

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

Guía para el uso respetable de dispositivos electrónicos.

Establecer límites claros

Crear un horario familiar para el uso de dispositivos. Por ejemplo:

-**Días de escuela:** 1 hora después de hacer los deberes.

-**Fines de semana:** 2 horas al día, divididas en mañana y tarde.

Usar temporizadores o alarmas para marcar el inicio y fin del tiempo de pantalla.

Configurar controles parentales

Smartphones: Usar "Tiempo de uso" en iOS o "Bienestar digital" en Android.

Consolas: Activar los controles parentales para limitar el tiempo de juego y acceso a contenidos.

Fomentar un uso responsable

Enseñar seguridad en línea.

No compartir información personal en internet.

No hablar con extraños en línea.

Avisar a un adulto si algo les hace sentir incómodos/incómodas.

Promover apps y juegos educativos

Duolingo para aprender idiomas.

Kahoot! para repasar temas escolares de forma divertida...

Crear zonas libres de tecnología

Designar áreas "teach-free":

Dormitorios: sin dispositivos una hora antes de dormir.

Comedor: No usar móviles durante las comidas familiares.

Fomentar actividades sin pantallas

Juegos de mesa los domingos por la tarde.

Paseos familiares los sábados por la mañana.

Lectura antes de dormir.

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

Guía para crear hábitos de estudio para el éxito escolar.

Crear una rutina diaria de estudio

Elegir un horario fijo cada día para estudiar.

Por ejemplo: de 17:00 a 19:00h.

Observar cuando vuestros hijos/as están más despiertos/as y concentrados/as.

Algunos alumnos/as rinden mejor justo después de la escuela y otros prefieren descansar un poco antes. Configurar controles parentales

Preparar un buen lugar para estudiar

Buscar un sitio tranquilo en casa, lejos de la televisión y otros ruidos.

Asegurarse de que haya buena luz y una silla cómoda.

Tener a mano todo lo necesario: lápices, libros,...

Enseñar trucos para estudiar

Mostrar a vuestros hijos e hijas qué partes importantes subrayar de un tema.

Ayudar en un momento dado a hacer resúmenes cortos sobre temario dado o leído.

Hacer dibujos o esquemas del contenido que se ha dado.

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

Consejos adicionales:

Crear un "Equipo de apoyo"

Establecer una red de comunicación con el tutor/a, la orientadora y otros profesionales relevantes del centro.

Mantener un diario de comunicación

Anotar las interacciones importantes en el centro, incluyendo fechas y acuerdos alcanzados.

Participar en "Días de puertas abiertas"

Aprovechar estas oportunidades para conocer mejor el entorno escolar de vuestro hijo/a.

Ofrecer "feedback constructivo"

Comunicar tanto aspectos positivos como áreas de mejora al centro de forma respetuosa y colaborativa.

Recuerda: la clave de una buena coordinación es la comunicación constante y positiva. Muestra interés por el trabajo de los docentes y mantén una actitud abierta y colaborativa.

Tu participación en la educación de tu hijo/a no solo beneficia su rendimiento académico, sino que también fortalece la comunidad escolar en su conjunto.

RECOMANACIONS PER A LES FAMÍLIES

Guia per a l'ús respectable de dispositius electrònics.

Establir límits clars

Crear un horari familiar per a l'ús de dispositius. Per exemple:

-**Dies d'escola:** 1 hora després de fer els deures.

-**Caps de setmana:** 2 hores al dia, dividides en matí i vesprada.

Usar temporitzadors o alarmes per a marcar l'inici i fi del temps de pantalla.

Configurar controls parentals

Telèfons intel·ligents: Usar "Temps d'ús" en *iOS o "Benestar digital" en Android.

Consoles: Activar els controls parentals per a limitar el temps de joc i accés a continguts.

Fomentar un ús responsable

Ensenyar seguretat en línia.

No compartir informació personal en internet.

No parlar amb estranys en línia.

Avisar a un adult si alguna cosa els fa sentir incòmodes/incòmodes.

Promoure apps i jocs educatius

Duolingo per a aprendre idiomes.

Kahoot! per a repassar temes escolars de manera divertida...

Crear zones lliures de tecnologia

Designar àrees "teach-free":

Dormitoris: sense dispositius una hora abans de dormir.

Menjador: No usar mòbils durant els menjars familiars.

Fomentar activitats sense pantalles

Jocs de taula els diumenges a la vesprada.

Passejos familiars els dissabtes al matí.

Lectura abans de dormir.

RECOMANACIONS PER A LES FAMÍLIES

Guia per a crear hàbits d'estudi per a l'èxit escolar.

Crear una rutina diària d'estudi

Triar un horari fix cada dia per a estudiar.

Per exemple: de 17.00 a 19:00h.

Observar quan els vostres fills/as estan més desperts/as i concentrats/as.

Alguns alumnes/as rendixen millor just després de l'escola i altres preferixen descansar un poc abans. Configurar controls parentals

Preparar un bon lloc per a estudiar

Buscar un lloc tranquil a casa, lluny de la televisió i altres sorolls.

Assegurar-se que hi haja bona llum i una cadira còmoda.

Tindre a mà tot el necessari: llapis, llibres,...

Ensenyar trucs per a estudiar

Mostrar als vostres fills i filles quines parts importants subratllar d'un tema.

Ajudar en un moment donat a fer resums curts sobre temari donat o llegit.

Fer dibuixos o esquemes del contingut que s'ha donat.

RECOMANACIONS PER A LES FAMÍLIES

Consells addicionals: :

Crear un "Equip de suport"

Establir una xarxa de comunicació amb el tutor/a, l'orientadora i altres professionals rellevants del centre.

Mantindre un diari de comunicació

Anotar les interaccions importants en el centre, incloent-hi dates i acords aconseguits.

Participar en "Dies de portes obertes"

Aprofitar estes oportunitats per a conèixer millor l'entorn escolar del vostre fill/a.

Oferir "feedback constructiu"

Comunicar tant aspectes positius com àrees de millora al centre de manera respectuosa i col·laborativa.

Recorda: la clau d'una bona coordinació és la comunicació constant i positiva. Mostra interès pel treball dels docents i mantingues una actitud oberta i col·laborativa.

La teua participació en l'educació del teu fill/a no sols beneficia el seu rendiment acadèmic, sinó que també enforteix la comunitat escolar en el seu conjunt