

# 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
<b>3-5 años</b>	JUEGO
<b>6-7 años (1º y 2º de primaria)</b>	Alrededor de 30 minutos
<b>8-9 años (3º y 4º de primaria)</b>	Entre 45 y 60 minutos
<b>10-12 años (5º y 6º de primaria)</b>	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**