

DIEZ COSAS QUE SE PUEDEN HACER EN CASA

1. **Céntrate en los puntos fuertes de tu hijo/a.** Cuando tu hijo/a traiga a casa un examen o tarea, habla primero de lo que hizo bien. Después habla de aquello que se puede mejorar. Elogia sus puntos fuertes, no critiques simplemente las cosas que se han hecho mal.
2. **Se inflexible con las consecuencias de su mala conducta.** A veces los padres decimos cosas cuando estamos enfadados que después no se llevan a cabo a largo plazo. Tal vez dices “A causa de lo que hiciste, no habrá televisión en un mes” pero ambos (tu y tu hijo/a) sabéis que tras dos días la TV se volverá a encender. Decide unas consecuencias justas y llévalas a cabo.
3. **Pregunta a tus hijos/as cómo se sienten.** Cuando preguntamos a nuestros hijos sobre sus sentimientos, el mensaje es que los sentimientos importan y que tú te preocupas por ello.
4. **Encuentra maneras para mantener la calma cuando te enfadas.** Es normal que a veces nos enfademos o irriteemos. Aprende a reconocer las situaciones que te hacen “perder los estribos” y haz algo al respecto antes de perder totalmente el control.
5. **Evita situaciones humillantes o de mofa hacia tus hijos/as.** Esto puede hacer que tus hijos/as se sientan mal sobre sí mismos y puede provocar una falta de confianza y en consecuencia, problemas con los trabajos escolares, enfermedades y problemas para mantener amistades. Las críticas injustas y el sarcasmo también hieren los cimientos de la confianza entre hijos y padres. Piensa en cómo le hablas a tus hijos/as.
6. **Estate dispuesto/a a pedir perdón.** Los padres debemos ser capaces de pedir perdón a nuestros hijos/as si lo que dijimos no era exactamente lo que queríamos decir. Con calma, podemos explicar lo que queríamos decir. Haciendo esto seremos un buen modelo para ellos, pues les enseñaremos lo importante que es pedir perdón después de haber herido a alguien. Estarás enseñando que es posible atravesar un problema respetando al resto de personas.
7. **Da a los niños/as la oportunidad de elegir y respeta sus deseos.** Cuando los niños tiene la ocasión de hacer sus elecciones, aprenden cómo solucionar problemas. Si siempre eliges por ellos, nunca aprenderán a escoger. Dar a tus hijos/as opciones de expresar sus preferencias y tomar decisiones, les enseña que sus ideas y sentimientos importan.
8. **Hazles preguntas que les ayuden a resolver sus problemas por su cuenta.** Cuando los padres oyen a su hijo/a explicar que tienen un problema es tentador meterse en él y resolverlo. Pero esto puede dañar su habilidad para la solución de problemas por su cuenta. Es útil hacerles buenas preguntas, que le ayuden a solucionarlo, por ejemplo “¿Qué piensas que puedes hacer en esta situación? o “Si escoges una solución determinada, ¿Cuales serán las consecuencias de eso?”
9. **Leed libros e historias juntos.** Leer en voz alta es una manera de compartir algo agradable y aprender juntos sobre otras personas. Las historias, los cuentos, son una manera de explorar cómo las personas hacen frente a numerosas situaciones como por ejemplo hacer o perder

amigos o hacer frente a conflictos. Pregunta en la escuela o en la librería qué libros son los más recomendables en temas que tanto a tí como a tu hijo/a os interesen.

10. **Anímalo a compartir y ayudar.** Hay muchas maneras de hacer esto. Juntos podéis participar de voluntarios en algún evento, ayudar a vecinos mayores o a familiares con alguna necesidad, colaborar con una ONG... Esto enseñará a tus hijos/as que lo que ellos hacen pueden marcar la diferencia en las vidas de los demás.

DIEZ COSAS QUE PUEDES HACER CON TU COLEGIO

1. **Fíjate en el valor del aprendizaje.** Cada día dedícale algo de tiempo a preguntar a tu hijo/a qué aprendió en el colegio. No te centres en una asignatura (mates, lengua, ingles...) Pregúntale cómo se lleva con sus compañeros/as y cómo se siente. El aprendizaje se realiza durante toda la vida, no solo en la escuela, así pues, coméntale qué has aprendido tú durante el día.
2. **Crea en casa un ambiente positivo de estudio.** Sigue unos horarios regulares y procúrale un lugar tranquilo y bien iluminado para que haga los deberes. Limita la cantidad de TV. Decide con tu hijo/a sobre las reglas en relación a las interrupciones durante las horas de estudio como llamadas de teléfono o visitas. Asegúrate que en casa siempre hayan libros, revistas y periódicos.
3. **Crea una zona donde colocar las notificaciones escolares** (un tablero, por ejemplo). Pon el calendario escolar y otras notificaciones del colegio. Decidid como familia a que actividades escolares irás. Ayuda a tu hijo/a a que se implique en actividades escolares interesantes.
4. **Escucha a tu hijo/a cuando habla sobre el colegio.** Presta atención a lo que dice sobre el colegio. Si está contento con sus compañeros/as y las actividades que realiza, escribe una nota al maestro/a para agradecerlo. Si tu hijo/a parece frustrado, aburrido o solitario en el colegio, habla con su maestro/a para ver qué se puede hacer.
5. **Ayuda a tu hijo/a con los deberes.** No hagas nunca los deberes por tu hijo/a, pero ayúdalos. Asesóralo sobre cómo poner prioridades en sus deberes. Por ejemplo, lo puedes animar a que primero dedique el tiempo a las asignaturas que le son más difíciles para el/ella, ya que tendrá más energía.
6. **Saca provecho de las reuniones del colegio.** Encontrar tiempo para ir a las reuniones convocadas puede ser difícil pero en estas reuniones se tratan cuestiones importantes e interesantes de aprender sobre el funcionamiento del colegio o aspectos del aprendizaje y el desarrollo de los alumnos, así pues es importante que estas reuniones sean para ti una prioridad.
7. **Participa con el colegio,** participa activamente en el AMPA.
8. **Acude a las actividades que organiza el colegio.** Siempre que sea posible acude a las representaciones, los eventos deportivos, exposiciones que se organicen, etc. Tu presencia le mostrará a tu hijo/a que sus intereses y su trabajo son importantes para ti. También te dará la oportunidad de conocer otros padres y maestros/as del colegio.

9. **Únete o crea un club de lectura** sobre libros de interés relacionados sobre educación. En algunos lugares, los padres han creado clubs de libros para aprender cómo afrontar la educación de sus hijos/as.
10. **Potencia una buena comunicación con el colegio.** Una buena comunicación es básica para apoyar la educación de tu hijo/a. Habla con su maestro/a sobre los avances de tu hijo/a y sus dificultades.

ALGO DE HUMOR... REFLEXIVO

