



CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS EN LOS ESTUDIOS

2000-11-14

Ponente: Toño Falqué, psicólogo.

- **Evitando situaciones y actitudes que originen un clima familiar negativo:**
 - Problemas familiares.
 - Despreocupación y desinterés por los hijos.
 - Ser padres excesivamente exigentes y perfeccionistas.
 - Ser padres severos y rígidos.
 - Ser padres excesivamente sobreprotectores.
 - Preocuparse sólo por lo escolar.
 - El proyectar sobre nuestros hijos nuestros temores, ansiedades y problemas.

- **ADOPTANDO ESTAS ACTITUDES POSITIVAS**
 - Estar presente.
 - Exigir pero no presionar.
 - Cuidar su salud.
 - Animarles constantemente.
 - Tener confianza con ellos.
 - Estar siempre dispuestos a escucharles.
 - No hacer comparaciones.
 - Seguir muy de cerca su marcha escolar.
 - Hablar con ellos amigablemente.
 - Tener paciencia.

- **FACILITÁNDOLES UN LUGAR ADECUADO PARA ESTUDIAR.**
 - Una habitación:
 - Una mesa amplia y una silla
 - Ventilación
 - Una buena iluminación.
 - UN AMBIENTE DE SILENCIO
 - Sin TV, radio, ni ruidos.

- **HABITUÁNDOLES A QUE SE PLANIFIQUEN Y SE ORGANICEN SU TIEMPO DE ESTUDIO.**
 - Desde pequeños, habituarles a que hagan "algo".
 - Desde 5-10 minutos en E Infantil hasta dos horas y media en 4ª de ESO.
 - Habituarles a la utilización de la agenda.
 - Enseñarles a que se programen las actividades.
 - Si no tienen deberes, habituarles a que hagan algo.
 - Establecer un horario regular en casa (Horario de casa)

- **FOMENTÁNDOLES LA AFICIÓN POR LA LECTURA:**
 - Cuando son pequeños, leer con ellos.
 - Habituarles a asistir a las bibliotecas.
 - No obligarles a leer.
 - Crear un clima de lectura en casa.

- **ORIENTÁNDOLES EN SUS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:**
 - Después de los hábitos de estudio.
 - **No obligarles ni agobiarles.**
 - **Controlar la TV , el ordenador.**

- **ORIENTÁNDOLES EN SUS DEBERES**
 - Aclararles lo que no entienden.
 - No hacer por ellos ni corregirles.
 - Exigir limpieza y habituarles a que hagan bien las cosas.

- **VALORAR LA NECESIDAD DE UNA AYUDA ESPECIAL**
 - **Ofrecerles " clases particulares sólo cuando sea necesario.**

- **FACILITÁNDOLES TODO EL MATERIAL NECESARIO PARA SU ESTUDIO:**
 - Cuadernos, archivador, regla, diccionario.

- **ANIMÁNDOLES Y EXIGIÉNDOLES QUE ESTUDIEN ACTIVAMENTE**
 - Subrayando, haciendo esquemas, resúmenes etc.
 - Animándoles a que digan con sus palabras lo que han estudiado.

- **MOTIVÁNDOLES Y DESARROLLANDO SU AUTOESTIMA**
 - Dándoles confianza y seguridad.
 - Despertando su curiosidad, aficiones, intereses
 - Reforzándoles, halagándoles
 - No acostumbrarles a los premios a largo plazo.

- **OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA**
 - Si van bien , no presionarles.
 - Fijarse más en los procesos y en las actitudes y no solamente en los resultados.
 - Adecuar el nivel de aspiraciones a las posibilidades reales de los hijos.
 - No escolarizar el hogar.
 - **La disciplina de los hijos empieza por la disciplina de los padres.**

PRINCIPIOS EDUCATIVOS QUE CONVIENE TENER CLAROS:

1. Firmeza de los padres, entendido como trabajo CONTÍNUO.
2. Negociación, acuerdos entre padres e hijos. Exigencia de cumplimiento de los acuerdos.
3. TIEMPO a dedicar a la familia, hijos.
4. Ritmos, a veces desesperantes, pero son elementos a contemplar.
5. GANAS DE ESTAR con los hijos.
6. EQUILIBRIO PSICOEMOCIONAL, grandes dosis de paciencia, sentido del humor.
7. El carácter de los padres se transmite a los hijos.

PAUTAS PARA AYUDAR A LOS HIJOS EN LOS ESTUDIOS:

1. CREAR HÁBITOS, COSTUMBRE, LLEGAR A LA NORMA AUTOMATIZADA.
2. Hábito diario, 1-2 horas CON o SIN deberes. Horario personal, viernes incluido.
Comprobación de que se lleve a cabo.
3. EXTRAESCOLARES para relajarse NO para agobiarse.
4. Ikastola-----merienda-----trabajo-----ocio-----cena-----descanso.
5. Actuar con DECISIÓN. Acostumbrarles a aceptar el NO.
6. Premio/castigo NO SIRVEN para conseguir hábito. CONSTANCIA Y SEGUIMIENTO, aunque cueste y sea molesto y estemos cansados.
7. NO hacer COMPARACIONES, no sirven para nada bueno.
8. Si se está ORGANIZADO no se está AGOBIADO.***
9. ESTUDIAR solo, PERIODO DE REFLEXIÓN, MEMORIZACIÓN, CONTROL, etc.***
10. No ESCOLARIZAR EL hogar, NO TODO DEBE CIRCUNSCRIBIRSE A LOS ESTUDIOS.

axular
lizeoa