasta está prohibido.

Para adolescentes es legítimo que aprendan el manejo y el uso del smartphone. En caso que usted se haga cargo de los gastos mensuales, conviene exigir una contrapartida en forma de, por ejemplo ayuda en casa etc. Determine momentos libres de móvil, por ejemplo durante las comidas, horas de sueño y escuela. Hable con su hijo sobre los contenidos no aptos para menores (pornografía, actos violentos, páginas de juego de azar). Aun cuando estos estén bloqueados o suprimidos en el aparato de su hijo, podría tener acceso a estos contenidos por amigos.

Compruebe de vez en cuando los ficheros (películas, fotos, aplicaciones) guardados en el móvil. Déjese explicar las funciones por su hijo. La posesión, producción y transmisión de actos pornográficos y violentos a menores de 16 años, está legalmente prohibida. Su hijo incurre en culpabilidad mandando semejantes contenidos por email o a otros móviles.



CONDUCTA EN INTERNET

«Competencia en medios de comunicación.»

Internet y las redes sociales ofrecen un gran valor de entretenimiento, pero al mismo tiempo también albergan peligros. Sin embargo, internet no es una zona libre de leyes. Aconsejamos mucha precaución en el chat, con imágenes, videos y acoso por internet.

Una vez que los datos personales estén publicados en internet, ya no hay control sobre ellos. Su eliminación total de internet es casi imposible, ya que estos datos después de muy poco tiempo están memorizados en ordenadores de otros usuarios o buscadores. Tales fotos y datos pueden aparecer todavía después de muchos años.

Lo importante manejando internet es:

- ▶ Nombres, direcciones, números de teléfono y direcciones electrónicas nunca deben ser comunicados a desconocidos.
- ▶ Infórmese sobre el seguro a prueba de niños (programas de filtro, páginas bloqueadas) en internet.
- ▶ Instagram y TikTok solo están permitidas a partir de 13 años. Las amistades en internet no son siempre las que parecen ser.
- ▶ ¿Se comporta su hijo en las redes sociales frente a otras personas correctamente?
¿Se informa usted de vez en cuando sobre las fotos y mensajes publicados por su hijo en internet? Si sucede algo desagradable en la red o su hijo se siente molesto, es importante hablar sobre ello.



SALIR DE NOCHE

«El punto de discordia eterno.»

Los adolescentes quieren pasarlo bien en fiestas con sus amigos y, si es posible, hasta tarde por la noche. Sin embargo para los adolescentes en edad escolar, salir entre semana debe ser una excepción. Los adolescentes deben aprender a usar su tiempo libre y sus libertades.

Los siguientes puntos deben ser aclarados antes de salir:

- ▶ ¿Quién organiza la fiesta?
- ▶ ¿Con quién sales?
- ▶ ¿Qué haces allí?
- ▶ Posibilidad de localizar al adolescente, a los padres y al grupo (pedir el n° de teléfono de los amigos).
- ▶ ¿Cuándo vuelves a casa?
(Aclarar el camino a casa)

Recomendamos las siguientes horas de regreso:

Edad	DOM a JUE	VIE y SAB
▶ Preescolar	17:00 h	acompañado
▶ 1ª a 3ª clase	18:00 h	acompañado
▶ 4ª a 6ª clase	19:30 h	acompañado
▶ 1º grado superior	1x 21:00 h	21:00 h
▶ 2º grado superior	2x 21:30 h	22:00 h
▶ 3º grado superior	2x 22:00 h	23:00 h
▶ hasta 18 años	2x 22:00 h	24:00 h

Fijando las horas de salida hay también que tener en cuenta la fiabilidad y puntualidad. En esto también puede figurar la época del año (por ejemplo en verano hasta las 21:30 horas, sin embargo en invierno hasta las 21:00 horas).

No le dé vergüenza contactar a otros padres («¡todos pueden ir, solo yo no puedo!»), para llegar a un acuerdo con su hijo.

PUBERTAD Y SEXUALIDAD

«Ser de otra manera.»

Durante la pubertad, entre los 11 y 18 años, determinadas células nerviosas en el cerebro se activan y tienen lugar enormes cambios físicos y mentales: el bello crece en sitios raros, la figura empieza a formarse y los sentimientos cambian a menudo. Entre «ser un niño» y «sentirse ya un poco adulto», los adolescentes se preguntan: «¿Soy normal?» Las niñas y los niños empiezan a sentir con frecuencia impulsos sexuales con el comienzo de la madurez sexual. Se preocupan de su aspecto y anhelan primeras experiencias de besos y caricias.

La pubertad implica en la relación paterno-filial incisivos cambios, los cuales pueden conmover a ambas partes. Por una parte padres e hijos empiezan a separarse los unos de los otros, normalmente asociado con disputas y penas. Por otra parte, los niños necesitan en la pubertad que los padres les apoyen durante el paso a la vida de adulto.

Además de los amigos, sigue siendo usted como padre/madre un contacto importante día a día, también sobre los siguientes temas: cuerpo, relaciones o sexualidad. Usted conoce a su hijo y se da cuenta si algo está pasando o si hay preguntas que quedan sin responder.

Puede ser que su hijo perciba su educación sexual como embarazosa y/o superflua. Este es un paso normal en dirección a la independencia. En este caso usted sería de más ayuda quedando a la sombra, recomendando páginas de internet y pidiendo folletos de información. Tan importante como son las conversaciones sobre el cuerpo, la convivencia y la sexualidad, muchas cosas son transmitidas sin palabras. Los padres sirven en muchos casos de modelo. Por ejemplo, es interesante ver cómo los padres se apañan con sus «zonas problemáticas», sin volverse locos con los ideales de belleza y las manías de juventud.



ALCOHOL, TABACO Y CANNABIS

«El manejo de sustancias adictivas.»

El alcohol y el tabaco están omnipresentes en nuestra sociedad: en la publicidad, con otros jóvenes, en el mundo de los mayores, en la familia. La manera de percibir a las personas que las consumen y la actitud que desarrolla frente al consumo de éstas, depende también de usted.

- ▶ De ejemplo sano a su hijo sobre el manejo de estimulantes.
- ▶ Pruebe a hablar con su hijo sobre este tema con una base de mutua confianza. Infórmese sobre las sustancias adictivas y defienda una posición clara. Hable sobre las consecuencias de las sustancias adictivas.
- ▶ La ley prohíbe la venta y entrega de alcohol y tabaco (incluidos los cigarrillos electrónicos y las e-shishas) a menores de 16 años. Las bebidas alcohólicas de alta graduación solo se permiten a de los 18 años. No compre alcohol para su hijo y tampoco mande a comprar a su hijo alcohol para usted.

- ▶ El consumo de cannabis es un riesgo para la salud psíquica y física. Defienda una posición determinada. No debe ni tolerar ni apoyar el consumo de estas sustancias.
- ▶ Si se preocupa sobre el consumo de sustancias adictivas de su hijo, diríjase con tiempo a una consultoría regional (BTS Sonnenhügel, servicio social, trabajo social en las escuelas, etc.).



PRESIÓN DE GRUPO

«El querer formar parte.»

El refrán «cada oveja con su pareja» se ajusta muchas veces en las formaciones de grupos de niños y adolescentes. Los jóvenes en una pandilla comparten a menudo el concepto de valores, las preferencias y los hobbies.

Los padres tienen que comprender que la formación de grupos es algo natural. La experiencia en el grupo es muy importante para el desarrollo de su hijo. Para los jóvenes es muy importante ser aceptados por sus amigos, casi más que ser aceptados por sus padres. Los adolescentes quieren ser igual que los otros de la pandilla. A esto se le llama el «comportamiento camaleón».

No vea el grupo como competencia. Los jóvenes inseguros tienen la tendencia de unirse a grupos que pueden ser desfavorables para su desarrollo. En un grupo pueden sentirse importantes y entendidos. Es importante que usted refuerce los aspectos positivos de su hijo para fortalecer su autoestima. Los jóvenes que están contentos consigo mismo, no se dejan influir negativamente tan rápido.

MOBBING

«Tengo derecho a ser como soy.»

Hablamos de mobbing cuando niños y jóvenes son víctimas de maltrato durante un largo período y de manera continuada por parte de otros. Mobbing es una forma de violencia física y psíquica: esto no debe ser tolerado en ningún momento.

Un niño puede ser víctima de mobbing si surgen las siguientes situaciones:

- ▶ Su hijo ya no quiere ir a la escuela.
- ▶ Su rendimiento empeora notablemente.
- ▶ Está a menudo enfermo, se lamenta de dolores de estómago.
- ▶ Pierde sus cosas personales o trae sus útiles escolares rotos a casa.
- ▶ No tiene amigos o muy pocos.
- ▶ Habla despectivamente de sí mismo.
- ▶ Sufre de falta de apetito e insomnio.
- ▶ Tiene heridas o moratones.

Para los padres puede ser difícil reconocer el mobbing. Muchas veces los padres no saben qué hacer, mientras los niños buscan los problemas en sí mismos y se retraen más aún. Hable con su hijo de sus preocupaciones y tómelos en serio.

- ▶ Apoye y confíe en su hijo. Crea lo que cuenta y prométale ayudarle – reaccione ante lo prometido.
- ▶ No reproche a su hijo ni le eche la culpa.
- ▶ No acepte el mobbing. ¡No reaccionar significa aceptar!
- ▶ Busque apoyo (por ejemplo de los profesores, trabajo social en las escuelas, entrenador, etc.) e infórmelos sobre lo sucedido.

- ▶ Evite confrontar precipitadamente a los padres del posible acosador/acosadores. Todas las personas tienen el derecho de ser aceptadas de la manera que son. Exija a su hijo que trate a los otros de la misma manera que quiere ser tratado él mismo. No todos tienen que ser amigos y caerse bien, pero todos tienen que tratarse con respeto y tolerancia. Sirva de modelo y luche contra el mobbing.

Los niños tienen que aprender a decir «NO» cuando otros niños no respetan los límites. Hablar sobre posibles situaciones de mobbing, no significa ser chivato. Interceder a favor de una víctima es ser fuerte y valiente.



PROTECCIÓN DE MENORES

«Mirar, buscar la conversación.»

Un comportamiento llamativo de su hijo podría ser una indicación de un problema o peligro. Muestre a su hijo/hija que usted está a disposición de él/ella. Mantenga una conversación con su hijo. Infórmese sobre el comportamiento y los síntomas, y póngase en contacto con el trabajo social de la escuela, los profesores o el responsable de aprendices o con el departamento correspondiente.

Los niños y los jóvenes a partir de los 10 años cumplidos, pueden ser responsables por la ley, según art. 3, párrafo 1 JuStG (Ley Penal Juvenil). Por otra parte, según art. 296, párrafo 1 ZBG (Código Civil Suizo) y art. 301, párrafo 2 ZGB (Código Civil Suizo), los padres están obligados a preocuparse del bienestar de los hijos. Varias asociaciones de asesoramiento están a su disposición en el cantón Glarus para sus preguntas. El trabajo social de la escuela le proporciona información sobre el tema.



DEJARLOS CRECER

Hay dos cosas que los niños deben recibir de sus padres:

«raíces y alas». J. W. von Goethe

En el grado superior llega el tiempo de darles mayor independencia. Con los años los jóvenes quieren decidir más y más. Por ejemplo puede determinar en común con su hijo algunas reglas para tener él mismo más responsabilidades. La base de esas reglas es necesaria y debe ser fijada por los padres. De hecho también los adolescentes necesitan apoyo y seguridad.

Hay que encontrar un término medio entre control y dejar plena libertad. Dar más independencia también significa animar a los jóvenes a andar su propio camino y asumir responsabilidades. No obstante, respaldándolos siempre.

La base de esas reglas es una relación de confianza entre padres e hijos. Ésta se puede fortalecer con actividades e intereses comunes, y es la base de una educación «exitosa». El análisis de temas cotidianos y la determinación de reglas deben ser llevadas a cabo, en lo posible, bajo la consideración de todos los interesados. Esto requiere tiempo y disposición a transigir, tanto por parte de los hijos como de los padres.

TRABAJO SOCIAL EN LAS ESCUELAS EN EL CANTÓN GLARUS

El trabajo social en las escuelas, abreviado SSA, que se ofrece en todo el cantón Glarus, está presente regularmente en casi todos los colegios – en los colegios más pequeños solo parcialmente.

El centro del interés del SSA son los niños y adolescentes de la unidad escolar respectiva (jardín de infancia, nivel primario y secundario I). También profesores, padres, autoridades o asociaciones, así como colaboradores del entorno escolar, están principalmente autorizados para valerse del servicio del SSA.

La oferta del trabajo social en las escuelas es independiente frente a los profesores y a la dirección escolar. El asesoramiento ocurre voluntariamente, es anónimo y gratuito. ¿Tiene preguntas o simplemente curiosidad? Las personas especializadas del SSA esperan su llamada. Encontrará las direcciones de contacto de su colegio en este folleto.

El trabajo social en las escuelas para padres:

- ▶ Asesoramiento puntual: El SSA puede ayudarle si usted busca en la educación de sus hijos consejo gratuito y profesional. También puede ayudarle en otras situaciones difíciles de la vida.
- ▶ Transmisión de informaciones sobre consultorios y ofertas de ayuda.

El trabajo social en las escuelas para niños y adolescentes:

- ▶ Asesoramiento para problemas personales, sociales y/o familiares. El asesoramiento puede tener lugar solo, en familia o en grupo; éste se origina a menudo a causa de contactos subliminales, pero también a requerimiento de profesores o padres.

El trabajo social en las escuelas para el colegio, el profesorado y el directorio escolar a través de la prevención:

- ▶ Diagnóstico e intervención precoz en caso de peligro y problemas.

- ▶ Ofertas y proyectos preventivos, por ejemplo, sobre temas actuales, civismo, superación de conflictos, preguntas sobre género y origen; acompañamiento durante el tiempo transitorio (por ejemplo del nivel primario al secundario o al nivel de Enseñanza Media).
- ▶ Colaboración y participación en proyectos seleccionados internos.

Intervenciones:

- ▶ Moderación en conflictos entre alumnas y alumnos.
- ▶ Moderación en clases a causa de situaciones críticas y conflictivas, a requerimiento y conveniencia de los profesores y del directorio escolar.
- ▶ Asesoramiento puntual de profesores, directorio escolar y autoridades sobre preguntas sociales y tareas educativas.
- ▶ Intervención con alumnos en caso de situaciones críticas que necesiten urgente necesidad de actuar o preparar medidas adecuadas.



PODCASTS



Escanee el código QR con su smartphone. Accederá a más información útil para padres, niños y jóvenes.

PUNTOS DE CONTACTO

Trabajo social en las escuelas

www.gl.ch/schulsozialarbeit

Ayuda para adolescentes

www.tschau.ch
www.147.ch
www.selbstsicherheit.ch

Ayuda para padres

www.elternnotruf.ch
www.projuventute.ch
www.elternbildung.ch

Ayuda con el manejo de internet

www.medienundschule.ch
www.jugendundmedien.ch

Ayuda sobre sexualidad

www.lustundfrust.ch
www.castagna-zh.ch
www.lilli.ch
www.bts-glarus.ch

Ayuda sobre adicciones

www.bts-glarus.ch
www.mamatrinkt.ch
www.papatrinkt.ch

Ayuda sobre dinero y deudas

www.budgetberatung.ch
www.sbgf.ch
www.schulden.ch

Ayuda sobre violencia

Adultos tel. 143
Niños y adolescentes tel. 147
Opferberatungsstelle
Tel. 055 646 67 36





