

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

Soltar con red

Escuela de familias
13 a 17 años · Seis sesiones

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

Soltar con red · Programa completo

Programa de crianza para la adolescencia (13 a 17 años)

Diseño y dirección: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113, y sexólogo clínico. Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966 · info@sexologosvalencia.es

Primera edición, octubre de 2026. Gratuita para uso familiar y docente. Puede imprimirse y compartirse citando la fuente. Para impartirlo en un centro o entidad, escribe a info@sexologosvalencia.es

Aviso. Material educativo: no sustituye la formación reglada ni una intervención clínica. Ante sospecha de abuso, no interrogues al menor y consulta cuanto antes. ANAR: 900 20 20 10 (familias) y 116 111 (menores). Riesgo inmediato: 112.

Índice

1 El marco

De dónde salen estos contenidos

2 Sesión 1 · El cerebro adolescente

Entender el desfase que explica casi todo.

3 Sesión 2 · Acuerdos que aguantan

Negociar normas en vez de imponerlas cada día.

4 Sesión 3 · Hablar para que hable

Cambiar las frases que cierran la conversación.

5 Sesión 4 · Riesgos reales

Hablar de alcohol, fiesta, coche y consentimiento con datos.

6 Sesión 5 · Ánimo, aislamiento y alarma

Detectar lo que no es propio de la etapa.

7 Sesión 6 · Vida digital

Pantallas, juego, redes y pornografía, con criterio.

8 Competencias

Qué se espera al terminar la etapa

9 Preguntas que harán

Con respuesta lista para usar

CAPÍTULO UNO

El marco

De dónde salen estos contenidos, y por qué este orden.

Criar a un adolescente no es controlarlo más: es ampliar su autonomía sin soltar el vínculo, y hacerlo antes de que lo tome por su cuenta. Seis sesiones sobre lo que de verdad cambia en esta etapa, acuerdos negociados, comunicación, riesgos reales, señales de alarma y vida digital.

Referencia	Qué aporta
Orientaciones técnicas de UNESCO	Contenidos por franjas de edad y la revisión de la evidencia: los programas integrales no adelantan el inicio de las relaciones.
Estándares de la OMS para Europa	Una matriz de educación sexual holística desde la primera infancia, centrada en derechos y bienestar.
Normativa española	La educación afectivo-sexual está recogida en la normativa educativa y en la ley de protección integral a la infancia.

Los dos criterios de todas las sesiones

Responder a lo que se pregunta **sin adelantar lo que no toca**, y tratar la sexualidad como parte de la salud y de los derechos, no como una lista de peligros.

CAPÍTULO DOS

Sesión 1 · El cerebro adolescente

50 min · 13 a 17 años

Objetivo

Entender el desfase que explica casi todo.

Desarrollo

- 1 El sistema de recompensa madura antes que el de control: más riesgo, sobre todo en grupo.
- 2 El sueño se desplaza y el horario escolar no acompaña.
- 3 Qué estilo educativo se asocia a mejores resultados: afecto alto y normas explicadas.
- 4 La diferencia entre supervisar y controlar, y por qué importa tanto aquí.

Ha funcionado si...

Que dejen de leer la conducta como desafío personal.

Qué evitar

Usar la biología como excusa para no poner límites.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · Acuerdos que aguantan

50 min · 13 a 17 años

Objetivo

Negociar normas en vez de imponerlas cada día.

Desarrollo

- 1 Mapa de autonomía por áreas: quién decide hoy y dónde quiere estar en seis meses.
- 2 Escribir un acuerdo concreto, con lo que gana cada parte y con revisión.
- 3 Las dos cláusulas de seguridad: avisar nunca se castiga, recogerle no lleva bronca esa noche.
- 4 Consecuencias pequeñas, acordadas antes y sin discurso.

Ha funcionado si...

Que salgan con un acuerdo redactado sobre un tema real.

Qué evitar

Negociar la seguridad: eso no se negocia.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · Hablar para que hable

45 min · 13 a 17 años

Objetivo

Cambiar las frases que cierran la conversación.

Desarrollo

- 1 Traducir diez frases habituales: lo que decimos, cómo lo oye, qué funciona mejor.
- 2 Escuchar sin resolver, que es lo que mantiene la puerta abierta.
- 3 Qué hacer cuando cuenta algo grave: primero agradecer que lo cuente.
- 4 Práctica por parejas con escenas del grupo.

Ha funcionado si...

Que cada familia cambie una frase concreta de su repertorio.

Qué evitar

Interrogar en lugar de conversar.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · Riesgos reales

50 min · 13 a 17 años

Objetivo

Hablar de alcohol, fiesta, coche y consentimiento con datos.

Desarrollo

- 1 Qué consumo es esperable y cuál enciende alarmas; qué hacer ante el primer episodio.
- 2 Plan de vuelta a casa pactado: quién recoge, a qué hora y con qué palabra clave.
- 3 Consentimiento y relaciones: qué conviene que sepa y quién se lo cuenta.
- 4 Conducción, cascos y acompañantes: acuerdos antes del primer permiso.

Ha funcionado si...

Que exista un plan de recogida acordado y usado sin consecuencias.

Qué evitar

Dar la charla del miedo: se asocia a menos comunicación, no a menos riesgo.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · Ánimo, aislamiento y alarma

50 min · 13 a 17 años

Objetivo

Detectar lo que no es propio de la etapa.

Desarrollo

- 1 Señales que piden consulta: ánimo bajo sostenido, aislamiento, caída del rendimiento.
- 2 Autolesiones: cómo responder sin alarma ni interrogatorio y buscar ayuda.
- 3 Cómo plantear la consulta a un adolescente que se niega.
- 4 Recursos: 024, salud mental infantojuvenil y orientación del centro.

Ha funcionado si...

Que sepan qué observar y a dónde llamar, con el número apuntado.

Qué evitar

Prometer secreto absoluto cuando hay riesgo.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · Vida digital

45 min · 13 a 17 años

Objetivo

Pantallas, juego, redes y pornografía, con criterio.

Desarrollo

- 1 Acuerdos de uso realistas a esta edad: negociados o no se sostienen.
- 2 Señales de uso problemático del juego o de las redes.
- 3 Pornografía: qué conviene decir y por qué llega tarde si se espera.
- 4 Imágenes íntimas: qué hacer si se difunde una, paso a paso.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que sepan qué harían en las primeras horas si se difunde una imagen.	Prohibir sin acuerdo: se traslada a otro dispositivo.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar la etapa, por dominios.

Dominio	Competencias
Vínculo y afecto	Escucha sin resolver ni sermonear; Mantiene momentos compartidos sin pantallas.
Conducta y límites	Tiene acuerdos negociados y revisables; Aplica consecuencias pequeñas y sin discurso.
Emociones	Regula su propia reacción antes de responder; Repara tras los conflictos.
Autonomía y hábitos	Amplía la autonomía por áreas y por pasos; Mantiene la seguridad fuera de la negociación.
Escuela y aprendizaje	Acompaña sin vigilar el estudio; Responde a las dificultades con sistema, no con castigo.
Pantallas y riesgos	Tiene plan de recogida pactado; Conoce las señales de alarma y los recursos; Sabe actuar ante la difusión de una imagen.

En la versión interactiva puedes marcar lo trabajado y ver la cobertura por dominios, además de registrar cada sesión impartida con su participación.

CAPÍTULO NUEVE

Preguntas que harán

Las que más se repiten a esta edad, con respuesta lista para usar.

Mi hijo no me habla. ¿Qué hago?

Buscar lo lateral en vez de lo frontal: en el coche, haciendo algo juntos. Y cuidar qué pasa cuando habla: si acaba en sermón o en castigo, no habrá siguiente vez.

¿Le revisas el móvil o no?

Saber —porque te lo cuenta— protege; controlar se asocia a más ocultamiento. A estas edades el acuerdo negociado funciona mejor que la inspección.

¿Y si bebe en una fiesta?

Tener pactado antes el plan de recogida y cumplirlo: esa noche no hay bronca. Se habla al día siguiente, y ahí sí se revisa el acuerdo.

Para impartirlo en un centro o entidad

Este programa se imparte en centros educativos, AMPA, ayuntamientos y entidades sociales: seis sesiones por grupo, una sesión con familias y formación al equipo educativo, con memoria de actividad al terminar.

Solicitar una propuesta

info@sexologosvalencia.es · 601 082 966

Indica la etapa, el número de grupos y las fechas aproximadas.



Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026