

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTRAS HIJAS/OS?

NO espere a que lleguen los malos resultados para actuar. Lo ideal es prevenir. Los siguientes consejos pretenden que los padres y las madres se planteen que el éxito escolar de sus hijos e hijas depende en una parte importante del papel que ellos/as juegan en la educación de los mismos. La educación implica "constancia diaria" en crear un clima donde se cultiven hábitos y actitudes positivos ante el estudio.

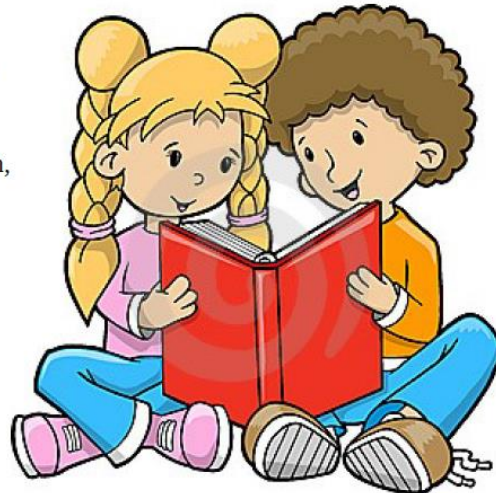
1. Busque la concordancia entre lo que se exige en casa y lo que se exige en el instituto.

- Los hijos e hijas deben tener asignadas unas tareas domésticas, que impliquen una responsabilidad diaria. Estas tareas deben desarrollar el autocuidado y la colaboración familiar. No existe responsabilidad escolar si no hay también una responsabilidad en el seno familiar.
- Mantenga unos hábitos diarios: horarios de levantarse, de comidas, de acostarse, de salidas.
- Promueva la existencia de unas normas claras de trato personal, basada en el respeto mutuo y en la colaboración.
- Cuando manden algo o sugieran algo, hágalo "una sola vez". La repetición, una y otra vez, de las órdenes lleva a la pérdida de autoridad.
- Traten diariamente de que todos los miembros de la familia tengan como mínimo una de las comidas en común, sin televisión, donde se hable de la marcha del día.



2. Busque la "autorregulación del aprendizaje" por parte de su hijo o hija.

- Su hijo desarrolla la "autorregulación" si cumple las siguientes características:
 - Conoce "qué" es lo que tiene que aprender, en cada materia.
 - Detecta "cuál es su grado de comprensión y cuáles son sus dificultades".
 - Conoce las tareas que le ha asignado el profesor o la profesora.
 - Conoce los materiales que necesita y las fuentes a las que acudir.
 - Sabe fijarse actividades de estudio por iniciativa propia, cuando detecta dificultades de falta de base.
 - Sabe distribuir sus tareas y estudios en el tiempo
 - Valora la eficacia de las técnicas que emplea.
 - Controla las condiciones externas que influyen su estudio.
 - Controla las condiciones internas (motivación, estado de ánimo, concentración)
- La autorregulación del aprendizaje es un proceso largo, y supone una reflexión sobre el proceso que cada alumno/a tiene que hacer para adquirir buenos hábitos y técnicas de estudio. Los padres y madres deben colaborar con los hijos e hijas para que adquieran esta capacidad reflexiva, ayudándoles a "tomar conciencia" de su forma de estudiar más que "diciéndoles cuándo y qué tienen que estudiar"



3. Pregunte diariamente a su hijo/a

- Todos los días usted debe preguntar a su hijo/a por su marcha escolar: incidentes, tareas, actividades previstas a medio plazo, próximos exámenes.
- Es muy conveniente que periódicamente (al menos una vez por semana) revise su AGENDA ESCOLAR y le pregunte por los próximos controles, trabajos pendientes, recuperaciones...
- Si su hijo/a todavía no ha adquirido un buen hábito de organización y autorregulación del estudio haga una supervisión diaria.



4. Refuerce la motivación de su hijo/a

- Anime a su hijo/a si ve que cumple con sus obligaciones escolares y trate de ayudarlo a que mejore si observa que no dedica a ellas todo el tiempo o esfuerzo que sería necesario. Recuérdele en todo momento que las cosas se consiguen poco a poco con dedicación y esfuerzo.
- Refuerce sus logros y ayúdele a mejorar en sus dificultades. No intente comprar el estudio de su hijo o hija con premios materiales.
- Reconózcale que la actividad de estudio, es una tarea muy dura. Muéstrelle su afecto y su admiración por sus esfuerzos.



5. Trate de que mejore su comportamiento en las clases y en el centro.

- Los profesores necesitan un compromiso de los padres/madres porque solo juntos se puede conseguir una educación adecuada de los hijos/as.
- El buen comportamiento en clase debe reflejar lo siguiente:
 - Tiene una buena preparación inicial: cuando el profesor o profesora llega, en menos de un minuto, su hijo/a está: sentado o sentada en su sitio, con su material, callado o callada y atento o atenta.
 - Durante las explicaciones está en silencio y "atendiendo"
 - Durante las explicaciones "valora su grado de comprensión". Si algo no entiende, pregunta, o bien "toma nota para estudiarlo en casa"
 - Mostrar interés y participar ordenadamente con sus opiniones. También haciendo preguntas para ampliar conocimientos.
 - Si hay trabajo personal, aprovecha el tiempo.
 - Mantiene un comportamiento correcto aunque el resto de compañeros/as no lo haga.
- Si su hijo molesta a otros compañeros/as (impidiendo que ellos puedan atender) o interrumpe el desarrollo normal de las clases (charlando, gastando bromas...) debe saber que los profesores o profesoras podrán verse en la necesidad de pedirle que abandone la clase, pudiendo además ser sancionados por perjudicar a sus compañeros/as.



6. Procure que su hijo dedique tiempo suficiente al trabajo en casa.

- Para que su hijo/a no se quede rezagado o rezagada y para evitar que se le acumule el trabajo y se "agobie" con las prisas de última hora, es necesario que le dedique el tiempo necesario. Este tiempo depende del nivel de estudio, de las capacidades del alumno o alumna, de su base anterior y del nivel de exigencia que se persiga.
- Como criterio general se recomienda:

- 1º y 2º ESO: Entre 2 horas y 2,5 horas de trabajo y estudio diario.
- 3º y 4º ESO: Entre 2,5 y 3 horas de trabajo y estudio diario.
- Bachillerato: Entre 3 y 4 horas.

- Sólo si es constante conseguirá crear hábitos y aceptar el estudio como una obligación que es necesario asumir para conseguir aprender más cosas y mejorar como personas.
 - Para generar y fortalecer ese hábito, es necesario organización. Y esto lo conseguirá si sigue estos dos procedimientos:

- Tiene un horario semanal de estudio
- Lleva un registro diario de lo que hace.

- Los fines de semana son para descansar y relajarse. Sin embargo hay tiempo para todo y por eso debe tratar de que su hijo/a reserve también un espacio para el estudio y la lectura.



7. Facilítele un ambiente de estudio adecuado.

- Procure que tenga un lugar de la casa donde pueda concentrarse en el estudio.

- Ausencia de ruidos (charlas de personas, televisión, etc)
- Buena iluminación y buena temperatura.
- Mesa y silla apropiadas.

- Si en casa no es posible busque otras soluciones: Biblioteca pública, del Centro, etc.



8. Asegúrese de que su hijo/a realiza las tareas.

- Diariamente hay que realizar las tareas para los días siguientes, así como avanzar en los trabajos previstos a corto o medio plazo (lecturas de libros, repasos, preparación de exámenes o controles de recuperación...)
 - Las clases no funcionan bien si el alumno o la alumna acude sin la tarea hecha. Si falla en esto supervise diariamente sus cuadernos y su "diario de estudio personal"



9. Revise que mantenga los cuadernos al día.

- Para repasar y estudiar de manera provechosa, es necesario que su hijo/a mantenga los cuadernos al día, tomando apuntes de las explicaciones del profesor o profesora y corrigiendo los ejercicios, actividades y tareas que se expliquen en la pizarra. Sólo así podrá luego repasarlos en casa y estudiarlos para los exámenes.

- Si algún día su hijo/a no asiste a clase, debe pedir los cuadernos a algún compañero/a o amigo/a y copiar o fotocopiar la materia atrasada cuanto antes.

- El cuaderno de su hijo/a le informará muy claramente sobre el interés por el trabajo escolar y su grado de organización.



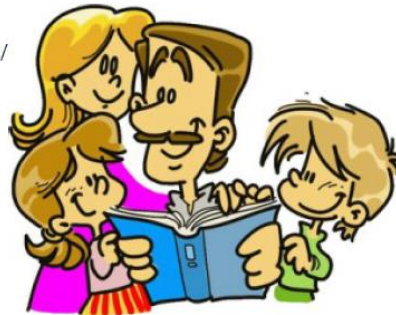
10. Anímele a que no deje el estudio para el final.

- Muchos alumnos y alumnas sólo estudian el día antes del examen. Pero esto no es suficiente y, normalmente, no sirve para nada.
- El alumnado que usa este sistema utiliza una estrategia de estudio basado en la "Memoria a corto plazo". En la memoria a corto plazo se trabaja más la "repetición", que la interrelación y el análisis de los contenidos.
- Con este sistema, quizás se apruebe el examen, pero al cabo de poco tiempo apenas queda información en la mente que pueda ser utilizada como base para otros estudios.
- Hay que utilizar estrategias de estudios donde predomine la Memoria a largo plazo.
- Peor es la costumbre de faltar a clase para preparar los exámenes. Esto hace que el alumnado no se acostumbre al estudio diario. Es una forma de autoengañarse y de perjudicar el desarrollo de las clases.



11. Procure que lea más y mejor.

- Leer correctamente con una velocidad y fluidez adecuadas es una condición necesaria para poder comprender mejor lo que se estudia. Muchos/as alumnos/as no tiene adquirido un buen hábito lector que es imprescindible si se quiere progresar en los estudios.
- Su hijo/a aún está a tiempo de mejorar su lectura. Para ello es necesario que cada día dedique un tiempo a la lectura (igual que lo dedica a ver la TV o a otras actividades). Sólo así mejorará su ortografía, su vocabulario y su nivel de comprensión. Y además aprenderá más cosas y se divertirá. En la biblioteca del centro podrá encontrar, con la ayuda de su profesorado, libros adecuados a sus intereses.



12. Controle el tiempo que dedica a "Internet" y los contenidos a los que accede.

Muchos alumnos/as pasa demasiadas horas sentados/as ante el ordenador conectados/as a "Internet", chateando, jugando... Es muy importante que los padres y madres controlen el tiempo que diariamente su hijo/a dedica a esta tarea. En días lectivos su uso no debería ser superior a una hora. Los fines de semana y los días de vacaciones se les puede dejar más tiempo.

Es también muy importante saber a que páginas y a que contenidos suelen acceder. NO permita que se "encierren" en su cuarto y que usted no pueda, de vez en cuando, ver que es lo que hacen en el ordenador.



13. Sáquele partido a las entrevistas con el tutor o la tutora.

- No espere a que el Tutor/a le llame, no tema importunar. Al menos acuda una vez al trimestre.
- Lleve preparada la entrevista.
- Vaya con ánimo constructivo y colaborador.



- No vaya a la defensiva intentando "tapar" y "justificar" lo que no sea justificable.
- Procure salir de la entrevista con unos pocos objetivos "concretos" a conseguir para la siguiente cita.

14. Fomente en su hijo/a los hábitos de vida saludables.

Conviene recordar que la actividad escolar y el estudio es un "trabajo duro", que requiere hábitos de vida saludables, entre los que deben figurar los siguientes:

- Alimentación adecuada en cantidad, frecuencia y calidad. Debe acudir al centro habiendo desayunado bien y también debe evitar comer golosinas y bebidas gaseosas.
- Deben evitar el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias. Cuidado que en los fines de semana muchos pierden el control.
- Debe tener un tiempo de sueño suficiente. Mínimo 8 horas de sueño. Por tanto, a la hora de acostarse no debe pasar de las 11.30 de la noche.
- No debe quitar horas al sueño para preparar exámenes.
- En el horario debe existir algún momento para el ejercicio físico, al menos dos veces por semana. Ejercicios como: deportes, caminar, gimnasia, baile, etc.
- Deben existir períodos de descanso y relajación.

