

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas en los estudios?

Propuestas para ayudarles a mejorar su rendimiento escolar



Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos

El éxito escolar de nuestros hijos e hijas es una de nuestras principales preocupaciones y una de las fuentes de conflicto familiar más importantes. A todos nos gustaría que aprendiesen, tuviesen buenos resultados académicos y un buen futuro profesional.

Pero ¿qué les hace falta a nuestros hijos e hijas para tener éxito en los estudios?, ¿qué podemos hacer padres y madres para ayudarles?, ¿cuál es nuestro papel?

Para que padres y madres podamos ayudarles, tenemos que tener en cuenta que el éxito escolar se basa principalmente en tres aspectos que podemos expresar en una fórmula (**PODER + QUERER + SABER**), en los cuales nosotros tenemos mucho que hacer.

- Poder significa tener las aptitudes, capacidades y habilidades necesarias y aquí es donde podemos **ayudarles a ser autónomos, responsables y persistentes**, a desarrollar todo su potencial y ayudarles con sus dificultades.
- Querer se refiere a tener la motivación suficiente para estudiar y nosotros podemos **potenciar su actitud positiva** y motivación hacia el aprendizaje.
- Saber hace alusión a conocer cómo estudiar de la forma más eficaz y aquí es donde podemos **enseñarles los hábitos y técnicas de estudio** necesarios.

Todo ello, realizando un **seguimiento** de su evolución y ofreciendo una actitud de **colaboración y apoyo** y un **ambiente familiar cariñoso**. Sin olvidar que, en todo momento, somos un modelo de aquellos valores educativos que queremos transmitir.

Es importante tener en cuenta que nuestra intervención será más importante en los primeros años del colegio y, una vez que nuestros hijos e hijas vayan adquiriendo una mayor autonomía, nuestra intervención irá reduciéndose, aunque siempre manteniendo la actitud de supervisión y colaboración.

A continuación presentamos una serie de pautas que nos ayudarán a mejorar el rendimiento académico de nuestros hijos e hijas.

PAÑOS HACIA ADELANTE...

1

Tener una **actitud positiva** hacia el colegio, el profesorado, y los deberes de nuestros hijos e hijas.

Aunque vengamos cansados del trabajo o no estamos de acuerdo con que el colegio mande deberes, tenemos que mostrar paciencia, reconocer el valor de los deberes, haciéndoles ver la importancia de realizarlos cada día y hablar bien del colegio y los profesores. Todo ello facilitará que la actitud de nuestros hijos e hijas sea también positiva.

2

Proporcionar a nuestros hijos e hijas un **espacio de estudio fijo** (a ser posible en su cuarto).

Para que se concentren más fácilmente, el espacio ha de ser siempre el mismo, que invite al estudio, cómodo, agradable y silencioso y donde no encuentre demasiadas distracciones (sin televisión y sin el ordenador encendido delante, con el móvil en silencio, etc.).

Tiene que tener una mesa de estudio amplia y una silla cómoda y recta. Buena iluminación y posibilidad de ventilación. La temperatura adecuada es en torno a 20°. La mesa de trabajo ha de estar ordenada, con todo el material necesario, y que cerca tenga alguna estantería para colocar libros, diccionario, etc. Un poco de música puede ayudar, pero en tono bajo, no muy ruidosa y no distractora.



Potenciar en nuestros hijos e hijas un hábito de estudio diario que les ayude a planificarse, a ser constantes y a que sus aprendizajes sean a largo plazo.

Para ello, **establecer conjuntamente con ellos un horario semanal**, donde esté diferenciado el tiempo de estudio y el de ocio y colgarlo en un sitio visible de su habitación.

- **Que estudien todos los días, a ser posible, a la misma hora.** El fin de semana pueden descansar, aunque dejando algún momento para el repaso (evitar que sea justo después de comer, muy tarde o en el último momento). Si es posible que todos los hijos e hijas hagan los deberes a la vez y que nosotros hagamos nuestras cosas.
- **Las horas de estudio recomendadas varían con la edad**, para alumnos de los tres primeros años primaria, entre 30 minutos y 1 hora, en los tres últimos años, entre 1 hora y 1 h.30 y para alumnos de secundaria: 1 h.30-2 horas (dejando 5 minutos de descanso cada hora).
- Si les apuntamos a **actividades extraescolares, no sobrecargarles y combinar** aquellas que requieren estudio (pintura, música, inglés, etc.) con otras más lúdicas (deporte), para no sobrecargarles con más aprendizaje.
- **Respetar el tiempo de ocio**, igual de necesario para su desarrollo integral. Nuestros hijos e hijas estudiarán mejor sabiendo que luego tendrán su tiempo para el descanso y que lo respetaremos. En este tiempo, es importante, por un lado, que realicen actividades físicas, deportes, juegos, etc. y, por otro lado, limitar también el tiempo que puedan estar delante del ordenador, televisión, videoconsola, etc. (es recomendable una hora como tope, siempre y cuando haya terminado el tiempo de estudio).



4

Ayudarles a organizarse y planificarse.

Es importante que nos sentemos con nuestros hijos y nuestras hijas a **revisar su agenda, sus exámenes y trabajos, las fechas, etc.**

- Insistirles en la importancia de **aprovechar bien el tiempo de estudio**, para luego poder disfrutar del tiempo libre, es decir, que sea productivo. Para ello, recomendarles que empiecen por lo que más les guste, continúen con lo más difícil y para el final lo más fácil.
- Ayudarles a **distribuir el tiempo de estudio**, dependiendo del volumen de trabajo de cada asignatura y de la capacidad individual para cada una, para dedicarle tiempo a todas ellas.
- Comprobar que tienen todo el **materiasl** que necesario (libros, calculadora, diccionario, etc.).
- Que ellos mismos vayan aprendiendo a **fijarse pequeños objetivos** en sus estudios, que valoren si los cumplen y, si es así, que lo disfruten y si no, que vean qué ha podido pasar para la próxima vez.

5

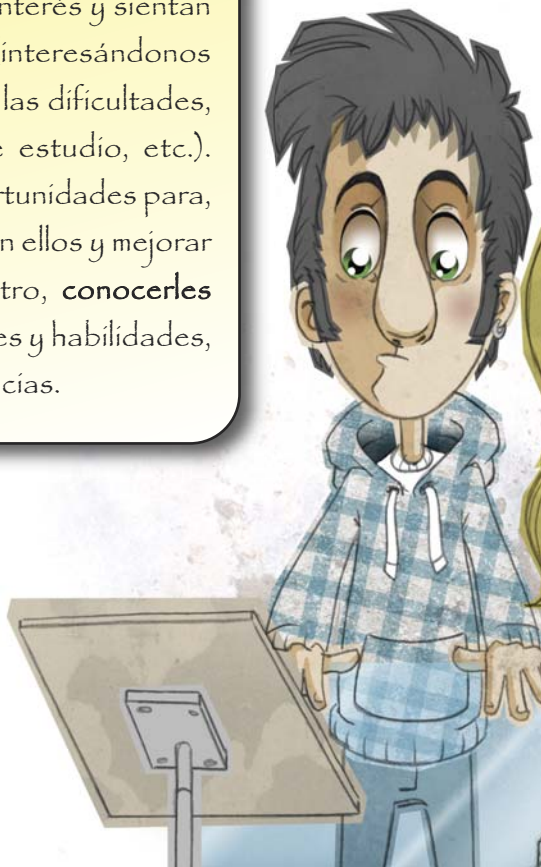
Potenciar su responsabilidad y autonomía con los deberes.

Tienen que aprender que ellos mismos son los responsables de sus estudios, son los que tienen que realizar sus propios deberes y prepararse sus exámenes. Y si tienen un problema o dificultad, tienen que aprender a encontrar soluciones por sí mismos, a vivir las consecuencias de no entregar algo a tiempo, etc. Por ello, cada año hay que ir dejándoles más responsabilidades para ir desarrollando su autonomía.

6

Supervisar y generar un buen clima de colaboración con nuestros hijos e hijas.

Aunque deben hacer solos sus deberes, tenemos que mostrar una **actitud de disponibilidad y ayuda** para que perciban nuestro interés y sientan que pueden contar con nosotros (interesándonos por sus deberes, orientándoles en las dificultades, asesorándoles sobre técnicas de estudio, etc.). Además, estos momentos son oportunidades para, por un lado, **fortalecer el vínculo** con ellos y mejorar las relaciones familiares y, por otro, **conocerles mejor** y poder identificar sus virtudes y habilidades, sus aspectos a mejorar y sus carencias.



7

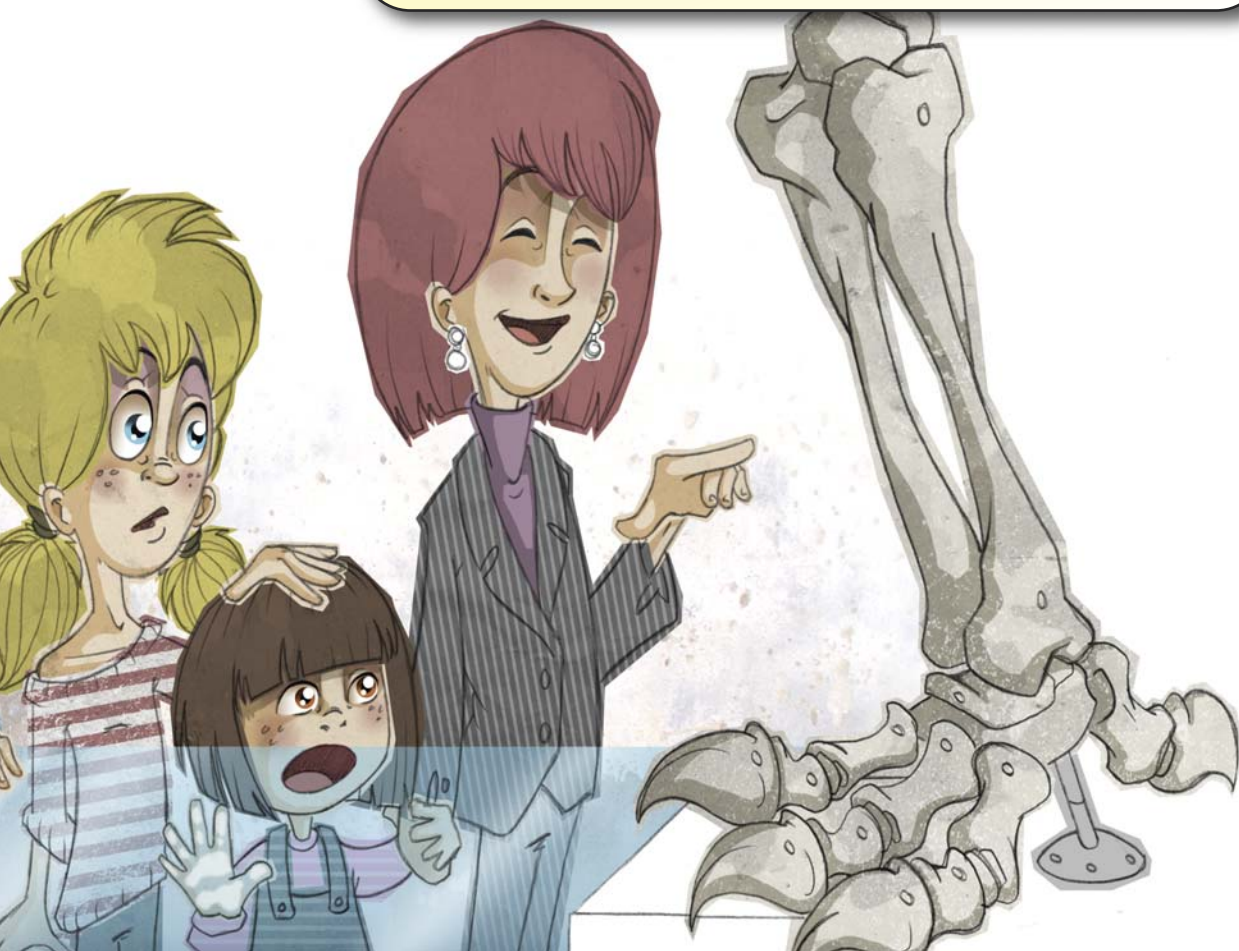
Supervisar que nuestros hijos e hijas duerman bien.

En edades de primaria se recomienda entre 8 y 10 horas y en secundaria entre 7 y 9 horas. La falta de sueño afectará a su rendimiento, a su estado de ánimo y a sus capacidades intelectuales. Además, antes de ir al colegio es importante que **desayunen bien** y vayan con el **materia** necesario.

8

Desarrollar y reforzar desde pequeños el afán de aprender nuevas cosas y la curiosidad natural de nuestros hijos e hijas.

Estando atentos a sus inquietudes, escuchándoles, respondiendo a sus preguntas, potenciando sus capacidades artísticas, la lectura, explicándoles lo que vemos a nuestro alrededor, etc. para así desarrollar su motivación hacia el aprendizaje.



Proporcionarles un ambiente donde el aprendizaje y el saber sea un valor, creando situaciones donde puedan aplicar los conocimientos aprendidos y ofreciéndoles estímulos por explorar.

Es importante que *hablemos con nuestros hijos e hijas* antes, durante y después de cualquier actividad para reforzar cualquier aprendizaje.

- Aprovechar los viajes, las vacaciones o cualquier actividad cotidiana para convertirla en una experiencia de aprendizaje (por ejemplo, ir a hacer la compra, ir al banco, arreglar algo de la casa, cocinar una receta, etc.).
- Proporcionarles libros y vídeos educativos, leer el periódico y ver las noticias, y comentar algunas de ellas, programas educativos por televisión, etc.
- Ir a la biblioteca pública, al teatro, espectáculos, a museos de historia natural, ciencia, arte, zoológicos, jardines botánicos, y algunos lugares históricos cercanos. Hacer fiestas temáticas, por ejemplo, de una época que sirva como aprendizaje (edad media, etc.).
- Acercarnos a las nuevas tecnologías y a la relación que nuestros hijos e hijas tienen con ellas, para aprovechar su motivación hacia ellas (que lo asocian con ocio) y encaminarla adecuadamente hacia una motivación hacia el aprendizaje.





10

Encontrar maneras de motivar a nuestros hijos e hijas.

Para ello es importante **acercarnos a ellos, estar atentos a su estado de ánimo**, escucharles, conocer su realidad más de cerca, respetar su ritmo en los procesos vitales difíciles (divorcios, cambio domicilio o colegio, etc.), entender y conocer cuáles son las principales causas que le desmotivan y poder así darles solución. Cuando sepamos que puede desmotivarles será más fácil darles solución.

Reforzar sus logros y especialmente su esfuerzo al realizar una tarea (aunque no hayan conseguido el objetivo propuesto).

Es muy importante que nuestros hijos e hijas tengan **confianza en sí mismos** y una buena autoestima y para ello es fundamental nuestro elogio, al que responden muy bien. Cuando tengamos que hacer alguna crítica que sea constructiva, dando pistas orientadas a que mejoren y no a que se sienta incapaces. Además, también les podemos ayudar a transformar los fracasos en oportunidades de crecimiento, analizando sus causas, para que al final se conviertan en logros.



Las habilidades para leer son muy importantes para tener éxito en sus estudios ya que favorece la capacidad de lecto-escritura y el rendimiento escolar en general, por lo que es importante incorporarlo a las rutinas familiares. Para ello, es recomendable que cuando nuestros hijos e hijas sean pequeños les leamos cuentos con la mayor frecuencia posible. A medida que van creciendo, proporcionarle libros para que lean solos. Es importante además que en la casa haya libros, revistas, periódicos, etc. y que nos vean a nosotros disfrutar de la lectura.



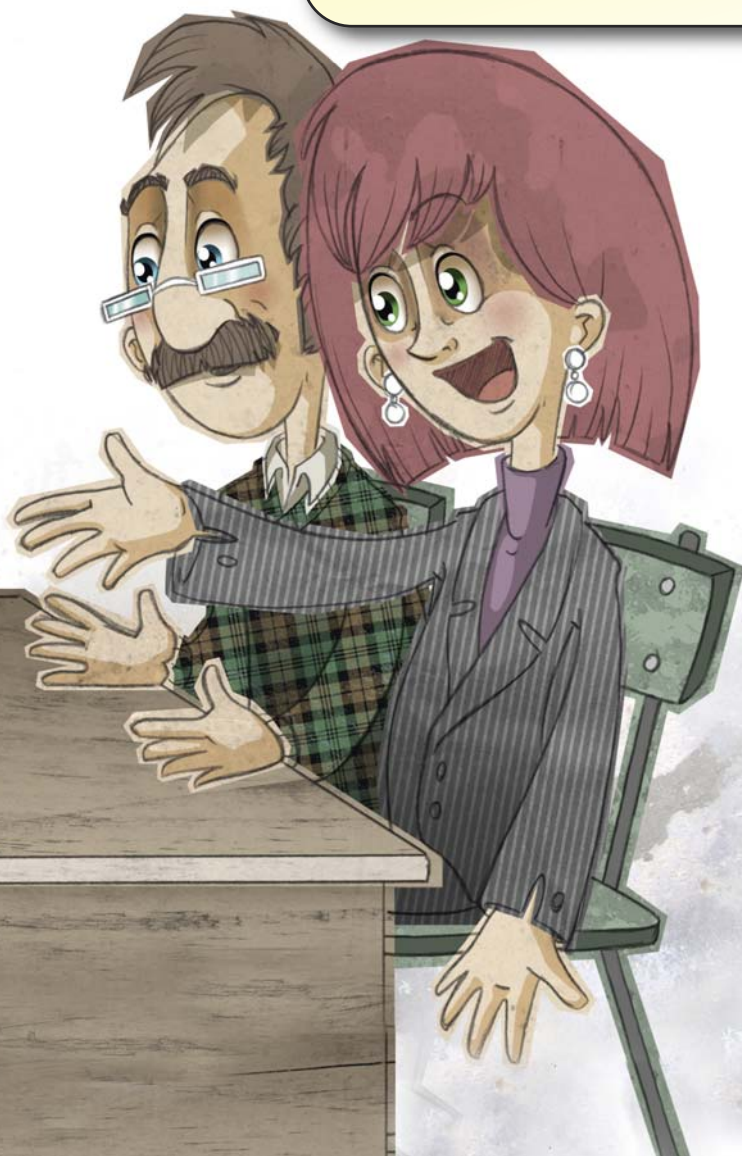
Fomentar y cuidar la comunicación familiar.

De esta forma, ayudaremos a nuestros hijos e hijas a mejorar su **comunicación lingüística**, ayudándoles a que **se expresen correctamente** y proporcionándoles **riqueza de vocabulario** en el contexto familiar. Todo ello, por un lado, mejorará su capacidad de lenguaje y su capacidad para pensar y, por otro, mejorará la relación con nuestros hijos e hijas y nos permitirá conocerlos mejor y reforzar el vínculo.



Mantener un contacto personal con el tutor o tutora de nuestros hijos e hijas para hacer un seguimiento de su evolución en el colegio.

Es recomendable acudir dos o tres veces al año, especialmente en Primaria. En estas entrevistas, es importante, que la **comunicación** sea en los **dos sentidos**, es decir, escuchar lo que nos cuenta su tutor o tutora sobre ellos y contarles nosotros. Por otro lado, es importante que utilicemos la **agenda escolar** como otra forma de comunicación (especialmente si no podemos acudir al centro).



PASOS HACIA ATRÁS...

1

Compararles continuamente con hermanos, primos, amigos, etc.

Es importante que respetemos sus ritmos y estilos de aprendizaje y que su motivación sea superarse a sí mismo no competir con otros.

2

Hacer los deberes por nuestros hijos e hijas o darles la respuesta a un problema.

De esta forma les estaríamos negando la oportunidad de administrarse, organizarse, ser responsables y aprender los conocimientos correspondientes. Y también es negativo lo contrario, dejarles solos ante las dificultades que se encuentran ante los deberes.

3

No respetar su tiempo libre y de ocio.

Este tiempo es igualmente importante para su desarrollo integral. Es tan perjudicial la carencia de tiempo de estudio como el exceso.

4

Atosigarles con los deberes, estando demasiado encima de ellos y preguntándoles constantemente si los han hecho.

Tenemos que motivarles para conseguir que el estudio sea también parte de su interés y mostrar nuestro interés por lo que han trabajado. Y hacerles entender que es parte de su responsabilidad como la nuestra es ir a trabajar.

5

Presionarles demasiado, sin respetar su ritmo de aprendizaje .

Hay que dejar que se desarrolle de forma natural, sin manifestar decepción si nuestros hijos e hijas no están a la altura de nuestras expectativas, porque lo percibirán y comenzarán a tener miedo al fracaso.

6

Hablar mal del colegio y de lo poco que sirve hacer los deberes.

Nuestra actitud ante el colegio y el modo de comunicarla ejercen una fuerte influencia en los sentimientos de nuestros hijos e hijas empezar la época escolar.

8

Reforzar sus logros únicamente con premios materiales.

Con esto, solo conseguiríamos que estudiaran cuando saben que obtendrán algo material a cambio, sin desarrollar así una motivación interna por el aprendizaje.

7

Únicamente criticar aquello que hacen mal, sin reforzarles nunca lo positivo.

De esta forma, estaríamos disminuyendo su autoestima y confianza en sí mismo. Asimismo, utilizar los deberes como castigo a otras conductas ya que, de esta forma, siempre tendrán una connotación negativa para ellos.

9

Pensar que los estudios es lo único importante en la vida de nuestros hijos e hijas.

Es importante que cuidemos su desarrollo integral en todas sus facetas, emocional, socio-afectiva, física, etc. No tenemos que olvidarnos que, en definitiva, lo más importante es que sean felices.

Financiado por:



Confederación Española de
Padres y Madres de Alumnos
www.ceapa.es

