

DECÁLOGO DE CONSEJOS PARA EL CURSO ESCOLAR.

A fin de orientarles cómo pueden ayudar a sus hijos para que el nuevo curso escolar se desarrolle con éxito, le ofrecemos estos consejos:

- 1º. PIENSE EN EL CURSO ANTERIOR:** Es adecuado que padres e hijos reflexionen sobre lo ocurrido en el curso anterior y mantengan aquello que favoreció el aprendizaje y estudio, y mejorar aquello que no funcionó bien o que pudo hacerse mejor.
- 2º. ESTABLEZCA OBJETIVOS:** Es necesario establecer cuáles son las expectativas por trimestre. Un propósito para no olvidar: dedicar diariamente un tiempo para repasar lo visto en clase.
- 3º. ELABORE UN “PLAN PARA EL CURSO”:** Es importante fijar metas, priorizarlas y diseñar estrategias para conseguirlas. Es aconsejable establecer un calendario, en el que se anoten las tareas que se deben, trabajos, exámenes, etc.
- 4º. FIJE HORARIOS:** Es fundamental fijar los horarios de estudio de sus hijos, incluyendo periodos de descanso (no más de dos horas seguidas estudiando). Es conveniente que ellos participen en la elaboración de su horario para aumentar su nivel de compromiso. Limitar el uso de la televisión, videojuegos, móviles, etc. a favor de dedicar tiempo al deporte y el ejercicio físico.
- 5º. CREE HÁBITOS:** Desarrolle hábitos en la vida familiar que favorezcan la puntualidad y asistencia a clase, el aseo, la higiene, la alimentación sana y equilibrada, el orden y la organización, el respeto hacia los demás, el cuidado del mobiliario y el material escolar...
- 6º. REVISE MATERIALES Y ESPACIOS:** Es clave organizar los materiales escolares. Prepare también el lugar de estudio, sin ruidos ni sonidos que distorsionen, con luz clara y suficiente, y en la medida de lo posible mobiliario adecuado para evitar problemas musculares.
- 7º. FOMENTE LA AUTOESTIMA:** Es más importante valorar el esfuerzo, animar al alumno cuando tenga dificultades evitar las comparaciones con los demás. Recompensar los logros con frases de ánimo y felicitación es más efectivo que comprarle un regalo.
- 8º. USE LA AGENDA:** Es conveniente que sus hijos lleven una agenda personal donde figuren los horarios de clase y las tareas que deben realizar, con sus fechas de entrega. La agenda escolar es instrumento de comunicación con el centro educativo, compruébela diariamente y lea las anotaciones que su hijo o los profesores han hecho y responda a las mismas en caso necesario.
- 9º. DESPIERTE SU CURIOSIDAD:** realizar actividades extraescolares favorece la curiosidad, estimula la creatividad, fomenta el compañerismo,... Realicen, en la medida de las posibilidades, visitas a museos, bibliotecas, teatro, cine, etc.

Y por último, aunque no menos importante

10º. COLABORE CON EL CENTRO EDUCATIVO: su hijo pasa con los profesores mucho tiempo y es fundamental que exista una relación de colaboración con ellos. Hay que abrir canales de comunicación con el profesorado. No oculte información al profesor y no le quite la autoridad delante de su hijo/a.

APRENDER ES FUNDAMENTAL. AYÚDENLES DESDE CASA.

RECOMENDACIONES PARA FAVORECER EL ESTUDIO

DESCANSO:

- Es necesario el descanso adecuado por la noche:

Se deben dormir al menos 7 horas.

Horario fijo para acostarse y levantarse.

Puede ponerse un poco de aceite relajante en un quemador un ratito antes de irse a la cama (de lavanda, romero). Igualmente, se puede escuchar música relajante durante 10 minutos al acostarse.

ALIMENTACIÓN:

- Se deben ingerir durante el día varias piezas de fruta y/o verdura.
- El pescado debe estar presente dos o tres veces a la semana en la dieta.
- Es muy importante que los alumnos desayunen antes de ir al instituto.
- Es necesario que el recreo también coman algo (una manzana, un zumo, ...).
- No deben abusar de bebidas azucaradas (zumos, batidos, refrescos,...) ni de alimentos procesados (bollería, dulces embolsados, etc).

LUGAR Y HORA DE ESTUDIO:

- Debe ser siempre el mismo, preferentemente la habitación donde tenga los libros y material de estudio.
- Debe tener buena iluminación.
- Debe ser tranquilo, alejado de ruidos y distracciones (televisión, teléfono,...)
- Los alumnos deben tener un “horario” de estudio: no es imprescindible que tengas unas horas fijadas para cada materia, pero sí que todos los días dediquen tiempo a los deberes y repasos, mínimo 2h.
- Debe existir un calendario mensual donde señalar exámenes, trabajos, etc
- El momento adecuado de estudio es durante el día. Lo que se estudia por la noche o de madrugada parece que se asimila mejor pero su recuerdo es peor, por lo tanto hay que organizarse la tarde para estudiar.

MATERIAL:

- Preparar la mochila y la ropa del día siguiente por la noche del día anterior.
- No llevar el móvil al instituto (aunque su uso en clase está prohibido, con el pretexto de “mirar la hora” lo usan, y se distraen mucho). Si hay que localizar al alumno, se puede llamar al centro.

REFUERZOS:

- Apreciar el esfuerzo y dedicación de su hijo/a, aunque los resultados no sean los deseados.
- Animarle ante las dificultades, mostrándole apoyo y consultando con el profesor si es necesario.
- Valorar el trabajo y esfuerzo de su hijo/a. No tener quejas del profesorado es motivo de felicitación al alumno, pues indica que su comportamiento en clase es adecuado.

SANCIONES:

- Imponer sanciones a corto y medio plazo, y que se puedan cumplir.

A la vez que se retira algo bueno para el alumno (ordenador, móvil, salidas, paga,...) se debe señalar la conducta que esperamos que se cumpla para que lo recupere, no sólo le ponemos tiempo de penalización.

Por ejemplo: Ginés ha llegado a las 23h, en vez de a las 22h (hora que le dijimos). Decidimos sancionarlo sin salir el próximo sábado. Y además, tiene que llegar a su hora el próximo sábado que salga.

- Realizar “pactos” sobre aspectos concretos. Recompensarlo SÓLO si ha cumplido su parte del trato.

Asimismo, cuidado con los tratos de “te prometo que el próximo examen lo apruebo”. Hay que ponerles alguna condición también, “todos los días tienes que estudiar tres horas”, por ejemplo.

OTRAS CONSIDERACIONES:

- La tarea de los deberes y de estudiar es obligación de los alumnos, no de los padres. Por tanto, la madre y el padre son una fuente de consulta ante dudas que surjan durante el estudio, no deben sentarse con ellos a hacer los deberes.

- **Siempre tienen deberes o tienen que estudiar.**

- No cargar la tarde ni la semana con actividades extracurriculares (música, fútbol, idiomas, etc). Dos, máximo tres días, sería lo recomendable a la semana; y una actividad al día.

- Mantener una ACTITUD DE COLABORACIÓN con el profesorado, así como un contacto fluido (no ir al centro sólo cuando se les llama).

- Comunicar al tutor aquella información o situación que pueda estar afectando al alumno.

- El profesorado siempre está para ayudar a los alumnos, aunque en muchas ocasiones para ello tenga que reprenderles. ES FUNDAMENTAL que el docente cuente con el apoyo de la familia, y no se le culpe de las malas notas de su hijo o de su mal comportamiento.

- Evitar hacer comparaciones con hermanos, vecinos, etc.

-Acudir al centro cada vez que consideren que el profesorado puede ayudarles con el comportamiento o con el proceso de aprendizaje de su hijo.

- **USO DEL MÓVIL:** Para evitar la adicción al móvil, se establecen las siguientes recomendaciones:

- Da ejemplo: Si estáis enganchados, es incongruente que le digas que solo se utiliza en determinados momentos.
- El móvil debe quedar fuera del dormitorio para dormir.
- Educar en el buen uso del móvil: escribir con respeto, silenciarlo en lugares donde pueda molestar, no utilizarlo cuando está hablando con personas, etc.
- Pregunta al tutor/a por las normas de utilización del móvil en el centro educativo.
- Control de Redes Sociales, páginas que visitan, etc.
- Móvil fuera del espacio del estudio
- Pactar horario sin móvil para disfrutar de momentos en familia: comida, salidas, etc.

- **PREVENCIÓN DE ADICCIONES A JUEGOS Y APUESTAS ONLINE:**

- Intentar mantenernos actualizados en temas de tecnología y juegos
- Dar ejemplo desde la familia con un uso adecuado de los juegos de azar más tradicionales (loterías, cupones, etc.).
- Fomentar “la cultura del esfuerzo” frente a “la cultura del pelotazo”.



- Ayudarles a gestionar el dinero: que comprendan el valor de las cosas que disfrutan, ayudarles a establecer prioridades, ahorrar y planificar gastos a corto-medio y largo plazo. Es importante que conozcan los productos financieros: los intereses, los plazos, las condiciones... para que no les engañen con grandes ofertas de dinero fácil.
- Deja claras las prioridades: las necesidades vitales y las tareas escolares priman por encima de cualquier entretenimiento.
- Fijar un horario y un tiempo de juego determinado.
- Evitar cortar el juego de golpe, sino anunciar unos minutos antes que el horario dedicado a la videoconsola llega a su fin.
- Compaginar el tiempo de ocio con otras actividades lúdicas: deportes, lectura, juegos en familia o amistades, entre otras.
- Mostrar una actitud de comprensión y cercanía que permita generar el dialogo sobre en qué juegos participa y en qué consiste.
- Fomentar una actitud crítica ante el consumismo y la publicidad: en la adolescencia y juventud es el momento donde más aumenta la preocupación por la imagen y, en ocasiones, su autoestima puede estar más basada en si tienen más o menos cosas (ropa, tecnología, imagen de éxito, etc.). Es necesario hacerles conscientes de los engaños e intereses que hay detrás de la publicidad, que cada vez es más agresiva y dirigida especialmente a la población joven.