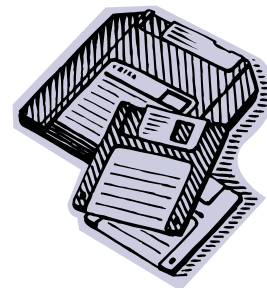




**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



## **CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS EN LOS ESTUDIOS**

Los padres son los primeros maestros y los que ejercen mayor influencia en las vidas de los niños. Por eso es muy importante que los padres desarrollen y mantengan enlaces fuertes con el colegio de sus hijos. Cuando los padres y las familias se involucran en la escuela, los niños tienden a rendir más y sus opiniones sobre la escuela son más positivas. Para que los niños puedan tener éxito en la escuela, los padres y las familias deben participar activamente en el aprendizaje de los niños.

¿Cómo ayudar a nuestros hijos en los estudios?

### **CONDICIONANTES PSICOLÓGICOS**

Para que el alumno pueda dedicarse a las tareas escolares con el adecuado esfuerzo y constancia, es necesario que previamente reúna unos requisitos mínimos de motivación y estabilidad psicológica, a los que los padres podemos contribuir de la siguiente manera:

- Hemos de valorar el esfuerzo y la dedicación de nuestro hijo al estudio más que sus resultados. No ha de centrarse toda la valoración del niño en sus notas. Hay que mirarle como persona y en un contexto más amplio que el mero rendimiento académico. Transmitir la idea de que estudiar es más que aprobar. Es mucho más importante estudiar para aprender porque significa que nos capacita (nos hace más capaces) de comprender lo que sucede a nuestro alrededor y nos ayuda a desenvolvernos mejor en nuestra vida.
- Resaltar sus propios progresos, aunque no estén a la altura de lo que a nosotros como padres nos gustaría. Hay que dar tiempo, lo importante es que vaya subiendo cota, aunque en un momento parezca que está retrocediendo. Recuerden que los éxitos, aunque sean o nos parezcan pequeños, son una pieza clave para mantener el interés.



## Junta de Castilla y León

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.

- Proponerle metas "alcanzables", ni demasiado lejanas que lleven al desánimo por no llegar a alcanzarlas, ni demasiado cercanas que no impliquen esfuerzo personal.
- Fomentar, mejor si es con el ejemplo, una serie de valores, como la constancia en la tarea, la valoración del esfuerzo...
- Promover para el tiempo libre actividades que tengan que ver con la cultura, con la lectura, con el arte, con el afán de saber más...
- Por regla general, son más eficaces los pactos familiares sobre aspectos concretos y con refuerzos también concretos, que los grandes discursos de los que se suele abusar.
- Fomentar la propia responsabilidad. Debe saber que cada uno tenemos unas obligaciones: mientras los padres hemos de cumplir con nuestros trabajos respectivos (sean dentro o fuera de casa), él/ella tiene el suyo que es el de estudiar. Y que cada uno asume la responsabilidad de su propio trabajo, porque es el suyo.
- Procurar ofrecer al niño una atmósfera familiar tranquila, en la que existan relaciones de confianza, comprensión, valoración y comunicación entre los miembros familiares.
- No compararle con otros hijos o amigos.
- No criticarle como persona, sólo corregirle sus errores.
- No proyectar sobre nuestros hijos nuestras propias frustraciones, temores o ansiedades.

### **CONDICIONANTES FÍSICOS**

Unas adecuadas condiciones físicas son fundamentales para poder rendir en los estudios, y en este aspecto los padres deben supervisar:



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.

- Alimentación: dieta sana y equilibrada, desayuno completo (los alumnos se enfrentan a lo largo del día a muchas exigencias físicas y mentales, y será más fácil resolverlas exitosamente si se ha empezado el día cuidando esa comida tan fundamental y a la que, sin embargo, no damos la importancia que tiene).
- Sueño: hora fija de acostarse y levantarse (no a expensas de la televisión) y descanso suficiente
- Ejercicio físico: ayuda a relajarse. Los períodos de inmovilidad son perjudiciales
- Postura corporal: estar tumbado contribuye a la pasividad y adormecimiento de la mente. Hay que sentarse con los pies en el suelo y el cuerpo erguido
- Cuidado de la visión: revisársela periódicamente y mantener una distancia prudente del texto
- Supervise el uso de la televisión, los juegos electrónicos e Internet.

## **CONDICIONANTES AMBIENTALES**

Los padres debemos procurar facilitar unas condiciones adecuadas de trabajo:

- Iluminación: siempre que sea posible, se debe procurar estudiar con luz natural, procedente del lado contrario a la mano que escribe, y con la mesa próxima a la ventana.
- Temperatura adecuada: Con frío no se está a gusto, con calor aparece la desgana.
- Ventilación: Abrir las ventanas frecuentemente para ventilar la habitación
- Lugar de estudio: Siempre el mismo, amplio, tranquilo y respetado por los demás miembros de la familia (Los padres deben procurar respetar el tiempo de las tareas escolares sin interferir con otros encargos que puedan surgir). Alejado del teléfono, radio, televisión, ordenador...



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.

- Estanterías en el lugar de estudio y tablón recordatorio con horarios, planificación, fechas de exámenes, tareas pendientes...
- Asegurarnos de que nuestro hijo dispone de un material base para el estudio: libros de texto, cuadernos, lapiceros, diccionarios, enciclopedias, libros de consulta... así como del material específico para el adecuado desempeño de determinadas asignaturas, como educación plástica o educación física.

## **ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN**

Podemos ayudar a nuestro hijo en los siguientes aspectos, fundamentales para estudiar mejor:

- Elaboración de un calendario escolar, en el que figuren los meses del curso, días lectivos, días festivos, fechas de evaluación, fechas de entrega de trabajos... señalándolos con diferentes colores
- Elaboración de un horario de estudio personalizado, realista, equilibrado y escrito, que tenga en cuenta también los periodos que habrá que dedicar a tareas cotidianas (desplazamientos, comidas...), a actividades de ocio y a descansar.
- Planificación de la sesión de estudio:
  - siempre a las mismas horas
  - comenzar con actividades no demasiado complejas, continuar con otras de más dificultad y concluir con tareas fáciles o rutinarias
  - tener en cuenta que no todas las asignaturas requieren el mismo tiempo de dedicación
- Técnicas de estudio. Fases: Prelectura, lectura comprensiva, notas al margen, subrayado, esquema o resumen y memorización
- La actitud en clase es un aspecto fundamental que le facilitará la asimilación de los contenidos escolares: permanecer atento durante las explicaciones, preguntar las dudas, seguir las indicaciones y pautas de trabajo de cada profesor...



## Junta de Castilla y León

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.

- Exámenes: ir descansado al examen, leerlo todo detenidamente antes de empezar a contestar, planificar adecuadamente el tiempo, cuidar la letra y la presentación, reflexionar después sobre los fallos y acierto cometidos
- Elaborar periódicamente un plan de trabajo que a partir de la reflexión sobre los puntos débiles y los puntos fuertes de cada uno permita ir mejorando el rendimiento escolar

### **DEBERES ESCOLARES**

Es importante comentar con nuestro hijo lo que ha hecho cada día en el colegio, y las actividades que debe realizar en casa (deberes). Para ello, podemos basarnos en la agenda escolar, en la que los alumnos hacen sus anotaciones. Antes de ponerse a hacer los deberes, han de haber entendido previamente los contenidos que incluyen. Para ello es importante que repasen primero lo que han hecho en clase.

Nunca haga el trabajo por él. No le haga los deberes. Si usted es un experto en un área que sus hijos están estudiando, hágale saber que usted está disponible para utilizar como recurso, pero no tenga la tentación de hacerles sus trabajos. Ellos necesitan hacer sus deberes por sí mismos, si se desea que aprendan de forma efectiva.

### **COORDINACIÓN CON EL COLEGIO**

- Reúnase con el/la maestro/a de su hijo. Tan pronto como comience el año escolar, busque la manera de reunirse con la maestra de su hijo e infórmele que desea ayudar a su hijo a aprender. Dígame que si percibe que surge algún problema, usted desea saberlo inmediatamente.
- Aprenda quién es quién en la escuela de su hijo. En la escuela de su niño hay muchas personas dedicadas a ayudarlo a aprender, es importante saber los recursos personales que existen, así como sus funciones.
- Asista a las reuniones, tutorías... que se propongan desde el colegio y manténgase en contacto durante el año escolar. Puede solicitar reunirse con el/la maestro/a de su hijo en cualquier momento durante el año. Si algo le preocupa y no puede reunirse personalmente, envíe una nota corta o programe una charla breve por teléfono.



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.

- Si está en desacuerdo con alguna actuación del profesor/a, acuda al centro y trate con él/ella el tema, pero nunca lo desautorice delante de su hijo. Si el profesor pierde su autoridad, el principal perjudicado será su propio hijo.

## **¿Y SI NO OBTIENE EL RENDIMIENTO ESPERADO?**

Si su hijo no obtiene los resultados esperados, es importante:

- Reflexionar y hacerle reflexionar sobre sus éxitos y fracasos, sin reprocharle constantemente sus malos resultados, para que pueda atribuirlos a su propia actuación. Si sabe por qué ha fracasado, puede mejorar y si sabe por qué ha tenido éxito, podrá repetirlo. De esta manera, además, sentirá progresivamente mayor satisfacción personal, porque ha sido él quien ha sido capaz de cambiar su situación.

Una vez que entendemos en qué falla y en qué hay que actuar, habrá que hacer un plan para tratar de superar esos puntos débiles.

- Insistimos de nuevo en la importancia de una adecuada coordinación con la escuela para intercambiar información sobre nuestro hijo y los problemas detectados, que facilitará un adecuado tratamiento de los mismos. Los maestros conocen muy bien a nuestros hijos, y nos pueden ayudar dándonos valiosos consejos o, si fuera necesario, pidiendo colaboración a especialistas que atienden el colegio del niño (Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica)

*Cuanto más pequeños son más de cerca hemos de hacer el seguimiento de las tareas de nuestros hijos. Cuando van siendo más mayores y han ganado en autonomía y responsabilidad, les podemos dar más distancia en el seguimiento. Un objetivo educativo que hemos de marcarnos los padres es que tengan la suficiente madurez y autonomía para organizarse nuestros hijos en el tema de los estudios, y también sería extensible a otros ámbitos. Pero para ir consiguiendo esta meta educativa, los padres tenemos que empezar desde pequeños, para que, poco a poco, sean ellos los que hacen las cosas porque así lo van decidiendo, con autonomía.*