

CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS

⌘ **Procurando que descanse el tiempo necesario y que coma convenientemente.**

La primera comida del día, el desayuno, es fundamental para un buen rendimiento en clase durante la mañana. Dormir ocho horas es un requisito para afrontar el día siguiente; trasnochar viendo la TV hasta tarde no es una buena alternativa. Se aconseja crear el hábito de leer un rato todas las noches, antes de dormir.

⌘ **Tener un lugar adecuado para estudiar.**

No es necesario un sitio muy sofisticado; en principio, basta con que no haya TV, que invite al alumno a concentrarse en su trabajo, sin distracciones, y que cuente con el material que va a necesitar.

⌘ **Aconsejándole una buena organización y planificación del tiempo de estudio y apoyándole para que la cumpla. Crear hábitos/horarios de estudio.**

Todo estudiante debe completar su jornada escolar con el estudio en casa. El tiempo dedicado dependerá de cada alumno; pero no debe olvidarse que se trata de buscar CALIDAD, no CANTIDAD. Cuando el alumno no está acostumbrado a mantener un plan de trabajo, puede ser necesario el control por parte de los padres hasta conseguir que él lo haga de manera autónoma.

Con este objetivo, se recomienda que los padres aconsejen el uso de la Agenda escolar, como instrumento de planificación para el alumno y de seguimiento por parte de los padres.

En este tiempo no sólo se debe hacer las actividades de las asignaturas, sino también aprovechar para leer el tema en el libro de texto, hacer resúmenes de lo leído hasta comprenderlo bien y relacionarlo con lo dado en clase. Estudiar consiste en saber explicar de forma personal lo que cuenta el libro, con la ayuda de las explicaciones del profesor. Esta tarea no sólo es para la víspera del examen.

⌘ **Ofreciéndole su colaboración, pero sin suplantar su trabajo.**

Es el alumno quien debe hacer el esfuerzo por trabajar y aprender. Los padres y profesores particulares pueden ayudarle a comprometerse en el estudio, controlar su ritmo de trabajo, explicarle dudas... pero no hacer los deberes por él.

⌘ **Animándole a participar en actividades diversas, una vez cumplido el horario de estudio.**

La tarde ofrece el tiempo suficiente para hacer distintas cosas. Además de estudiar (normalmente una hora y media/dos horas diarias son suficientes), puede dedicarse

tiempo a practicar un deporte, aprender a tocar un instrumento, iniciarse en la pintura... Estas actividades completan la formación del alumno, le permiten relacionarse fuera del centro y favorecen su rendimiento en los estudios. Por supuesto, son una alternativa mucho mejor que pasar la tarde tumbado en el sofá viendo novelas o estar todas las horas dando vueltas por la calle con los amigos.

✂ **Creando un clima familiar afectivo y motivador, elogiando sus éxitos y animándole en sus fracasos, proponiéndole metas y esfuerzos realistas.**

Es fundamental que los padres ayuden a sus hijos a conocerse, a saber cuáles son sus puntos fuertes y sus dificultades. Todos tenemos más facilidad para unas tareas y menos para otras. A lo largo de la Secundaria, los alumnos tendrán que tomar decisiones que, para ser adecuadas, deben tener en cuenta esta reflexión sobre lo que uno quiere y puede hacer.

✂ **Considerando el estudio como una forma de trabajo.**

El estudiante es un trabajador que, por su edad, trabaja en su formación. Debe cumplir, por tanto, con las exigencias derivadas de este trabajo (asistencia, puntualidad, esfuerzo, interés, conducta...) para obtener los beneficios que pretende.

✂ **Compartir las tareas de casa.**

Es una buena forma de convivir en familia y de valorar el trabajo de los demás. Además de estudiar, el alumno puede colaborar en tareas de casa. Se trata de hacerle consciente de que detrás de la comida preparada, la ropa limpia y la paga semanal, debe haber por su parte un esfuerzo, tanto académico como de colaboración. Tener la moto, el caballo o los zapatos de moda sin ayudarle a cumplir con sus responsabilidades, es maleducado a nuestros hijos.

✂ **Tratando a cada hijo según su forma de ser, no comparando éxitos y fracasos de su hijo/a con otros miembros de la familia o con amigos y valorando positivamente sus esfuerzos y cualidades personales.**

✂ **Preocupándose del él/ella como persona, no sólo como estudiante.**

Es fundamental, y más en esta edad, que los padres hablen con sus hijos, que conozcan sus opiniones y reacciones, sus amistades y sus gustos. No se trata de que seamos "amigos" de nuestros hijos (el papel de los padres es diferente al de los amigos), pero sí que tengamos información (y la confirmemos) de quiénes son y qué necesitan en todos los órdenes de su vida.

✂ **Orientándole, nunca imponiendo, en cada una de las opciones que su hijo/a deba hacer a lo largo de su vida académica, ayudándole a analizar cada opción y responsabilizándole de su decisión.**

✧ Trabajar conjuntamente con el Centro en la Educación de sus hijos.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MIS HIJOS?

- Procuren que descansen el tiempo necesario.
- Exíjanles que dediquen un tiempo diario al estudio, aunque digan “*notengo deberes*”.
- Controlen a menudo si tienen **exámenes**, qué **resultados** obtienen, qué **dificultades** encuentran, si necesitan **ayuda**...
- Eviten los **hábitos inadecuados en casa**: controlen el tiempo de **tele, videojuegos, móvil e Internet**. También vigilen su **alimentación** y el **descanso** adecuado.
- Ofrézcanles ayuda, **¡pero sin hacer el trabajo por ellos!**
- Reserven un **lugar de la casa lo más tranquilo** posible para su estudio.
- Aconséjenles una buena **organización** y **planificación** del tiempo de estudio.
- Facilítenles el **material** que necesitan para trabajar, y que ellos sean los **responsables** de cuidarlo.
- Creen un **clima motivador**, que vean que en casa se interesan por sus estudios.
- Eviten ante ellos los comentarios negativos o descalificadores sobre el centro. Seguro que se resuelven mejor los problemas y dudas contactando con los tutores, el profesorado de las áreas o el equipo directivo.
- Valoren no sólo sus **éxitos** sino sobre todo sus **esfuerzos**.
- Acepten las **limitaciones** o **carencias** que puedan presentar sus hijos.
- **No comparen nunca** sus éxitos o fracasos con los de otros miembros de la familia o vecinos.
- Propónganles **metas** y **esfuerzos** realistas y posibles.
- **Orienten**, sin imposiciones, en sus decisiones académicas.
- Mantengan una **actitud de diálogo**, sin forzar aspectos de su intimidad.
- Mantengan el **contacto directo con el tutor/a**. Aprovechen las vías de comunicación con el centro.
- No olviden que la **asistencia diaria a clase** es obligatoria y muy importante además para poder lograr el éxito académico. En caso de ausencia deberán justificarlo al centro lo antes posible.

¡Adelante! ¡Merece la pena!