

## ¿Qué papel debemos jugar los padres en la educación de nuestros hijos?

### A) FOMENTAR EL AMBIENTE QUE FAVORECE EL ESTUDIO:

- Ser conscientes de las capacidades reales del hijo /a y, en consecuencia, estimularle a que logre unos resultados que vayan de acuerdo con sus capacidades.
- Animarle, sobre todo en aquellos momentos en que más lo necesite.
- Valorar positivamente el esfuerzo personal. Así estará en mejores condiciones para afrontar este esfuerzo.
- Ayudarle a elaborar su horario de estudio personal y respetarlo. También conviene supervisar si realmente lo lleva a cabo.
- Mantener contactos periódicos con sus profesores.
- DIALOGAR: hay que hablar con los hijos/as, y comprender que no son niños ni tampoco adultos.

### B) FACILITARLE LOS RECURSOS NECESARIOS PARA QUE TENGA UNAS BUENAS CONDICIONES DE ESTUDIO:

- Las horas de estudio debe ser un lugar fijo y todos los días a la misma hora. Por ejemplo, de 17.30 a 19.30; esto favorece el que se vaya creando hábitos de estudios. Procurar que haya silencio en casa en tales horas (hermanos pequeños, volumen de radio o televisión...)
- El lugar de estudio debe compaginar una temperatura confortable con una buena ventilación y una iluminación adecuada.
- Se debe estudiar en una mesa. La costumbre de estudiar recostado en la cama o en el sofá son contraproducentes. La mesa y silla debe ser adecuadas para evitar el cansancio y las deformaciones en la espalda.
- El material de estudio (libros, cuadernos, bolígrafos...) debe encontrarse en buen estado de uso y debidamente ordenado.
- Es fundamental que cuando termine su estudio personal, consulte el horario de clases del día siguiente y prepare los materiales que deberá llevar al Instituto por la mañana. Si no lleva los materiales al Instituto difícilmente aprovechará las clases.
- Si los alumnos en clase, se distraen, charlan o no toman bien los apuntes, eso le impide después un estudio provechoso por que se ha perdido explicaciones o aclaraciones del profesor que luego no van a entender.
- En la ESO, el alumno debe estudiar en casa un mínimo de 2 horas diarias, incluyendo un repaso de fin de semana. Los alumnos, en general, dejan para el día anterior la preparación de exámenes y trabajos, eso no sirve para aprobar ni para aprender.
- Todos los días hay algo que estudiar, los comentarios en casa de que hoy no tengo nada que hacer, no son justificaciones. Se puede leer las materias del día siguiente, repasar lo estudiado...

**C) PROCURAR UNAS ADECUADAS CONDICIONES FÍSICAS DEL HIJO /A EN CUANTO A:**

**ALIMENTACIÓN:**

- Debe ser equilibrada y sana.
- El desayuno conviene que sea completo (evitar pasteles). Debería venir al Instituto desayunado.
- No comenzar a estudiar justo antes de acabar la comida. Debe haber un tiempo de reposo tras las comidas (digestión).

**DESCANSO:**

- Es imprescindible para que el rendimiento del alumno/a sea bueno.
- A estas edades se debe dormir de 9 a 10 horas diarias. Por ello se debe evitar que su hijo/a permanezca hasta altas horas de la noche viendo la televisión.
- Alterar lo menos posible las horas de acostarse y levantarse, o sea, habituarle a que se acueste y se levante a la misma hora todos los días.
- El alumno/a debe combinar los periodos de estudios con los de descanso u ocio.
- Es imprescindible crear un hábito de estudio, para lo que es conveniente dedicar cada día un tiempo para el estudio y ser constante en el horario.
- Planificar el estudio de cada día evita el agobio de los días próximos a exámenes. La mejor preparación de un examen es la que se realiza con tiempo suficiente.

**EL APOYO DE LA FAMILIA ES FUNDAMENTAL PARA LOS ESTUDIOS DE NUESTROS HIJOS/AS**