

GUÍA DOCENTE

Cómo hablar con nuestros hijos adolescentes para que quieran escuchar

Comunicación familiar • Proyecto de vida • Vínculo con adolescentes • 30-40 minutos dentro de la reunión • 2026

Dirigido a:	Profesores jefes (para uso en reunión de apoderados)
Niveles:	7° básico a 4° medio
Instancia:	Reunión de apoderados
Duración:	30-40 minutos dentro de la reunión
Tema:	Comunicación familiar • proyecto de vida • vínculo con adolescentes
Material:	Guía N°6 de la serie para profesores jefes • Sembrando un Sueño y Ciencia Más Diálogo • 2026

UN DOCUMENTO DE



ELABORADO JUNTO A



¿Por qué es importante realizar esta actividad?

Cuando los adolescentes hablan de su futuro, lo hacen primero en casa. La familia es el referente más cercano y poderoso que tienen los jóvenes para imaginar quiénes quieren ser y qué caminos tienen disponibles. Esto no es una intuición: la investigación muestra que las expectativas y conversaciones familiares influyen directamente en el autoconcepto académico de los hijos e hijas, en su disposición al esfuerzo y en las decisiones que toman sobre su trayectoria educativa.

Sin embargo, muchas de esas conversaciones no ocurren, o cuando ocurren se convierten en presiones, en comparaciones o en silencios incómodos. Los adultos quieren lo mejor para sus hijos, pero no siempre saben cómo decirlo de una manera que el adolescente quiera escuchar. Y los adolescentes, muchas veces, sí quieren hablar de su futuro —tienen dudas, miedos, sueños—, pero no encuentran el momento ni la manera de abrirlo.

Esta actividad propone exactamente eso: crear ese momento. A partir de un video corto y tres preguntas sencillas, los apoderados reflexionan sobre cómo hablan con sus hijos, qué funciona y qué no, y se llevan ideas concretas para fortalecer esa conversación en casa. No se trata de dar recetas ni de culpabilizar: se trata de recordar que el vínculo es la base desde la cual un adolescente puede construir un proyecto de vida.

El impacto de la comunicación familiar va más allá de lo emocional. Los estudios muestran que cuando los apoderados preguntan, escuchan y nombran expectativas altas y realistas, los estudiantes asisten más, se esfuerzan más y consideran opciones de futuro que de otro modo ni se atreverían a imaginar. No porque los adultos decidan por ellos, sino porque saben que no están solos.

Objetivo de la actividad

Que los apoderados reflexionen sobre sus estilos de comunicación con sus hijos e hijas adolescentes, identifiquen qué les funciona y qué les cuesta, y se lleven al menos una idea concreta para mejorar la conversación sobre futuro en casa.

Antes de la actividad

Esta actividad requiere muy poca preparación. Solo necesita hacer tres cosas antes de que lleguen los apoderados:

1. Abrir el video en el computador o teléfono y tenerlo listo en pantalla completa:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ey4zFtty2M>
2. Asegurarse de que haya audio en la sala. Si puede, pruebe el volumen antes para que no haya problemas técnicos.
3. Contar con un lápiz y un papel para cada apoderado.

Si no tiene conexión a internet confiable en la sala, descargue el video con anticipación o pida a la coordinación del colegio apoyo técnico. El video dura alrededor de 6 minutos y es el corazón de la actividad: vale la pena que funcione bien.

Paso a paso durante la reunión

Paso 1 • Introducción (2-3 minutos)

Antes de poner el video, diga algo breve para situar la actividad. No hace falta un discurso largo. Puede decir algo como:

"Hoy vamos a hacer algo un poco distinto. Antes de hablar de notas o de contenidos del colegio, quiero que nos detengamos un momento en algo que a veces dejamos para después: cómo hablamos con nuestros hijos sobre su futuro. Vamos a ver un video corto y después vamos a conversar."

Paso 2 • Video (6 minutos aprox.)

Proyecte el video sin mayor introducción. Deje que los apoderados lo vean en silencio. La idea es que el video abra algo antes de que empiece la conversación, no que usted lo explique.

VIDEO PARA PROYECTAR

Abra el siguiente enlace antes de la reunión y téngalo listo en pantalla completa:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ey4zFtty2M> Duración: aproximadamente 6 minutos. No hace falta que lo explique antes: simplemente proyéctelo.

No comente el video apenas termina. Dé 20-30 segundos de silencio antes de pasar a la reflexión. Ese silencio vale: le da a cada persona un momento para procesar lo que acaba de ver.

Paso 3 • Reflexión individual (5-7 minutos)

Pida a los apoderados que respondan individualmente, en silencio y por escrito, una de las siguientes preguntas. Si el espacio lo permite, puede escribir las preguntas en la pizarra o proyectarlas. Si no, léalas en voz alta antes de que empiecen.

Reflexión personal — en silencio sólo una pregunta y anote su respuesta en la hoja (5 minutos)

¿Qué tipo de conversaciones sobre futuro tengo con mi hijo o hija?

¿Hablamos del futuro con mi hijo/a? ¿Con qué frecuencia?

¿Qué funciona cuando hablo con él o ella? ¿Qué no funciona?

¿Hay algo que me gustaría poder decirle sobre su futuro y que todavía no he encontrado cómo decirlo?

No recoja las hojas ni pida que las compartan en este momento. Son notas personales. El objetivo es que cada apoderado tenga algo propio para llevar a la conversación en grupo.

Paso 4 • Reflexión en grupos pequeños (8-10 minutos)

Divida a los apoderados en grupos de 3 o 4 personas. No hace falta que sean grupos "especiales": pueden ser los que quedaron sentados cerca. Pídales que compartan lo que respondieron individualmente y conversen sobre las mismas preguntas. La idea es simple: cada uno ya pensó solo, ahora es momento de escuchar a otros.

Conversación en grupo (8 minutos)

Nos reunimos en grupos de a 4.

Cada grupo debe estar lo más lejos posible de los otros grupos. Podemos mover las sillas y bancos.

En el grupo cada uno cuenta la pregunta que eligió y que respondió.

Circule por los grupos mientras conversan. No intervenga demasiado: su presencia es suficiente para que sientan que el espacio es real. Si algún grupo termina antes, invítelos a profundizar en la tercera pregunta.

Paso 5 • Plenario y cierre (5-8 minutos)

Pida a cada grupo que comparta lo que conversaron. Para guiar el plenario, haga una sola pregunta: **¿Cuáles son las cosas que sí les funcionan para comunicarse con sus hijos?** Escuche sin corregir. No todos los estilos de comunicación son iguales, y no hay una sola forma correcta de hablar con un adolescente. Lo que importa en el plenario no es que usted valide o descarte lo que dicen, sino que los apoderados escuchen que otros están en la misma situación y que hay maneras concretas de ir mejorando esa conversación.

Cierre con una frase sencilla. Por ejemplo:

"Los adolescentes no necesitan que tengamos todas las respuestas sobre su futuro. Lo que más necesitan es que les preguntemos, que los escuchemos y que sepan que, pase lo que pase, estamos de su lado."

Después de la actividad

Esta actividad no requiere seguimiento obligatorio. Si quiere aprovecharla más:

1. Si surgió algún tema que los apoderados quisieron profundizar —como cómo hablar de notas, de continuidad de estudios o de financiamiento—, puede considerarlo para una próxima reunión. Las guías N°2 y N°5 de esta serie tienen material específico sobre esos temas.
2. Si detectó a algún apoderado con dificultades especiales en la comunicación con su hijo —o que lo expresó directamente—, puede ser una buena oportunidad para ofrecerle una conversación más personal, ya sea usted mismo o a través del orientador del colegio.
3. Si trabaja con un curso de 1° medio, considere que esta es una etapa clave de transición: los estudiantes están renegociando su relación con la autoridad, con el colegio y con su propia identidad. Las conversaciones que los apoderados tengan este año importan mucho.

Si quiere profundizar, le sugerimos revisar

Los siguientes recursos están disponibles en línea y son de acceso gratuito. Todos son reales y han sido verificados.

Sobre comunicación con adolescentes y proyecto de vida

Family & Caring Adult Table Talk — BigFuture (College Board) — Guía de preguntas para conversar con adolescentes sobre intereses, valores y opciones de futuro. Insiste en escucha abierta y sin juicio. En inglés, pero con preguntas directamente adaptables al español. Disponible en:

<https://bigfuture.collegeboard.org/career-search/career-quiz>

Sobre el vínculo familia-escuela y su impacto en los estudiantes

Parent Engagement in Learning — Education Endowment Foundation (EEF) — Síntesis de la evidencia sobre el impacto de la participación familiar en el aprendizaje estudiantil. La EEF estima un efecto promedio equivalente a varios meses adicionales de aprendizaje cuando la participación familiar está bien diseñada.

En inglés. Disponible en: <https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/teaching-learning-toolkit/parental-engagement>

Sobre adolescencia, identidad y comunicación

Mi Futuro — Mineduc Chile — Portal oficial con información sobre carreras, instituciones, empleabilidad e ingresos. Útil para que apoderados e hijos puedan explorar opciones juntos desde casa, con datos reales y actualizados. Disponible en: <https://www.mifuturo.cl>

Licencia de uso



Este material se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0). Puedes copiar, compartir y adaptar este documento libremente, incluso para fines comerciales, siempre que:

1. Menciones a ONG Ciencia Más Diálogo y a Fundación Sembrando un Sueño como autores originales.
2. Cualquier obra derivada se comparta bajo la misma licencia.

Más información: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

Sobre las instituciones

Fundación Sembrando un Sueño

Organización chilena comprometida con el crecimiento, el desarrollo socioemocional y las expectativas de miles de jóvenes en Chile. Trabaja por la igualdad de oportunidades educativas, mejorando las expectativas de ingreso a la educación superior a través de acciones orientadas a desarrollar habilidades socioemocionales en estudiantes en contextos vulnerables. A través de sus programas y un equipo de voluntarios universitarios, genera un impacto transformador en estudiantes en cuatro regiones del país.

Más información en: <https://sembrandounsueno.cl>

ONG Ciencia Más Diálogo

ONG chilena de desarrollo que diseña programas educativos, materiales pedagógicos y procesos de formación para docentes, directivos y equipos de instituciones educativas. Trabaja en convivencia escolar, liderazgo, clima organizacional y orientación vocacional, combinando conocimiento profundo de la realidad escolar, evidencia sobre prácticas que funcionan y metodologías que conectan con las personas. Ha colaborado con la Agencia de Calidad de la Educación, el Ministerio de Educación, Servicios Locales de Educación Pública, universidades y fundaciones.

Más información en: <https://cienciamasdialogo.org>