

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

Antes del salto

Escuela de familias
9 a 12 años · Seis sesiones

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

Antes del salto · Programa completo

Programa de crianza para tercer ciclo de primaria (9 a 12 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 · Qué está cambiando

Entender la preadolescencia para no leerla como desafío.

3 Sesión 2 · El acuerdo del móvil

Escribir reglas negociadas antes de que haya conflicto.

4 Sesión 3 · Cuando la discusión escala

Cortar la escalada y reparar después.

5 Sesión 4 · Estudiar sin encima

Pasar de vigilar a acompañar la organización.

6 Sesión 5 · El cuerpo y la comparación

Prevenir el malestar corporal antes de la adolescencia.

7 Sesión 6 · Señales que piden consulta

Distinguir lo propio de la etapa de lo que no lo es.

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.

La preadolescencia es la etapa que más desconcierta porque todavía es un niño y ya no responde como uno. Es también la última ventana en la que se te cuenta casi todo. Seis sesiones sobre lo que cambia, el acuerdo del móvil, los conflictos que escalan, la motivación, la imagen corporal y las señales que piden consulta.

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 · Qué está cambiando

45 min · 9 a 12 años

Objetivo

Entender la preadolescencia para no leerla como desafío.

Desarrollo

- 1 Cambios físicos, emocionales y sociales, y el peso creciente del grupo.
- 2 Por qué baja el interés por la familia y por qué no significa rechazo.
- 3 El sueño se retrasa: lo que parece desmotivación muchas veces es cansancio.
- 4 Qué conservar de lo anterior: los rituales cotidianos sostienen el vínculo.

Ha funcionado si...

Que identifiquen un cambio que estaban leyendo como desafío.

Qué evitar

Explicarlo todo por las hormonas: deja fuera lo que sí se puede trabajar.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · El acuerdo del móvil

50 min · 9 a 12 años

Objetivo

Escribir reglas negociadas antes de que haya conflicto.

Desarrollo

- 1 Decidir qué resuelve el dispositivo y qué no se va a poder controlar.
- 2 Acuerdo por escrito: horarios, lugares, aplicaciones y qué pasa si se incumple.
- 3 La diferencia entre saber y controlar: revisar el móvil se asocia a más ocultamiento.
- 4 Qué hacer si aparece contenido para adultos, y el pacto de que contarlo no se castiga.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que salgan con el acuerdo redactado y con fecha de revisión.	Usar programas de control como sustituto de la conversación.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · Cuando la discusión escala

45 min · 9 a 12 años

Objetivo

Cortar la escalada y reparar después.

Desarrollo

- 1 Reconocer las señales propias de que uno ya está desbordado.
- 2 Pactar en frío una señal de pausa que puede usar cualquiera de los dos.
- 3 Reparar después: reconocer la parte propia sin perder la norma.
- 4 Práctica con una discusión real del grupo.

Ha funcionado si...

Que la familia salga con su señal de pausa acordada.

Qué evitar

Dejar la reparación en manos del niño.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · Estudiar sin encima

45 min · 9 a 12 años

Objetivo

Pasar de vigilar a acompañar la organización.

Desarrollo

- 1 Planificación semanal hecha por él, revisada con el adulto.
- 2 Reducir la supervisión diaria y pasar a una revisión quincenal.
- 3 Qué hacer ante un suspenso sin convertirlo en un drama ni en un castigo largo.
- 4 Señales de dificultad de aprendizaje que conviene valorar.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que la supervisión diaria se sustituya por un sistema.	Negociar notas a cambio de premios o de dinero.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · El cuerpo y la comparación

45 min · 9 a 12 años

Objetivo

Prevenir el malestar corporal antes de la adolescencia.

Desarrollo

- 1 Qué se consume en redes a esta edad y cómo están editadas esas imágenes.
- 2 Cuidar lo que se dice en casa de los cuerpos: también de los de los adultos.
- 3 Qué hacer si empieza a hablar de dietas o a saltarse comidas.
- 4 Separar salud de peso al hablar de alimentación y de ejercicio.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que la familia revise cómo se habla de cuerpos en su casa.	Dar cifras, dietas o pautas: en este tema hacen daño.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · Señales que piden consulta

40 min · 9 a 12 años

Objetivo

Distinguir lo propio de la etapa de lo que no lo es.

Desarrollo

- 1 Cambios de ánimo sostenidos semanas, aislamiento, pérdida de interés por todo.
- 2 Cambios importantes en sueño, apetito o rendimiento.
- 3 Qué hacer si aparece cualquier señal de autolesión: no interrogar, acompañar y consultar.
- 4 Cómo plantear la consulta al hijo sin que la viva como castigo.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que sepan qué observar y a dónde acudir.	Esperar a ver si se pasa cuando ya interfiere en su vida.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar la etapa, por dominios.

Dominio	Competencias
Vínculo y afecto	Mantiene rituales cotidianos con el hijo; Escucha sin convertirlo en sermón.
Conducta y límites	Tiene acuerdos escritos y revisables; Corta la escalada con una señal pactada.
Emociones	Repara después de un conflicto; Reconoce sus propias señales de desbordamiento.
Autonomía y hábitos	Ha sustituido la supervisión diaria por un sistema; Permite decisiones propias en áreas acotadas.
Escuela y aprendizaje	Acompaña la planificación sin vigilar; Responde a un suspenso sin castigo largo.
Pantallas y riesgos	Distingue saber de controlar; Conoce las señales que piden consulta.

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.

¿Le doy móvil ahora que todos lo tienen?

La presión del grupo no es un criterio. Lo que marca la diferencia es el acuerdo escrito antes de entregarlo, con horarios, lugares y qué pasa si se incumple.

Ya no me cuenta nada. ¿Qué hago?

Dejar de preguntar de frente y aprovechar lo lateral: el coche, la cocina, un paseo. Y cuidar qué ocurre cuando sí cuenta algo, porque si acaba en sermón no habrá segunda vez.

Ha empezado a decir que está gorda. ¿Qué digo?

No discutirsele ni tranquilizarla con un halago. Preguntar de dónde sale la idea, revisar cómo se habla de cuerpos en casa y, si aparecen dietas o comidas saltadas, consultar.

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