



ZARAGOZA

**PAUTAS PARA
AYUDAR
A SUS HIJOS
EN EL ESTUDIO**

PRESENTACIÓN

El éxito del estudio no sólo depende de la inteligencia y el esfuerzo, sino también del método de trabajo que se utilice, de modo que, pueden estar seguros de que sin hábito de estudio existen muchas posibilidades de que sus hijos fracasen en los estudios. Pero hoy en día, en general, para que los adolescentes consigan hábitos de estudio no basta con convencerlos, sino que es esencial la colaboración de los padres. Hay que entender que en estas edades se están formando como personas, y en muchos casos, aunque nos parezcan mayores y responsables, les falta voluntad para cambiar actitudes y hábitos. Es, por tanto necesario que los padres les ayuden a conseguirlo.

El departamento de orientación en coordinación con Jefatura de Estudios hemos creído conveniente transmitirles una serie de sugerencias y consejos para que nos ayuden a mejorar el rendimiento de sus hijos. Somos conscientes de que muchos de ustedes ya conocen y siguen estos consejos pero nunca está de más volver a recordarlos.









Como podrán comprobar en el documento que les presentamos, hay muchos aspectos en los que ustedes pueden ayudar a sus hijos pero no hay que olvidar que otros muchos dependen de ellos, como, por ejemplo, el esfuerzo mental para concentrarse y aprovechar el tiempo de clase y de estudio. Para que lo consigan, ustedes los padres y nosotros el profesorado, podemos motivarlos y ayudarles repitiéndoles, sin desfallecer ni desanimarnos, cuantas veces sea necesario, lo esencial que es para su vida el formarse lo mejor posible. No es una labor fácil porque, como ya hemos mencionado, hay que tener en cuenta que los chicos y chicas en estas edades atraviesan por momentos de inseguridad e inconstancia y necesitan de nuestro apoyo y orientación constantes. Es por esto que no deben olvidar que su participación es esencial en este proceso ya que la labor académica del alumnado no acaba en el centro educativo sino que debe consolidarse diariamente en casa.

Esperamos que les sea de utilidad.

CONSIDERACIONES QUE DEBERIAN TENER EN CUENTA LAS MADRES Y LOS PADRES RESPECTO A LA FORMA DE ESTUDIAR DE SUS HIJOS E HIJAS









AMBIENTE Y RELACIONES FAMILIARES - 1

ES MUY CONVENIENTE:

	Crear un buen ambiente familiar con una atmósfera cordial y tranquila, en donde existan unas relaciones basadas en la confianza, la comunicación, el buen ejemplo de los padres, la distensión y el sentido del humor.
	Fomentar que en las relaciones familiares se vea el lado positivo de las personas y de las cosas, se reconozcan los fallos mutuos y todos se acepten como son.
	Valorar, en el ambiente familiar el aprendizaje y el estudio. Si en conversaciones familiares sus hijos escuchan que estudiar no sirve para nada, perderán toda motivación por seguir estudiando. Aunque podemos estar de acuerdo en que los estudios básicos no garantizan la felicidad, ni la consecución de riqueza, ni tan siquiera un trabajo digno, conviene que se convenzan de que existen numerosas razones para que sus hijos continúen estudiando, ya que en la educación secundaria obligatoria van a adquirir numerosas capacidades esenciales para vivir en sociedad: aprenderán a comprender las informaciones que leen y escuchan, cada día más complejas y tecnicadas; aprenderán a expresar lo que quieren y sienten con claridad y precisión de modo que otros los entiendan; aprenderán a valorar el arte, la música y el medio que nos rodea; aprenderán a ser críticos con la información que les llega evitando que se los manipule y engañe; aprenderán a conocer y defender sus derechos y a conocer y respetar sus deberes y normas de convivencia; aprenderán a relacionarse con los demás y a resolver conflictos pacíficamente; aprenderán a conocer su cuerpo y su mente y a conocerse mejor; aprenderán a formar su voluntad, a valorar el esfuerzo, el trabajo bien hecho y, en fin, desarrollarán muchas otras aptitudes y actitudes fundamentales para su formación como personas.
	Demostrar a sus hijos interés por cuanto ocurre en su vida escolar: Preguntándoles por sus trabajos, amistades, etc.; informándose periódicamente de sus progresos o dificultades a través del tutor; acudiendo a cuantas reuniones informativas o formativas se les convoque, etc.
	Leer toda la información recibida del centro al comienzo de curso y recordar las fechas de las evaluaciones para poder controlar el estudio y el rendimiento académico de sus hijos.
	Contribuir a que sus hijos vivan el estudio y el aprendizaje de forma positiva, como fuente de satisfacción y no de frustración.
	Valorar justamente su trabajo: el estudio o aprendizaje bien realizado conlleva mucho esfuerzo y disciplina.
	Animarlos a estudiar demostrándoles que confían en ellos, así como, tratar de relativizar los fracasos y nunca dejar de mostrar alegría con sus éxitos.

AMBIENTE Y RELACIONES FAMILIARES - 2

ES MUY CONVENIENTE:

	Tratar de convencer a sus hijos de que es preferible que estudien por la satisfacción personal que obtendrán por saber cada día más, por el trabajo bien hecho y por obtener buenos resultados en las pruebas. Todo ello aumentará su autoestima y se sentirán más seguros y útiles. Estas razones para estudiar son más motivadoras que cuando simplemente pretenden obtener premios o evitar castigos.
	Tener siempre presente que antes que estudiantes son personas y que, en su vivir diario, les surgen problemas y dificultades en sus relaciones con los demás que indudablemente repercuten en su rendimiento escolar. Conviene en esos momentos estar junto a ellos, para escucharlos sin forzar su intimidad y ayudarles a sobrellevar desengaños, frustraciones, etc. que tanto les afecta a su estado de ánimo.
	No olvidar que no solo hay que juzgar a sus hijos por sus resultados. Hay que valorarle como persona y en un contexto más amplio que el mero rendimiento académico. Aunque se diese el caso de no ser buen estudiante, tendrá otras muchas cualidades que demostrará, sin duda, en otras situaciones de la vida.
	Tratar de conocer las posibilidades de sus hijos y cuanto pueden dar de sí para exigírselo, pero no más. Hay que ponerles metas realistas para evitar fracasos que los desanimen.
	Resaltar sus progresos por mínimos que sean aunque no estén a la altura de lo que ustedes esperan. Un comentario positivo, transforma el trabajo realizado en un éxito que puede animar a seguir trabajando mientras que un comentario negativo lo convertiría en un fracaso que disminuye su autoestima y aumenta su desánimo.
	Fomentar la responsabilidad de sus hijos haciéndoles ver que cada uno tiene su propio lugar en la familia y que, al igual que sus padres cumplen con su trabajo y obligaciones, ellos deben cumplir con el suyo: estudiar. Hay que hacerles ver que el estudio es su responsabilidad y no la responsabilidad de los padres.
	Enseñarles a enfrentarse a las frustraciones de la vida. Hay que hacerles ver que no siempre podrán escoger lo que les gusta y rechazar lo que les disgusta (muchos jóvenes solo ponen interés en aquellas materias que les gustan rechazando trabajar en aquellas que no les gustan) En estos casos hay que convencerlos de la conveniencia de hacer bien incluso aquello que nos vemos obligados a hacer. Lo bien hecho, aunque de forma obligada, siempre será satisfactorio. Lo mal hecho será simplemente una pérdida de tiempo.
	Concienciar a sus hijos de que el estudio exige continuidad y esfuerzo y ayudarles a adquirir un hábito de trabajo. Como ya saben, los jóvenes en general son razonables, admiten que se han equivocado y se proponen cambiar pero su voluntad, en muchos casos, es débil y necesitan ayuda para cumplir lo propuesto.

AMBIENTE Y RELACIONES FAMILIARES - 3

ES MUY CONVENIENTE:



Luchar contra la indolencia y apatía que adormece a muchos adolescentes. Hoy en día muchos de ellos están acostumbrados a obtenerlo todo de antemano y sin esfuerzo (se creen con derecho a todo, pero sin dar nada a cambio). Esta actitud también se refleja en sus estudios, negándose a realizar trabajos o a solucionar problemas que se les plantea, en cuanto les supone la mínima dificultad, eludiendo enfrentarse a toma de decisiones y excusándose con el consabido “no sé hacerlo” o “no entiendo nada”. Los padres han de ser conscientes de esta posible actitud y han de exigirles más iniciativa y más implicación e interés en la realización de las tareas que se les mandan para su formación. Ante las respuestas mencionadas es conveniente hacerles ver que para aprender es necesario hacer los trabajos por sí mismos, independientemente de si en el proceso se equivocan. Si esto sucede podrán posteriormente, cuando el profesor corrija el trabajo, darse cuenta de los fallos cometidos y podrán evitarlos en las pruebas o exámenes que hagan después.



Enseñar a sus hijos a ser autónomos y responsables, exigiéndoles que se levanten con tiempo suficiente para desayunar y no llegar tarde a la primera clase. Hay que exigirles responsabilidades en caso de faltas de asistencias o retrasos por haberse quedado dormidos.

CONVIENE EVITAR:



Mostrar desacuerdos entre los padres, ante sus hijos, a la hora de enfrentarse a los problemas de actitud que ellos les generen: poco rendimiento escolar, violencia con sus compañeros, consumo de sustancias peligrosas, etc. Ellos se aprovecharán de esas discrepancias y crearán tensiones desagradables en el seno familiar.



Criticar abiertamente el trabajo y las decisiones de los profesores delante de sus hijos. Esto menoscaba nuestra autoridad ante ellos y dificulta nuestra labor. Es más conveniente trasladar directamente las críticas o quejas a los profesores.



Hacerle los deberes o darle todo hecho o desmenuzado. Recuerden que no solo se les enseñan conceptos sino que también han de aprender procedimientos, es decir, cómo hacer las cosas y eso solo se consigue tomando decisiones propias y actuando por sí mismo, aunque en ese proceso se equivoquen.









Compararlos continuamente con hermanos, vecinos o compañeros que estudian más que ellos.









Amenazarlos con grandes castigos en caso de fallar en un examen o exigirles sacar notas muy altas. Esto más que motivarlos les crea una ansiedad excesiva que les puede perjudicar en los exámenes y les puede llevar al fracaso. No hay que olvidar que el objetivo final es aprender y aprobar el curso, aunque en el camino se tengan suspensos o notas bajas.

CÓMO ACTUAR ANTE LOS PROBLEMAS EN LOS ESTUDIOS












CONVIENE EVITAR:

	Reprocharles constantemente sus malos resultados. No hay que desanimarse si los buenos resultados tardan en llegar. Hay que hacerles ver que los suspensos son ocasiones para aprender más. Analicen conjuntamente con sus hijos y con su tutor y profesores, si es necesario, las posibles causas y remedios ante esos fracasos.
	Que sus hijos eludan responsabilidades y culpen a otros de sus fallos, errores o fracasos. Hay que ayudarles a analizar los hechos con realismo y a que asuman que tanto sus éxitos como sus fracasos pueden atribuirlos, en gran medida, a su propia actuación y no a la de los demás.
	Descontrolarse e imponerles castigos poco realistas, que después no suelen llevarse a cabo, perdiendo eficacia y sobre todo credibilidad y coherencia.
	No darle la debida importancia a los suspensos cuando estos tienen como causa clara la falta de trabajo. Conviene reunirse seriamente con ellos, para analizar el problema con frialdad, buscar las causas y soluciones y llegar a un acuerdo formal con ellos, con compromisos concretos: castigos o pérdidas de privilegios concretos en caso de incumplimientos y premios concretos en caso de cumplimiento. Por ejemplo: Si apruebas todas las materias el próximo trimestre podrás ... Por el contrario si vuelves a suspender no volverás a ...
	Vaticinar constantemente su fracaso. En muchas ocasiones los hijos nos dan aquello que esperamos de ellos. Si constantemente les repetimos que van a suspender, existen muchas posibilidades de que así suceda. Es más conveniente hacerles comentarios positivos como, por ejemplo, "si dedicas una hora más todos los días a estudiar estoy convencido de que aprobarás el curso".
	Convertir el estudio en unas horas de «trabajos forzados» agobiándoles con una vigilancia y control excesivos. Hay que recordarles sus compromisos y obligaciones apelando a su responsabilidad pero hay que darles un margen de confianza y evitar situaciones tensas que puedan derivar en problemas familiares.





¿CUÁNDO HAN DE ESTUDIAR?

	Es fundamental que su hijo/a se ponga a estudiar siempre a la misma hora, para habituarse al estudio.
	El tiempo que ha de dedicar cada día dependerá de los resultados que vaya obteniendo pero es aconsejable que estudie un mínimo de dos horas, todos los días. Si dedicando ese tiempo los resultados de los controles no son buenos habría que analizar dónde está el problema y, si es el caso, aumentar el tiempo de estudio.
	Es muy importante planificar el tiempo de estudio, es decir, distribuirlo adecuadamente. Conviene que los padres supervisen cómo lo distribuye y que le den consejos para su mejor aprovechamiento. En caso de duda también se puede pedir ayuda al profesor tutor.
	El horario de estudio se ha de cumplir todos los días. Nunca hay que admitir como respuesta: “no tengo nada que estudiar”, porque no es cierto. Aunque se diese el caso de que ese día no se le hayan mandado deberes, siempre puede dedicar tiempo a repasar y a preparar futuros exámenes.
	<p>Las horas concretas para ponerse a estudiar dependen de la experiencia de cada persona o de las actividades que se tengan que realizar, pero es aconsejable tener en cuenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las horas más recomendables son de 6 a 9 de la tarde.• No hay que descartar el estudio durante las mañanas de los sábados, domingos o festivos. Las mejores horas son de 10 a 1 del mediodía.• Siempre se rinde menos cuando estamos cansados, por ejemplo a últimas horas del día.• Hay que evitar estudiar después de las comidas, sobre todo si son copiosas ya que la digestión adormece.• Tampoco es conveniente estudiar después de realizar un ejercicio físico intenso porque se está cansado.
	Los cortos espacios de tiempo de estudio bien aprovechados son más productivos que largas sesiones. Una sesión muy larga de estudio (4 a 6 horas) impide un rendimiento óptimo ya que el cansancio se va acumulando. Lo aconsejable es realizar periodos de estudio de aproximadamente una hora, interrumpidos por breves descansos de unos 10 minutos para moverse, salir de la habitación, etc.

¿DÓNDE CONVIENE ESTUDIAR?








	Siempre que sea posible, debe estudiar en un lugar fijo de la casa. Así se conseguirá afianzar el hábito de estudio.
	Se debe estudiar sobre una mesa, preferiblemente horizontal, y sentado en una silla con respaldo y asiento duro. Ambas deben ser adecuadas para evitar la fatiga y las deformaciones físicas.
	No es recomendable estudiar sobre el suelo, la cama o en una butaca ya que una postura demasiado cómoda lleva a la relajación y al adormecimiento.
	Antes de empezar a estudiar se debe tener todo el material con el que se va a trabajar a mano. Además es fundamental tener bien ordenados libros, cuadernos, apuntes, etc.
	En el lugar de estudio no han de haber objetos que sean atractivos para el estudiante: Televisión, radio, video consolas, tebeos, juegos, revistas, etc. La tentación de usarlos hará difícil la concentración en las tareas de estudio, en la mayoría de los casos menos agradables para ellos.
	El ordenador y la conexión a Internet puede ser una buena herramienta de trabajo, pero también de ocio y distracción. Convendría que no estuviese ubicado en su habitación sino en una sala común, para controlar mejor el trabajo que realiza y evitar que pierda el tiempo con programas muy atractivos para ellos (juegos en red, Tuenti, Twitter, Facebook, etc.). De este modo se evita también que se queden hasta altas horas de la noche “enganchados” a estas aplicaciones, disminuyendo su necesario descanso y, en algún caso, accediendo a páginas de contenido peligroso sin el control paterno.
	En el lugar de estudio ha de haber silencio para favorecer la concentración. En algunos casos puede ayudar una música suave de fondo que amortigüe otros ruidos externos pero siempre que no distraiga. No nos engañemos, aunque ellos afirmen ser capaces de estudiar viendo la TV o escuchando su música favorita, podemos estar seguros de que su rendimiento será muy bajo porque no estarán plenamente concentrados.
	Debe evitarse el movimiento de personas, entrando y saliendo de la habitación en la que se está estudiando, ya que se dificulta la concentración.
	Si las circunstancias familiares impiden tener un lugar propio de estudio para el alumno, de manera que tenga que hacerlo en un lugar común, hay que ayudarles procurando no hacer ruidos ni actividades que les puedan distraer.
	La mesa ha de tener luz, suficiente. La mejor es la iluminación natural, pero si esto no puede ser, se usará flexo con una bombilla que dé una luz lo más parecida a la diurna. Es conveniente que la luz se proyecte por el lado izquierdo si se es diestro y por el lado derecho si se es zurdo.
	Conviene que la temperatura de la habitación sea agradable: ni frío ni calor. El calor excesivo no es bueno porque produce sopor. También es conveniente que esté ventilada.

¿QUÉ HA DE HACER EN LAS HORAS DE ESTUDIO?

	Es fundamental organizar el tiempo que se va a dedicar cada día al estudio, para ello es conveniente concretar, en una hoja de planificación semanal, las tareas que ha de realizar cada día
	En el horario semanal debe dejarse tiempo para realizar otras actividades, como el deporte, oír música, ver a amigos, etc., pero teniendo presente que en cada día se debe dedicar un tiempo al estudio.
	<p>Todos los días, sin descartar algunas horas de sábados, domingos y festivos, han de ponerse a estudiar para:</p> <ul style="list-style-type: none">· Repasar lo que han visto en clase, tratando de comprender lo que se ha trabajado y anotando las dudas que le surjan para consultarlas en la siguiente clase.· Pasar apuntes a limpio.· Realizar los deberes que les hayan mandado en cada materia.· Preparar las materias del día siguiente. Si el profesor les ha indicado el tema que van a trabajar, es conveniente leérselo para tener una idea previa del tema.· Realizar trabajos para entregarlos dentro de plazo· Preparar exámenes con antelación. La experiencia demuestra que ponerse a estudiar un día o dos antes del examen, durmiendo poco y llegando muy cansados a los exámenes es la mejor forma de asegurarse un suspenso.· Cualquier otra actividad que le prepare para afrontar con garantías las pruebas de conocimientos que se le pondrán en todas las materias.
	Si aun así les sobra tiempo de estudio, para afianzar su hábito, es aconsejable que cumplan el horario dedicado al estudio y es preferible que lo dediquen a leer un buen libro que a ver TV o a jugar. Para estas actividades debe haber otros momentos

ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

Es muy importante que los estudiantes se encuentren en las mejores condiciones físicas a la hora de enfrentarse con el estudio. Se aconseja:

	Que el desayuno sea muy completo. Cuando se levantan han pasado muchas horas desde la cena y van a enfrentarse a actividades mentales que necesitan mucha energía. Convendría levantarse con suficiente tiempo para sentarse tranquilamente a desayunar. Hay que tomarse en serio este consejo puesto que cada día es más habitual el caso de chicos y chicas que se marean a media mañana por haber desayunado poco o nada.
	Que tomen, por el mismo motivo, algún alimento a media mañana. Conviene que no abusen de la bollería industrial porque, como ya deben saber, está aumentando de manera alarmante la obesidad en niños y jóvenes.
	Que después de las comidas y antes de ponerse a estudiar dejen un tiempo para hacer la digestión.
	Que duerman como mínimo 8 horas diarias para estar descansados al día siguiente y poder rendir mejor en clase. Hay que evitar que trasnochen. Si pretenden ver algún programa de TV hasta altas horas de la madrugada hay que prohibírselo y buscar como alternativa, si merece la pena el programa, grabarlo y dejárselo ver al día siguiente después de comer o en el fin de semana.
	Que las horas de acostarse y levantarse se alteren lo menos posible. Deben formar parte también de sus hábitos.
	Combinar los periodos de estudio con los de descanso. Cuando se está cansado, es mejor descansar o cambiar de actividad. Hay que ser comprensivo en esto.
	Evitar el exceso de actividades extraescolares, porque limita el tiempo necesario para el estudio o el descanso.