

Dossier informatiu
sobre la Secundària
de l'Escola Guinardó

1. L'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

El sistema d'ensenyament divideix l'educació obligatòria en dues etapes:

- Educació Primària
- ESO (Educació Secundària Obligatoria)

El/la vostre/a fill/a acaba de començar Educació Secundària. Aquesta etapa està dividida en dos cicles. Cadascun d'aquests cicles té una durada de dos cursos.

Es tracta d'una etapa apassionant en la qual els vostres fills/es protagonitzaran canvis molt importants. **És també una etapa dura:** per als vostres fills i filles, per a vosaltres i per a nosaltres!

És dura per molts motius (el seu desig d'afirmació els fa especialment vulnerables a les pressions del grup; la seva voluntat d'experimentar pot portar-los a iniciar-se en pràctiques de risc, etc.).

El seu estat d'ànim canviant, la seva fluctuació ha de trobar, més que mai, la nostra fermesa (la de totes les persones adultes que participem de la seva educació).

La vida dels vostres fills i filles ens interessa i molt. No tan sols volem assumir la responsabilitat que surtin de l'escola amb una bona preparació acadèmica. Ens interessa sobretot ser capaços de treballar plegats perquè assoleixin unes bones bases i puguin autorealitzar-se, és a dir, ser feliços sentint-se capaços de dedicar-se a allò que els agrada.

Per això, donem molta importància al seu desenvolupament personal. **Per aquest motiu** (i perquè la llei ens hi obliga) **us farem saber tot allò que creiem que és important que conegueu.** Això inclou canvis sobtats d'estat d'ànim, trastorns alimentaris, indicis de consum de drogues i comportaments disruptius de tota mena. Totes aquestes qüestions solen ser símptomes de coses que no van prou bé.

El nostre desig és que, si això passa, trobem la manera de treballar conjuntament i de reforçar-nos. Us demanem si us plau que no li tragueu importància a aquests fets. En els darrers anys, hem presenciat casos que han posat en risc la vida d'alguns alumnes i hem trobat famílies que no han volgut veure la gravetat dels fets.

A la nostra preocupació pel malestar del vostre fill/a, li sumem la preocupació per la resta de la classe. Quan la importància del grup és tan present a la seva vida, la possibilitat d'imitar conductes perjudicials per a la seva salut, augmenta i molt.

Per aquest motiu, a continuació us volem recordar quines seran les nostres pautes d'actuació en aspectes que considerem molt vitals per la bona marxa del curs. No obstant, no estaria de més que rellegíssiu les normes de l'escola (que trobareu en el dossier general d'escola i també a l'agenda).

Les conseqüències que té l'incompliment d'aquestes normes han estat (i estan) subjectes a adaptacions al llarg de la història de l'escola. Entenem que poden agradar més o menys, però estan MOLT pensades i tenen una justificació al darrera. Els i les vostres fills/es coneixen aquesta argumentació (se'ls l'explica a principi de curs) i estarem encantats de donar-vos-la a vosaltres si així ens ho sol·liciteu. **Ara bé, us demanem que les accepteu i que les recolzeu com si fossin vostres.**

Si el vostre fill/a sent que l'incompliment de les normes de convivència és tolerat per vosaltres, això ens desacredita i us posa també en una situació perillosa. Si les normes de l'escola no són tan importants de respectar, d'aquí 4 dies, tampoc poden ser gaire importants de respectar aquelles que marquem a casa vostra.

Tenim encara un altre motiu. Som conscients que portant els vostres fills/es aquí ens heu fet un acte de confiança. És una confiança que us agraïm i que entenem que no ha estat cega. Podeu no compartir tot allò que fem, però entenem que si esteu aquí és perquè la nostra línia de treball us ha convençut. No ens retireu doncs aquesta confiança en el moment on més la necessitem.

Si per nosaltres és obvi que no qüestionarem davant dels vostres fills/es cap de les decisions que hàgiu pres com a pares, esperem de vosaltres el mateix gest.

El nostre desig és que els/les vostres fills/es respectin les normes no per la sanció que s'associa al seu incompliment, sinó per la justificació que hi ha al darrera. I per això, necessitem de la vostra col·laboració.

El clickedu ens ha de permetre comunicar-nos amb més facilitat. Per qüestions urgents i/o que requereixen més explicacions, farem ús del telèfon per contactar amb vosaltres.

RESPECTE

L'adolescència provoca, com us dèiem, canvis molt importants. Entre ells, l'oposició quasi sistemàtica a tot allò que provingui de referents com els pares o l'escola. Sovint, això fa que sentin una inclinació a "saltar-se" les normes. Amb això ja hi comptem i estarem oberts al fet que els adolescents es qüestionin i ens qüestionin les normes, però us volem fer saber que **hi ha determinades normes molt bàsiques que no permetrem DE CAP MANERA que se saltin.**

La primera és el necessari respecte amb el qual ens hem de tractar totes les persones de la comunitat escolar. No permetrem les actituds grolleres ni desafiantes ni les agressions físiques o verbals. I si els mecanismes de resolució dialogada de conflictes dels quals ens hem dotat no funcionen o no són aplicables al cas, aplicarem amb tota la rigidesa que calgui el Reglament de Règim Intern de l'escola (que podeu consultar al clickedu).

Una part del seu aprenentatge passa per saber gestionar adequadament les emocions. I això inclou saber-se autocontrolar. Podem entendre que s'empipin,

que no entenguin determinades coses i que en vegin d'altres com a injustícies. Estem disposats a parlar-ne, però ni a crits ni amb agressions físiques o verbals.

Per fer-ho, ens agradaria comptar també amb la vostra complicitat: si l'alumnat entén que, per a la seva família, aquests fets són també greus i que també és reprovat (i sancionat, si cal), la possibilitat que es repeteixin aquests incidents disminueix notablement. El que no té cap sentit és que privem el/la vostre fill/a d'alguna activitat i es trobin activitats més plaents a casa...

PUNTUALITAT (us demanem que rellegiu les normes de funcionament de l'escola).

En els darrers anys han augmentat de manera preocupant els retards a l'hora d'arribar a l'escola (tant al matí com a la tarda).

No creiem que calgui recordar-vos la importància de treballar aquest hàbit (és una qüestió de respecte, imprescindible, entre altres coses per a la seva vida professional). A més, a nosaltres i a la resta de companys/es, ens suposa una interrupció de les classes.

Per això:

- L'alumnat que arribi tard a classe tindrà una valoració negativa d'actitud.
- Arribar tard un dia d'examen suposarà assumir que no podrà entrar a la classe fins passat un quart d'hora i que no es repetiran per a ell/ella les explicacions que s'hagin fet. Òbviament, no disposarà d'un temps addicional per acabar.
- Tal i com recull el nostre RRI, l'acumulació de 10 faltes injustificades de puntualitat al trimestre (a 1r cicle d'ESO) i cinc a 2n cicle d'ESO, que podreu veure en el clickedu, suposarà que quedeu assabentats que és una conducta contrària a les normes de convivència i assumiu que, si es produeixen 5 retards més en el mateix trimestre, prèvia comunicació a la família, el vostre fill o filla no podrà assistir a les seves classes el dia que la tutoria decideixi. Aquell dia, l'alumne/a romandrà a altres espais del centre, efectuant els treballs que se li encomanin.

DETERIORAR INTENCIONADAMENT LES DEPENDÈNCIES DEL CENTRE, O DEL MATERIAL D'AQUEST O DEL DE LA COMUNITAT ESCOLAR.

Es considera una conducta contrària, o segons el cas, greument perjudicial per la convivència del centre, d'acord al RRI de l'escola. Per això, sens perjudici d'altres mesures, l'alumnat haurà de pagar, restituir i/o reparar allò malmès.

SORTIDES

Els i les tutors/es es reserven el dret d'excloure alumnes d'alguna de les activitats programades pel Centre per comportament irresponsable i reiterat. Sortir de l'escola, suposa pels mestres assumir un risc extra. Per tant, només marxarem amb aquell alumnat de qui puguem respondre mínimament.

ÚS DEL MÒBIL O QUALSEVOL APARELL ELECTRÒNIC

Tant a l'escola com a les sortides, no està permès de portar encès ni fer ús de cap aparell electrònic. Aprendre que determinats aparells es poden utilitzar en uns contextos i no en d'altres també forma part del seu aprenentatge. Més

enllà d'aquesta argumentació, afegida a la no necessitat de portar aquests instruments i a la més que probable pertorbació de les classes que suposaria, fa que l'incompliment d'aquesta norma comporti que ens quedarem aquests aparells durant una setmana.

Ens consta que algunes famílies, quan això passa, compren als seus fills un nou mòbil o els permeten duplicar la targeta. Com us podeu imaginar, aquest tipus d'actuacions són també desautoritzacions de la nostra feina. El missatge que transmeteu als/a les vostres fills/es és que és una "mania" de l'escola i no el necessari procés d'aprenentatge de saber quan i on es poden utilitzar determinats aparells.

MALALTIES

En cas que l'alumnat falti per malaltia o qualsevol altre motiu, és important que es preocupi de recollir la feina endarrerida per tal de posar-se al dia i recuperi els possibles exàmens que s'hagin fet.

PROGRAMA SALUT I ESCOLA

L'escola està adherida a aquest programa mentre el Departament d'Educació així ho consideri. A la pràctica, suposa que setmanalment una infermera atén de manera confidencial les consultes de l'alumnat (al voltant de temes relacionats amb la sexualitat, els trastorns alimentaris, les drogues o qualsevol qüestió relacionada amb la salut).

En principi, l'alumnat hi pot anar lliurement. No obstant, els tutors i les tutores porten un registre (per evitar l'ús abusiu d'aquest servei que, a vegades, té com a única motivació perdre's la classe).

Si la tutoria veu la necessitat que algun/a alumna s'adreci a l'infermera, el convidarem a anar-hi.

SISTEMA D'AVUACIÓ

Al marge de les entrevistes família – mestres, rebreu tres informes que coincidiran, més o menys, amb els tres trimestres que té el curs lectiu. A més, a 1r i 4t d'ESO, a mitjans del primer trimestre, rebreu una avaluació prèvia.

No obstant i a través del [clickedu](#), teniu l'opció d'anar consultant totes les nostres del vostre fill o filla. Recordeu però que veieu les notes però no el percentatge que tenen en el global de la nota.

Cal que tingueu en compte que cada mestre/a, a principi de curs, fa saber al seu alumnat els criteris de superació de l'àrea i com es podrà recuperar l'àrea. Aquests criteris també els podeu trobar al [clickedu](#).

També hi trobareu les notes de les matèries optatives. A final de curs, es fa una mitjana de totes les matèries optatives que es recull en una única nota. El tercer trimestre sortirà recollida també la nota del treball de síntesi. Per al funcionament d'escola, concentrem el treball de síntesi a les darreres setmanes de curs (excepte 4t d'ESO que el fa mentre la resta de l'ESO és de colònies).

Finalment, els informes inclouen el recull de retards i de faltes de deures que el vostre fill/a ha tingut durant el trimestre.

Us demanem que mireu amb atenció tots els aspectes que recull l'informe, que ho comenteu amb el vostre fill/a, valorant no només el resultat final, sinó l'esforç i la dedicació que ha demostrat durant el trimestre.

El Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya ens obliga a oferir un examen de recuperació de la matèria a l'any. No obstant, a l'escola hem optat per facilitar aquesta tasca a l'alumnat i oferim la possibilitat de recuperar l'àrea també trimestralment. Per això, un cop acabat el trimestre, cada mestre fa saber quan farà l'examen (o el treball) de recuperació del trimestre. És convenient que, en cas que s'hi hagin de presentar, feu també un seguiment del seu estudi.

L'examen d'apujar nota és únic i es fa un cop ha acabat el tercer trimestre.

És responsabilitat del vostre/a fill/a conservar tot el material que hagi pogut contribuir a atorgar les qualificacions durant el curs (proves escrites, treballs, quaderns de pràctiques, etc.) i que li serà convenientment retornat pels docents de l'escola. Aquesta responsabilitat es mantindrà mentre cursi l'etapa de Secundària si no és que un canvi en la normativa indiqui el contrari.

Si el vostre/ la vostra fill/a té dificultats per aprovar, us demanem que feu un seguiment exhaustiu de les feines diàries i de les notes de les avaluacions.

Per obtenir el Graduat d'Educació Secundària (GES) és necessari l'aprobat de totes les assignatures amb l'excepció de dues, que en cap cas podran coincidir amb dues instrumentals (matemàtiques, llengua catalana i llengua castellana). Excepcionalment, podrien obtenir-lo amb 3 matèries suspeses (sempre que dues o més no siguin instrumentals i que 2/3 parts de la junta d'avaluació¹ s'hi mostrin a favor). Recordeu que un tercer de secundària amb resultats fluixos implica haver d'esforçar-se molt més a quart, i un tercer bo implica que, si no s'adormen, sortiran amb facilitat notes positives.

Al final del tercer trimestre de 4t d'ESO, els vostres fills/les vostres filles obtindran les notes de trimestre, el resultat final de les assignatures de 4t curs i el resguard del títol de Graduat si han superat tota l'etapa.

Després de lliurar a l'alumnat el darrer butlletí amb les notes de fi de curs, l'escola deixarà un període de 48 hores de reclamacions des del dia oficial de lliurament d'aquestes notes. Per saber quins requisits ha de tenir aquesta reclamació, consulteu els criteris d'avaluació de Secundària que trobareu penjats a la intranet.

¹ La junta d'avaluació és la reunió trimestral de l'equip docent integrat per tot el professorat que imparteix classes a un curs i s'encarrega de fer el seguiment dels aprenentatges i de les qüestions se'n derivin.

LES REPETICIONS DE CURS

El Departament d'Educació permet una repetició durant l'etapa d'Educació Secundària (i dues si no s'ha repetit a la Primària). En cas que algun alumne/a necessiti més d'una repetició, es pot sol·licitar a Inspecció i a la Delegació Territorial.

Les juntes d'avaluació tenen la potestat de decidir la repetició el darrer trimestre de curs. No obstant, normalment us parlarem de la necessitat de repetició durant el curs (i no al final). Sabem que, sovint, l'alumnat vol continuar amb els seus/les seves companys/es i no els agrada la idea de repetir, però, si prenem aquesta decisió és perquè tenim motius per pensar que, no podrà seguir el ritme del curs vinent amb garanties. És doncs convenient que mediteu aquest punt i que no us deixeu arrossegar només pels desitjos del vostre fill/a.

Cal tenir molt clar que cada persona és diferent i que ha de tenir dret a seguir el seu ritme d'aprenentatge. A vegades, encara que es vulgui, no es pot forçar més aquest procés. És important no considerar-ho un càstig, sinó una altra oportunitat. Si es viu d'aquesta manera, la repetició serà més profitosa.

Hi haurà obligació de repetir a 4t d'ESO si els continguts mínims de Secundària no han estat assolits adequadament.

Les tutories de 2n cicle (especialment la de 4t d'ESO) orienta l'alumnat i les seves famílies de les alternatives de formació futures (tant si es treuen el GES com si no): batxillerat, PQPI- Programes de Qualificació Professional Inicial), Prova d'accés a cicles formatius de grau mitjà.

2. ELS CANVIS RESPECTE EL CICLE SUPERIOR

Tot i que treballem perquè el canvi entre la Primària i la Secundària sigui el menys bruscat possible, els canvis són nombrosos:

- Entren alguns dies a les **8 del matí**. A 1r i 2n d'ESO (1 dia); a 3r d'ESO (2 dies) i a 4t d'ESO (4 dies, però el dimecres tenen tarda lliure).
- **Tenen feina cada dia** (ja sigui deures, treballs o preparació d'exàmens). Tot i que depèn del ritme de cada alumne, l'alumnat de 1r i 2n d'ESO hauria de treballar un mínim **d'una hora i mitja** al dia i 3r i 4t d'ESO, **dues hores**.
- Han de disposar de material escolar a casa (regle, grapadora, perforadora, llapis, escaire, cartabó, transportador, compàs, etc.). A 3r i 4t d'ESO han de tenir també una calculadora científica.
- Ens dotem de tutorias (3 tutors/es per dues classes) per atendre millor l'alumnat i les seves famílies. El seguiment dels nois i noies el fan els tutors, però amb la col·laboració dels altres mestres.
- Continuem treballant a partir del dossier: un dossier és un recull d'exercicis i d'apunts d'una assignatura treballats a classe i a casa. És una eina molt útil, ja que servirà per poder repassar tot allò que s'ha treballat a cada àrea durant l'avaluació i, fins i tot, durant tot el curs.
 - o És important tenir cura de la presentació i de la lletra en totes les feines que s'hagin de lliurar al professorat.
 - o Cal que us recordem que s'han de guardar els dossiers de cada assignatura a casa. Pot ser que aprofitin els apunts o exercicis d'altres anys per repassar les assignatures.
 - o Tots els fulls del dossier han de dur nom (banda superior esquerra), assignatura (centrat) i data (banda superior dreta). Sota la data és bo de posar-hi el tipus de feina que s'està realitzant en el full (sumari, apunts, exercicis, apartat...).
 - o El primer full d'un dossier és la portada i cal fer-hi constar l'assignatura, el tema que s'està treballant i, a l'angle inferior dret, les dades personals. El full de la portada pot ser blanc o de color (segons les àrees).
 - o L'ordre de les feines dins del dossier és molt important, segons les indicacions que donaran els mestres. Cal que repassin el dossier abans de lliurar-lo al professorat. **ATENCIÓ:** a l'ESO hi ha un únic lliurament de dossiers (i no successives revisions).
 - o A les dades personals s'hi ha de fer constar els següents apartats: nom de l'alumne/a, nom del/de la mestre/a, curs i nom del grup, avaluació o trimestre, curs escolar i nom de l'escola.
- S'amplia el nombre i el tipus de matèries. Conjuntament amb les assignatures instrumentals (matemàtiques i llengües) tenen matèries optatives. Això vol dir que cada alumne tria una de les 3 matèries de cadascuna de les 3 franges.

- Durant el mes d'abril (aproximadament) de 3r d'ESO, l'alumnat haurà de triar un itinerari concret de matèries específiques (científic-tecnològic, humanitats i artístic), que haurà de fer a **4t d'ESO**. Una matèria específica és aquella que tria l'alumnat per completar el seu currículum. Aquestes matèries tenen una durada de 3 hores a la setmana. S'han de triar 3 d'aquestes 9 matèries que oferta l'escola, emmarcades en un mateix bloc tres matèries: l'alumne/a només pot escollir-ne una del mateix bloc. L'escola tindrà en compte la tria de l'itinerari, la disponibilitat dels professors, els espais, la demanda de cada itinerari i la nota del curs passat.
- Per tal de poder atendre millor l'alumnat, l'escola ofereix l'organització de treball en grups més reduïts:
 - o Les matemàtiques les treballem amb grups de 20 persones, aproximadament. En alguns cursos es fan per nivells per tal d'anar al ritme de l'alumnat.
 - o Les llengües les treballem de diferents maneres: a vegades el/la mestre/a té tot el grup, en altres classes hi ha dos mestres que es reparteixen el grup, i per últim hi ha hores on els grups són de 20 persones aproximadament.
 - o A l'assignatura de natura reservem una hora a la setmana de treball amb uns 15 alumnes aproximadament. Aquestes hores serveixen també per fer el treball de laboratori o d'experiències.
 - o A tecnologies també treballem de diferents maneres: a 1r i 2n d'ESO hi ha dos mestres a l'aula per fer els treballs del taller. A 3r i 4t d'ESO hi ha una hora a la setmana que es treballa amb 15 alumnes i sovint és la que es va al taller.
- A banda de les classes d'anglès (reforçades amb un augment horari), un tema d'una àrea curricular es treballa en anglès.
- També dediquem unes hores a donar atenció a l'alumnat amb més dificultats per seguir el ritme de la classe (PI).
- L'educació física té una part pràctica i una teòrica. Les normes d'aquestes classes les trobareu referenciades a l'agenda. En tot cas us recordem que l'alumnat de 3r i 4t d'ESO assisteix una tarda a la setmana al poliesportiu (SESE).
- De la mateixa manera que és important portar l'equipament d'educació física, cal portar bata al taller i al laboratori, ja que hi ha risc d'accidents amb productes abrasius.
- S'aprofiten les assemblees per tractar temes d'interès com ara: amistat, resolució de conflictes, sexualitat, habilitats socials, valors, anorèxia i bulímia, etc.
- Cada curs d'ESO tria els seus representants. Aquests es reuneixen periòdicament amb les seves tutories i ocasionalment amb el cap d'estudis. Els representants canalitzen les demandes, queixes i iniciatives dels

companyes i companyes de curs. A més, l'ESO disposa de 2 alumnes que representen a tot l'alumnat al Consell Escolar.

- A 2n, 3r i 4t d'ESO, els alumnes han de ser presents a les **entrevistes** dels tutors/es amb la família. Han de portar l'agenda on queden reflectides les notes del trimestre en curs.
- Disposen d'**armariets** per guardar el llibre i els seus utensilis. A principi de curs se'ls informa de les condicions de lloguer.
- Tots els cursos d'ESO excepte 4t d'ESO (que ho substitueix pel viatge de fi de curs) marxen de **colònies** 4 dies. Com que l'alumnat realitza durant aquests dies activitats que requereixen cert nivell d'autonomia, els alumnes que no mostrin un grau de responsabilitat adequada a les circumstàncies seran exclosos de les colònies i/o del viatge.

3. CARACTERÍSTIQUES DE L'EDAT

Molts cops parlem de l'etapa de l'adolescència com una etapa en la qual els vostres fills i filles marquen el seu territori i es troben provant forces per tal de crear un espai diferent al dels adults. Per aquests motius moltes vegades la seva actitud és transgressora i oposada a aquella que esperem d'ells. És per això que cal insistir per tal que no adquireixin hàbits que després els costarà tota la vida tornar-los a perdre.

En general, els i les adolescents:

- Reclamen la llibertat per tal de prendre decisions pròpies. Ja no és cap nen, però tampoc no és un adult. Podem ajudar fent-los conscients i responsables de les seves decisions, perquè sàpiguen què volen viure i què han d'evitar.
- Són molt permeables a les influències que reben de l'entorn, a les modes i a les pressions comercials de consum. Podem afavorir el coneixement i el pensament crític. Convidar-los a reflexionar amb arguments sòlids i creïbles.
- Es rebel·len contra els adults, fan la contra i transgredeixen les normes en un acte d'afirmació. Hem d'estar disposats a discutir, a pactar i a negociar, sense perdre de vista que sense el respecte de les normes no hi pot haver responsabilitat ni llibertat.
- Volen descobrir, experimentar, conèixer el que és desconegut i el que és prohibit, explorar sensacions noves. Hem de fomentar les actituds reflexives i prudentes. Amb una lògica adolescent els plaers i les sensacions són immediates; els danys, llunyans i improbables.
- S'identifiquen amb els amics, amb qui formen un grup d'afinitat i d'interessos comuns. Hem de respectar els amics dels nostres fills i les nostres filles, però alhora incidir en les actituds que els impedeixin ser ells mateixos.
- Demanen molta coherència als adults. Per això cal tenir molt clar el model que els volem mostrar i ser conseqüents. Probablement ens jutgin amb més duresa que no pas a si mateixos.
- Molts i moltes adolescents tenen molta capacitat per argumentar i qüestionar les coses. Cal doncs deixar-los parlar amb un clima de tranquil·litat i després, si cal, fer una reflexió amb ells i elles.

4. QUÈ US DEMANEM QUE TREBALLEU A CASA?

Un conegut humorista català diu que els pares i les mares d'adolescents han de tornar-se conservadors (no en el sentit polític), però sí que han d'entendre que el seu objectiu és conservar en vida als seus fills i filles.

Com us comentàvem, l'adolescència és una etapa fascinant, però plena de perills. Hi ha perills molt "mediàtics" com el tabac, les drogues o els trastorns alimentaris. N'hi ha de més subtils, però no menys greus: si aixequem ara el peu de l'accelerador, si comencem a ser laxes amb els límits, correm el risc que els i les adolescents es perdin.

Hem d'aconseguir que no siguin éssers passius, que tinguin tant autocontrol com esperit crític davant les normes, que adquireixin l'autonomia del propi rendiment, tant pel que fa a l'estudi com per aconseguir els objectius de futur que es proposin.

Que apreïïn els valors i que els sàpiguen diferenciar dels contravalors que dominen una gran part de la societat actual i sobretot del gran poder antipedagògic que exerceixen els mitjans de comunicació i la publicitat amoral i agressiva que arrossegueu els adolescents poc crítics a obtenir el plaer ràpid i sense esforç, la recompensa immediata a qualsevol preu.

També hem de treballar l'autoestima, que, com diuen alguns psicòlegs, és com el colesterol, n'hi ha de bona i de dolenta. La millor autoestima és la que es basa en els propis talents (com diu el psiquiatre Rojas Marcos). La dolenta és aquella que s'acosta al narcisisme, que és destructora.

Hem d'aspirar que els nostres i les nostres adolescents es facin forts i fortes davant la tirania de l'entorn. Per això cal que els valorem el seu esforç i no els riguem les seves gamberrades ni les seves audàcies. La sobreprotecció que això comporta genera persones immadures, dependents, irresponsables, moralment dèbils i insatisfetes de sí mateixes...

La passió pels vostres fills/es no us hauria de fer caure en la tendència de facilitar-ho tot, evitar tota frustració, resoldre qualsevol conflicte, accedir a tots els seus capricis, no saber donar un "no" oportú, mostrar fermesa davant d'allò que, de cap manera, es pot donar per bo.

També s'han de fer forts per fer-se respectar davant dels seus companys i companyes. Si no ho fan, seran més vulnerables als assetjaments, ara escolars, més endavant de les persones que els envoltin. Sempre trobaran algun company amb prou mala baba que els voldrà dominar i, per tant, els farà patir.

Per això:

- Procureu fer-li un seguiment proper (sense angoixar-lo/la):
 - o Estigueu atents a la seva evolució, als seus canvis d'humor. Han de tenir el seu marge d'autonomia, però no són independents: no cal

que us ho expliquin tot, però sí que teniu dret a saber amb qui i on van, per exemple.

- Relacioneu-vos amb les seves amistats per saber qui són els seus amics.
 - Observeu cuidadosament els seus canvis d'actitud i/o de conducta: irritabilitat, abandonament, excessiva eufòria o profunda depressió, tristesa, caiguda del seu rendiment escolar...
 - Limiteu l'espai horari en el qual pot utilitzar l'ordinador. Instal·leu els filtres necessaris perquè no pugui accedir a pàgines pornogràfiques, violentes, etc. Parleu amb ell/a sobre els perills que suposa participar en alguns xats. Assegureu-vos que entén que Internet no és un espai anònim en el qual es pot fer de tot i que és imprescindible mantenir les formes.
 - Eduqueu-los en la privacitat de les coses importants. Insistiu als vostres fills/es sobre la necessitat de no donar la contrasenya a ningú.
 - Si vol crear un blog o un fotolog, demaneu-li que us ensenyi els continguts, demaneu-li per què el vol i assegureu-vos que no l'aprofita per fer apologia de la violència o "penjar" vídeos o fotos privades.
 - Resistiu a les insistents demandes de compra de videojocs i mòbils. Si li'n compreu, assegureu-vos que siguin adequats a la seva edat i que els continguts siguin coherents amb els valors que desitgeu transmetre-li.
-
- En una època de tants trastorns es fa més important que mai que respectin els hàbits alimentaris: en particular han d'iniciar el dia amb un bon esmorzar que els prepari per a tot el desgast que estan fent.

 - Han de ser responsables i autònoms davant la feina. No contribuïu a excusar-los ni a ocultar la seva manca de responsabilitat. La sobreprotecció els fa éssers dependents i això ho poden pagar molt car.

 - Insistiu en la necessitat de dutxar-se i d'anar polit com a mostra de respecte amb la seva comunitat.

 - Respecteu els seus gustos en el vestir, però reflexionant amb ells/es sobre la necessària correcció social que s'ha de tenir (hi ha ocasions per anar vestit d'una manera i ocasions per anar vestit d'una altra).

 - Introduïu a la seva vida la **cultura del esforç**: "*Quien algo quiere, algo le cuesta*" i això ho ha d'aprendre. I això és vàlid tant per a les coses materials com per a les que no ho són tant.
 - Modereu la quantitat de diners que els doneu.
 - Tret de situacions molt excepcionals, no els prometeu premis per fer la seva feina (estudiar o fer tasques a casa).
 - No li concediu tots els capricis, ni li doneu tot el que demana: tenir-ho tot no el farà més feliç, i valorarà més les coses si obtenir-les li costa un esforç.

- Fomenteu la diversificació de l'espai de lleure de manera que li permeti conèixer diferents grups d'amistats.
- Porteu el seguiment de les notes que porta apuntades a l'agenda. Recordeu puntualment els períodes d'avaluació per a reclamar-li les notes i pregunteu-li setmanalment pel número de faltes de deures i de retards.
- Augmenteu el nombre de feines domèstiques que ha de fer perquè la vostra casa funcioni (fer-se el llit, ordenar i netejar al seva habitació, anar a comprar, rentar els plats, estendre la roba, preparar algun menjar fàcil, etc.)
- Mantingueu obert el canal del diàleg i de la comprensió:
 - o No trenqueu el pont de comunicació, deixeu via lliure a l'expressió de sentiments i d'emocions. Ha de confiar en vosaltres.
 - o Intensifiqueu les preguntes "¿què passaria si...? Aquest tipus de preguntes són molt recomanables per conèixer què pensen i com "respiren". A més, ajuden a abordar converses que poden ser "compromeses". Exemple: ¿què passaria si vas a una festa i tots els teus amics volen fumar? ¿què faries si et trobessis a algú ferit al carrer? ¿Quina actitud prendries si algú es troba malament després d'haver begut massa?
 - o Recolliu tots els "cables" que us llenci per parlar de sexe, de drogues, de violència, de qualsevol cosa!
 - o Poseu-vos al dia: quin tipus de drogues es consumeixen, quins efectes tenen, quins mètodes anticonceptius ha de conèixer, etc.
 - o Informeu-vos de com són els llocs que freqüenta.
 - o Mireu de no canviar d'opinió contínuament: si creieu que una cosa és d'una manera, mantingueu-la encara que els costi d'acceptar-ho.
 - o Compliu allò que li heu promès, perquè l'honestedat i la sinceritat són valors que també li demanareu que practiqui.
 - o Aneu sempre amb la veritat per davant, així tindreu credibilitat.
 - o Tothom té dret a donar la seva opinió. La seva també hauria de ser tinguda en compte. Però, en definitiva, les decisions importants sobre la seva educació les heu de prendre vosaltres.
 - o Us creuran pel que feu, no pel que digueu que s'ha de fer. Doneu-los exemple de les coses, perquè així sereu un bon model per a ell/a.