

## CONSEJOS PARA MEJORAR LA MARCHA ESCOLAR DE NUESTROS HIJOS

Cuando llegan los boletines de notas a casa y vienen con insuficientes, los padres se preguntan ¿qué hacer? Lo ideal es prevenir. Los siguientes consejos pretenden que los padres se planteen que el éxito escolar de sus hijos depende en una parte importante del papel que ellos juegan en la educación de los mismos. La educación implica constancia diaria en crear un clima donde se cultiven unos hábitos y unas actitudes.

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

- Los hijos deben tener asignada unas tareas domésticas, que impliquen una responsabilidad diaria. Estas tareas deben desarrollar el autocuidado y la colaboración familiar.
- Mantengan unos hábitos horarios: horarios de levantarse, de comidas, de acostarse, de salidas.
- Existencia de unas normas de trato basadas en el respeto mutuo y en la colaboración.
- Manden o sugieran "una sola vez". La repetición, una y otra vez, de las órdenes lleva a la pérdida de autoridad.
- Busquen tener una "autoridad positiva".
- Que como mínimo haya al día un momento donde todos los miembros de la familia tengan una comida en común, sin televisión, donde se hable de la marcha del día.

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

- Su hijo/a desarrolla "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
  - ✓ Conoce los materiales que necesita y las fuentes a las que acudir.
  - ✓ Sabe fijarse actividades de estudio por propia iniciativa, cuando detecta dificultades de falta de base.
  - ✓ Sabe distribuir sus tareas y estudio en el tiempo.
  - ✓ Enjuicia la eficacia de las técnicas que emplea
  - ✓ Controla las condiciones externas que influyen en 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 tiene que hacer para adquirir buenos hábitos y técnicas de estudio. Los padres deben colaborar con los hijos para que adquieran esta capacidad reflexiva, ayudándoles a "tomar conciencia" de su forma de estudiar más que "diciéndoles cuándo y lo que tienen que estudiar"

### 3. Preguntar diariamente a su hijo/a

- Todos los días usted debe preguntar a su hijo/a por su marcha escolar: incidentes, tareas, actividades previstas para el medio plazo, próximos exámenes...
- Es muy conveniente que periódicamente (al menos una vez en semana) revise su DIARIO DE ESTUDIO o 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 diariamente.

### 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.
- Procure ver más lo positivo que lo negativo. No intente comprar el estudio de su hijo con promesas de premios materiales.
- Reconózcale que la actividad de estudio, es una tarea dura. Muéstrole su afecto y su admiración por sus esfuerzos.

### 5. Mejorar su comportamiento durante las clases:

- El buen comportamiento en clase debe reflejar lo siguiente:

- ✓ Tiene una buena preparación inicial: Cuando el profesor llega, en menos de un minuto, su hijo está: sentado en su sitio, con su material, callado y atento.
  - ✓ 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 no lo haga.
- Si su hijo/a molesta a otros compañeros (impidiendo que ellos puedan atender) o interrumpe el normal desarrollo de las clases (charlando, gastando bromas...) debe saber que los profesores podrán verse en la necesidad de pedirle que abandone la clase, pudiendo además ser sancionado por perjudicar a sus compañeros.

## 6. Dedicar tiempo suficiente al trabajo en casa

- Para que su hijo/a no se quede rezagado 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, 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 se es constante se 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 este hábito, es necesario organización. Y esto lo conseguirá si sigue estos procedimientos:
  - ✓ Tiene un horario semanal de estudio ( ver "como hacer un horario de estudio")
  - ✓ Lleva un registro diario de lo que hace ( "diario de estudio personal")
- 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. Proporciónele un ambiente de estudio adecuado

- Procure que tenga un lugar en la casa donde pueda concentrarse en el estudio.
  - ✓ Ausencia de ruidos ( charlas de personas, televisión, etc)
  - ✓ Buena iluminación y buena temperatura
  - ✓ Mesa y sillas apropiadas
- Si en casa no es posible busque otras soluciones: Biblioteca pública, del Centro, etc.

## 8. Realizar las tareas

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

## 9. Mantener 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 y corrigiendo los ejercicios, actividades y tareas que se expliquen en la pizarra. Sólo así podrá luego repasarlos en casa y estudiarlos para los controles.
- Si algún día su hijo/a no asiste a clase, debe pedir los cuadernos a algún compañero o amigo y copiar o fotocopiar la materia atrasada cuanto antes.
- El cuaderno de su hijo le informará muy claramente sobre el interés de su hijo por el trabajo escolar y de su grado de organización.

## **10. No dejar el estudio para el final**

- Muchos alumnos sólo estudian el día, o días, antes del examen. Pero esto no es suficiente y, normalmente, no sirve de nada.
- Los alumnos que usan este sistema utilizan una estrategia de estudio basada 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 alumno no se acostumbre a su estudio diario. Es una forma de autoengañarse y de perjudicar el desarrollo de las clases.

## **11. Leer más y mejor**

- Leer correctamente con una velocidad y fluidez adecuada es una condición necesaria para poder comprender mejor lo que se estudia. Una buena parte de los alumnos 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 se 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.

## **12. Buscar ayuda y apoyo en caso necesario**

- Si su hijo/a tiene lagunas importantes de cursos anteriores (ha repetido en E. Primaria, "pasó" sin aprobar 6º, tiene retraso en Lengua o Matemáticas, le cuesta mucho aprender algunas cosas...), tal vez necesite alguna ayuda "extra" para intentar ponerse al día.
- Aunque desde el centro los profesores van a tratar de apoyarle, le vendrá bien que los padres, hermanos u otros familiares le ayuden si es posible. En algunos casos, puede ser conveniente que estudien o hagan las tareas con algún compañero que pueda apoyarles o, en caso extremo y si es posible, acudir a la ayuda de un profesor particular.
- En todo caso, deben saber que los profesores del centro estamos a su disposición para orientarle y ayudarle en todo lo que esté en nuestras manos.

## **13. Sáquele partido a las entrevistas con el tutor**

- No espere a que el Tutor le llame, no tema importunar.
- 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 entrevista.

## **14. Hábitos de vida saludables**

- Para terminar, 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. Que acuda al centro habiendo desayunado bien. Que evite el comer golosinas y bebidas gaseosas
  - ✓ Que evite el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias. Cuidado que en los fines de semana los jóvenes, pierden el control.
  - ✓ Que tenga un tiempo de sueño suficiente. Mínimo 8 horas de sueño. ¡Cuidado con la hora de acostarse!
  - ✓ Que no le quite horas al sueño para preparar exámenes.
  - ✓ Que en el horario exista algún momento para el ejercicio físico, al menos dos veces por semana. Ejercicios como: deportes, caminar, gimnasia, baile, etc
  - ✓ Que existan períodos de descanso y de relajación