

RECOMENDACIONES PARA PLANIFICAR LOS DÍAS SIN CLASE

Ya que nos esperan unas semanas sin clase, es importante **establecer un horario y mantener una rutina diaria**. Esto nos ayudará a no perder el hábito de estudio y continuar estudiando los contenidos establecidos por el profesorado y a su vez, que el tiempo que tenemos que permanecer en casa se haga más llevadero.

Transmitir una actitud positiva desde casa hacia los estudios es muy importante para nuestros hijos. Es necesario prestarles la atención que se merecen en este tema, valorarles los logros conseguidos y hacerles ver que ellos son los responsables; aunque como padres colaboremos, los estudios son cosa suya.

ORGANIZAR HORARIOS

Lo primero que deberán hacer las familias es **reorganizarse**, aunque no será fácil en muchos casos, más si deben seguir yendo a su lugar de trabajo. Cada familia deberá hacerlo según sus posibilidades y se deberá pactar la organización entre todos.

Hay que decidir hora de levantarse y acostarse, de las comidas, actividades durante el día y de tiempo libre, se aconseja mantener las rutinas lo máximo posible.

HORARIO DE ESTUDIO

- Desde el centro educativo pondremos deberes, trabajos, repasos, etc.
- Proponemos **reservar la mañana para horas de estudio**. Normalmente nuestra atención suele estar al máximo de posibilidades por la mañana, por tanto, es mejor destinar las tareas intelectuales en esa franja horaria.
- Lo importante es hacer un horario como si estuvieran en el instituto y seguir con las mismas pautas.
- En ese tiempo se retiran móviles y distracciones posibles.
- Debemos proporcionarles un espacio propio en su cuarto para el estudio, con una iluminación y temperatura adecuada, puede ser que tengan que utilizar el mismo lugar de estudio con hermanos que comparten dormitorio. ¿Cómo hacerlo? Lo mejor es que no compartan el espacio. Si es posible, hay que habilitar lugares de estudio. Estudiar todos juntos no suele ser adecuado porque las posibilidades de distracciones crecen.
- Al margen de cualquier circunstancia, es recomendable enseñar a los hijos a planificar su estudio. Esto implica, en primer lugar, organizar el material de cada asignatura. Después, cada uno debe marcarse unos objetivos: qué resultados quiere obtener, qué asignatura es estratégica, en cuál debe mejorar o cual se le resiste.

PANTALLAS

Ahora y siempre, lo usual es que los chicos estén conectados. El uso de las pantallas (tele incluida) dependerá del acompañamiento adulto que tengan. No es necesario prohibirlas pero sí se aconseja limitar las horas: aplicar pautas similares al fin de semana o las vacaciones para evitar la tentación del uso abusivo.