

COMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS/AS EN LOS ESTUDIOS

ASPECTOS BÁSICOS SOBRE LOS ESTUDIOS

1.- CONSIDERACIONES PREVIAS

A.- EL PAPEL NECESARIO DE LOS PROFESIONALES EN LA ADQUISICIÓN DE LOS APRENDIZAJES FORMALES

B.- EL PAPEL INSUSTITUIBLE DE LOS PADRES EN:

- ELEGIR del centro educativo
- Valorar y TRANSMITIR EXPECTATIVAS POSITIVAS hacia los estudios
- Ayudarles a asumir su propia RESPONSABILIDAD
- Colaborar para que adquieran un HÁBITO ADECUADO DE ESTUDIO
- Procurar las condiciones AMBIENTALES, EMOCIONALES Y MATERIALES necesarias
- SUPERVISAR que cumplen con su obligación y APLICAR MEDIDAS en el caso de que no
- Proporcionarles AYUDA si presentan dificultades relevantes

C.- CADA NIÑO TIENE SU PROPIO ESTILO

D.- EL APRENDIZAJE IMPLICA ESFUERZO

2.- CARACTERÍSTICAS PERSONALES QUE CONDICIONAN

A.- LA ATRIBUCIÓN CAUSAL locus de control interno vs externo

B.- LA CAPACIDAD DE DEMORAR LA RECOMPENSA

C.- EL NIVEL DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

D.- LAS ESTRATEGIAS COGNITIVAS

- Pensar antes de actuar
- La capacidad de atención
- la capacidad de memoria
- La capacidad de comprensión
- El nivel de razonamiento

E.- EL ESTADO EMOCIONAL DEL NIÑO

3.- OTROS FACTORES CONDICIONANTES

A.- LA ALIMENTACIÓN, EL SUEÑO Y OTROS ASPECTOS (visión)

B.- LAS CARACTERISTICAS DEL ENTORNO FAMILIAR

- La supervisión
- El ritmo de vida familiar
- La autonomía y la responsabilidad que se le exige al niño
- El clima emocional
- Las Expectativas hacia el niño/a
- Las pautas educativas familiares

C.- OTRAS (extraescolares, características de la vivienda calefacción, luz, espacio disponible...)

MEDIDAS GENERALES PARA AYUDAR EN EL ESTUDIO

A la hora de plantear medidas que ayuden a nuestros hijos/as en los estudios se han seleccionado atendiendo a tres criterios:

1. Que sean medidas que ayuden a mejorar en los estudios de manera efectiva cuando se llevan a cabo, de la misma manera que cuando no están presentes suelen crear problemas.
2. Que las medidas sean competencia principal de los padres y madres es decir, que la familia sea insustituible.
3. que su aplicación este al alcance de cualquier familia.

1.- ALIMENTACIÓN, SUEÑO Y OTROS

A.- QUE LOS NIÑOS DUERMAN LO SUFICIENTE

- De 3 a 5 años entre 9/10 y 13/14 hs.
- A partir de los 6 años entre 10 y 12 hs.

B.- DESAYUNO APROPIADO

- Levantarse con tiempo suficiente
- Convertirlo en una rutina familiar
- Almuerzo a media mañana

C.- OTROS

- Revisar la visión anual, gafas en buen estado y limpias
- Postura corporal a la hora de estudiar

2.- COMUNICACIÓN CON EL NIÑO/A Equilibrio entre confianza y la exigencia ¿cómo?

A. QUE SEA UN TEMA DE CONVERSACIÓN MÁS

- Prestarle atención cuando hable del colegio
- Hacer preguntas abiertas sin querer sonsacar

B. VALORAR LOS ESTUDIOS

- Enviar mensajes positivos sobre ellos, no verlos solo como una obligación
- Ayudarle a dar valor y aplicación a lo que aprende en el momento presente
- Prestar atención a sus logros y preocupaciones sobre los estudios
- Valorando su esfuerzo y dedicación
- Ser un ejemplo
- Situar los estudios en un lugar preferente a la hora de organizar el tiempo del niño/a

C. IMPLICACIÓN DE LA PAREJA

D. LA RESPONSABILIDAD ES DEL NIÑO/A

- Recordarle que cada uno tiene una responsabilidad en casa

- Animarle, exigirle pero no sustituirle
- Adoptar medidas si no cumplen reiteradamente su responsabilidad

E. CUANDO SURGEN DIFICULTADES: Comunicación.

3.- ELABORAR UN HORARIO DE ESTUDIO. Incluido dentro del horario general de su jornada

A. ¿A QUÉ EDAD? Desde los 6 años

B. ¿QUIÉN HACE EL HORARIO? En colaboración para que en un futuro lo hagan ellos solos

C. ¿CUÁNTO TIEMPO?

Como norma general los estudios no pueden interrumpir otras actividades básicas de la vida del niño/a, al contrario, tienen que posibilitarle que realice sus rutinas de aseo, comida y sueño, se relacione con otros niños y con su familia y disponga de un tiempo de ocio y juego diario.

	TIEMPO DE ESTUDIO
3-5 años	JUEGO
6-7 años (1º y 2º de primaria)	Alrededor de 30 minutos
8-9 años (3º y 4º de primaria)	Entre 45 y 60 minutos
10-12 años (5º y 6º de primaria)	Entre 60 y 90 minutos

D. ¿SE PUEDE DESCANSAR?

Según evidencias científicas a capacidad de atención sostenida en una misma tarea ronda en torno a **15-20** minutos. Descansos cada 15-20 minutos y cambio de actividad.

E. ¿QUÉ DÍAS DE LA SEMANA? De lunes a viernes y uno en fin de semana

F. ¿A QUÉ HORA ESTUDIAR? Es algo muy personal y dependerá de cada caso pero como norma general:

- Dejar un pequeño descanso al salir del colegio
- Tener una hora fija o lo más regular posible
- Entre 16:30 y 19 h.

G. Y SI NO TENE NADA ¿QUÉ HACER???????

4.- AYUDARLE A ESTABLECER UN HÁBITO DE ESTUDIO

La ventaja de crear un hábito de estudio es que los niños/as se acostumbraran a estudiar y mostraran menos resistencia y oposición a esta actividad. Los niños/as funcionan muy bien con rutinas.

A. COMENZAR A LA HORA PREVISTA

B. PREPARAR EL COMIENZO

C. COMENZAR POR UNA ACTIVIDAD AGRADABLE

D. LOS PRIMEROS MINUTOS actividades que sabe hacer sin ayuda, dejando para el final las que necesite consultarnos.

E. REFORZAR AL NIÑO/A prestarles atención cuando trabajan no solo cuando no lo hacen.

5.- GARANTIZAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES IDONEAS

- Temperatura apropiada (20-24 grados)
- Iluminación (natural y en su defecto luz blanca sin producir sombras)
- Cuidar el ruido ambiental
- Sin televisión
- Sin distractores cerca
- Mobiliario adecuado (evitar lugares que no favorecen la concentración y producen fatiga)
- Evitar interrupciones

6.- SUPERVISAR Y ELOGIAR

A. ¿QUÉ ES SUPERVISAR? Consiste en revisar y comprobar

- Que se cumple el horario
- Que realmente se aprovecha el tiempo
- Que se realizan los deberes y tareas escolares que se mandan
- Estar informado del rendimiento en general o de las dificultades que pudiera presentar el niño/a

B. ¿CÓMO SUPERVISAR? Actitud de confianza y apoyo no de control

- Visitarlo varias veces mientras estudia para animarlo y comprobar que está trabajando
- Revisar con el niño/a sus cuadernos periódicamente

C. ELOGIARLO CUANDO ESTÉ CUMPLIENDO SU RESPONSABILIDAD

7.- ADOPTAR MEDIDAS SI NO ESTUDIA

Las medidas deben tener un carácter más preventivo que correctivo

A. HABLAR CON EL

B. NO PERMITIRLE ALTERNATIVAS

C. UTILIZAR LA TÉCNICA DE "RETIRADA DE PRIVILEGIO"

Para que la retirada de privilegio sea una medida efectiva y ayude al niño/a a retomar su actividad, debe cumplir estas condiciones

- Debe adoptarse cuanto antes (consecuencia inmediata)
- Es eficaz si dura un tiempo breve
- Cumplir las medidas que proponamos

8.- MANTENER CONTACTO Y COLABORAR CON EL COLEGIO

Que nuestros hijos nos vean como un frente común, es imprescindible para:

- Que el niño/a compruebe de forma concreta que valoramos todo lo que tiene relación con su trabajo escolar
- Mantenernos informados de su rendimiento y actitudes
- Colaborar y apoyar el aprendizaje de nuestro hijo/a

- Recibir orientaciones sobre la forma de ayudar de manera concreta a nuestro hijo/a desde casa

Para colaborar con el colegio hay que mantener las siguientes pautas de actuación:

A. ACUDIR A LAS CONVOCATORIAS

B. ENTREVISTARSE PERIÓDICAMENTE CON EL TUTOR/A (conocen bastante bien a nuestros hijos/as en otro contexto). No solo para hablar de dificultades sino también de logros

C. INFORMAR A LOS PROFESORES/AS

- ajustar la cantidad de trabajo
- ajustar la dificultad de la tarea

D. APOYAR AL CENTRO ESCOLAR ANTE EL NIÑO/A

9.- PROPORCIONAR AYUDA DIRECTA

La tarea de enseñar de los tres a los doce años corresponde a los profesionales, no a los padres. No obstante la familia puede proporcionar una ayuda puntual en los estudios teniendo en cuenta los siguientes criterios:

A. AYUDAR NO ES SUSTITUIR. Debe ser algo puntual para:

- Comprender o interpretar una tarea o actividad
- Facilitarle o recordarle información previa que necesita para la realización de la tarea
- Buscar información
- Comprobar si un contenido se ha asimilado (preguntar la lección)

B. ¡¡CUIDADO!! LA AYUDA PUEDE PERJUDICAR MÁS

C. PEDIR ORIENTACIONES CONCRETAS. Pedirle al profesor/a que nos facilite que tarea precisa podemos hacer en casa.

D. PROPORCIONAR AYUDA ESPECIALIZADA. Determinadas dificultades de aprendizaje pueden requerir de una ayuda especializada

10.- ENSEÑAR ALGUNAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

A. ENSEÑAR AL NIÑO/A A PREPARAR TODO LO NECESARIO PARA EL ESTUDIO

- Preparar la cartera
- Organizar los cuadernos
- Preparar lo necesario antes de realizar la tarea

B. UTILIZAR LAS AGENDAS Y PLANNING

C. TRABAJAR DE MANERA ORDENADA Ayudarle a estructurar la tarea y planificarse

D. BUSCAR INFORMACIÓN

- En los propios materiales
- En diccionarios y enciclopedias
- En la biblioteca
- En Internet

E. ENSEÑARLE A ASIMILAR LOS CONTENIDOS

- Seleccionar la información más importante por ejem subrayándola
- Aprendiendo poco a poco a dividir el contenido en trozos más pequeños
- Procurar comprender lo que estudian antes de memorizarlo

F. ENSEÑARLE ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA LOS EXÁMENES

- Leer todos los ejercicios del examen antes de empezar a contestar
- Comenzar a contestar las preguntas que mejor se sabe
- En la segunda vuelta contestar las preguntas en las que tiene más dudas
- Acostumbrarlos a revisar lo escrito antes de entregar el examen

11.- POTENCIAR OTROS ASPECTOS

- A. VISITAS CULTURALES**
- B. ASISTENCIA A ACTOS CULTURALES**
- C. ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS**
- D. LOS IDIOMAS**
- E. FAVORECER EL HÁBITO LECTOR**

- 1. El derecho a NO LEER**
- 2. El derecho a SALTARNOS LAS PÁGINAS**
- 3. El derecho a NO TERMINAR UN LIBRO**
- 4. El derecho a RELEER**
- 5. El derecho a LEER CUALQUIER COSA**
- 6. El derecho al BOVARISMO**
- 7. El derecho a LEER EN CUALQUIER SITIO**
- 8. El derecho a HOJEAR**
- 9. El derecho a LEER EN VOZ ALTA**
- 10. El derecho a CALLARNOS**

Daniel PENNAC “Como una novela” ED: ANAGRAMA

- F. FAVORECER EL GUSTO POR LA MÚSICA**
- G. ESTIMULAR LAS CAPACIDADES PERCEPTIVAS Y ESPACIALES**
- H. DESARROLLAR ESTRATEGIAS COGNITIVAS**
- I. LA PRÁCTICA DE DEPORTE**

12.- PROCURAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL NIÑO

- A. PROPORCIONAR APOYO AFECTIVO**
- B. PROCURAR UN AMBIENTE SERENO EN EL HOGAR**
 - Privilegiar la comunicación entre todos
 - Reducir en lo posible el estrés y las prisas
 - Procurar resolver los conflictos de manera adecuada
 - Establecer una rutina diaria en la vida del niño/a
- C. NO EXIGIRLE MAS DE LO QUE ES CAPAZ**
- D. GARANTIZAR UN TIEMPO DE OCIO**