

PAUTAS PARA SUPERVISAR EL TRABAJO ESCOLAR DE NUESTROS HIJOS/AS.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR DESDE CASA?

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA:

Transmitir una **actitud positiva** desde casa hacia los estudios es muy importante para nuestros hijos e hijas. Es necesario prestarles la atención que se merecen en este tema, valorarles los logros conseguidos y hacerles ver que ellos son los responsables; aunque como padres colaboremos, los estudios son cosa suya.

1. Es normal que después de una jornada larga de trabajo llegemos cansados a casa, pero hacerles llegar a nuestros hijos que los deberes son importantes y hablar bien del instituto y de sus profesores; les ayudará a **mantener un interés hacia el tema académico positivo**.

2. **Proporcionarles un espacio propio** en su cuarto para el estudio, con una iluminación y temperatura adecuada y evitando distracciones les ayudará a establecer una rutina de trabajo y estudio diario en casa.

3. **La elaboración de un horario de estudio diario** que les sirva como referencia, les ayudará a planificar su rutina y a ser constante, creando un hábito necesario para asentar los aprendizajes. Las horas recomendadas varían en función de la edad. En Secundaria se recomienda dedicar entre 1 y 2 horas. Recordando que todos los días hay algo que hacer: repasar los temas del día, preparar las sesiones del día siguiente, realizar algún trabajo pendiente o lecturas obligatorias.

4. **Respetar sus momentos de ocio** y actividades extraescolares es también importante para no sobrecargarles. Debemos recordar que necesitan periodos de descanso, realizar actividades lúdicas y tener presente que la supervisión del adulto es necesaria en aspectos como limitar el tiempo de uso del ordenador, televisión en la habitación, teléfono móvil o videoconsolas.

5. La **agenda escolar** es un recurso muy útil para establecer una adecuada comunicación entre la familia y el centro; además de ser una estupenda herramienta para que nuestros adolescentes organicen sus tareas diarias. Sentarse con ellos a revisarla, no solo es importante, sino también muy necesario, ya que nos permite controlar sus exámenes, trabajos y tareas pendientes, fechas de entrega, solicitar tutorías, así como intercambiar mensajes con el profesorado.

6. Lo mismo ocurre con **a mochila**. El 50% del alumnado han padecido dolores de espalda en algún momento de su escolarización. Por eso es necesario no solo utilizar una mochila de tamaño adecuado sino que además, también es importante revisarla cada noche, ya que puede acabar siendo un caos total. No todos los días se necesitan todos los libros de las materias en la mochila. Por eso, crear el hábito de limpiarla, y revisar horario en mano lo que se va a necesitar al día siguiente, no solo ayudará con el peso sino también a mantener una buena organización. Supervisar este aspecto junto con la organización de las libretas, libros o carpetas de anillos generará un buen clima de colaboración con nuestros hijos/as.

7. **La autonomía es la base para el resto de aprendizajes de nuestra vida**. Darles responsabilidades y hacerles conscientes de ellas les otorgará un grado de madurez necesario para enfrentarse a la vida y para ser más felices. Fomentar hábitos de higiene, alimentación, salud y cuidado físico desde casa les ayudará

no solo en su desarrollo intelectual sino en sus relaciones sociales. Dotarles de herramientas, responsabilizarles de sus actos, no culpabilizarles si algo les sale mal , les ayudará a ser personas maduras y autónomas, a tener un nivel de tolerancia a la frustración adecuado y una capacidad suficiente para enfrentarse a sus problemas.

8. **Mantener contacto** personal con el tutor-tutora y acudir a las reuniones que se establezcan a lo largo del curso, permiten estar informados sobre la marcha de nuestros hijo/as; intercambiar opiniones, unificar pautas de actuación comunes en ambos aspectos y evitar expectativas desajustadas sobre su evolución académica.

9. El manejo en casa de un adolescente es complejo para todas las familias. Por eso, **mantener entre la pareja pautas de mutuo acuerdo**, evitar justificar sus actuaciones o desentenderse es una forma inadecuada de enfrentarse a esta etapa. Mantener una actitud comprensiva e intentar ponerse en su lugar desde adolescente es necesario en esta nueva fase. Para favorecer su adecuada independencia, es importante acompañarles en el camino, con límites sensatos y razonables pero sin exceso de control, sin juzgarles y siendo consecuentes las decisiones tomadas.

10. Por otro lado, es importante recordar que en ocasiones **el rendimiento académico va acorde con la situación emocional que atraviesa** el alumno/a. La preocupación es un fenómeno común entre los adolescentes. Los contenidos de estas preocupaciones pertenecen principalmente al ámbito escolar pero también a temas como la salud, las relaciones con sus iguales y la situación familiar. Por ello transmitirles desde casa mensajes de apoyo , palabras de ánimo y refuerzo así como evitarles preocupaciones innecesarias para su edad no solo es fundamental para un buen avance escolar sino también para su desarrollo afectivo y emocional.

LO QUE NO DEBEMOS HACER:

- **Compararle** con hermanos, primos, amigos... Es importante que sepa que se le respetan no solo sus habilidades y capacidades sino también sus limitaciones.
- **Hacerle las tareas o resolver sus problemas**. De esta forma le estamos negando su capacidad para hacerlo por él mismo. Debemos limitarnos a apoyar y supervisar.
- **Presionarle en exceso** sin respetar su ritmo de aprendizaje. Ajustemos nuestras expectativas a su realidad.
- **Reforzar sus resultados con premios materiales** o promesas desajustadas. Su aprendizaje no necesita nada a cambio. Solo fortalecer su motivación, sentirse respaldado y valorado.
- **Centrarnos solo en sus resultados negativos**. De esta forma no solo estamos disminuyendo su autoestima sino también la confianza en sí mismo.
- **No respetar sus momentos de tiempo libre**. El tiempo de ocio es importante para su desarrollo integral.
- **Olvidar las rutinas**: Las horas de sueño son necesarias. En Secundaria se recomiendan entre 7 y 9 horas. La falta de sueño, o de un buen desayuno afectará a su rendimiento durante el día.
- **Ponerles etiquetas no ayuda**. Si una persona escucha infinidad de veces lo que se piensa de ella, acabará creyéndoselo y actuará en consecuencia. Su autoestima se verá gravemente perjudicada. Cuidado con las profecías autocumplidas.