

RESUMEN DE LOS ASPECTOS MÁS RELEVANTE EN LOS CUALES
PUEDEN INCIDIR LAS FAMILIAS PARA MEJORAR
EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE SUS HIJOS

Estimada familia, su hijo en estos momentos tiene una ocupación muy específica:

estudiar. ¿Qué papel juegan los padres en el estudio de sus hijos?

Debemos partir de una realidad: ESTUDIAR ES UNA ACTIVIDAD/TRABAJO QUE EXIGE ESFUERZO Y CONSTANCIA. Por ello, se tendrá más éxito si el alumno cuenta con el apoyo de los padres para facilitar la creación de un hábito de estudio, lograr un mayor aprovechamiento, y favorecer su interés y motivación por el estudio.

A continuación les vamos a citar aquellos aspectos que inciden directa o indirectamente en los resultados escolares de sus hijos.

Algunos de ellos se trabajan en las distintas materias o en la tutoría, pero otros quedan fuera de nuestro alcance. Se los contamos para que podamos colaborar mutuamente.

A. CONSEJOS A LA HORA DE ESTUDIAR

1. Lo primero es que, aunque él diga que no tiene deberes, **¡SI QUE TIENE DEBERES!**

Siempre hay una tarea para realizar, **siempre hay deberes.**

Los deberes pueden ser de distinto tipo:

- Deberes que exigen estudiar: los contenidos que el profesor ha explicado en la clase de la mañana, los contenidos que entran para un próximo examen...
- Deberes que suponen la realización de ejercicios escritos, para practicar y consolidar lo que se ha explicado en clase. Generalmente, estas actividades son las que los alumnos identifican como “deberes” de tal manera que si el profesor no manda hacer ejercicios escritos ellos suponen ya que “no hay deberes”, olvidándose del estudio de la lección o el repaso.
- Lectura de libros indicados, realización de trabajos complementarios,...

Recuérdenes a menudo que hacer los deberes también implica estudiar lo que el profesor explica cada día, y no solo hacer los ejercicios.

2. REVISAR LA AGENDA.

La agenda es una herramienta que permite al alumno apuntar todo lo que el profesor indica para casa: la lección a estudiar, los ejercicios a realizar, las fechas de exámenes, los trabajos a medio plazo...

Si la agenda está vacía... **¡mala señal!**, puede indicarnos que el alumno no ha estado atento en clase, que no sabe concretar lo que el profesor pide o... que no tenga ningún interés. En cualquier caso hay que intervenir con rapidez.

3. ORGANIZAR EL TIEMPO DE ESTUDIO EN CASA.

Es importante:

- Trabajar con continuidad. De nada sirve, o tiene pocas posibilidades, un gran esfuerzo final, para intentar aprobar un examen, cuando no se ha hecho nada con anterioridad. El alumno se puede “pegar la paliza” la víspera del examen y “quedarse en blanco” ante el examen, todo porque se tiene memorizado muy superficialmente los contenidos, cogidos “con alfileres”.
- Crearse un hábito de estudio. Un hábito consiste en estudiar todos los días, a la misma hora. Hace más llevadero el esfuerzo que supone estudiar.

- Mantener unas horas de trabajo. Pueden ser 2 o 3 horas diarias. Estudiar un día mucho y los siguientes nada no es buena estrategia, sería igual al deportista que un día se entrena fuerte y los siguientes nada.
- Insistir en que cuando se sienten a trabajar no interrumpan hasta terminar, para que no queden tareas inconclusas. Además, perdiendo tiempo los deberes se hacen interminables.
- Se debe estudiar durante la tarde. No es lógico estudiar por la noche (salvo que no haya más remedio) se está cansado de la actividad diaria y la mente rinde menos.

4. ELABORAR UN HORARIO DE ESTUDIO DIARIO.

- El alumno debe elaborar su propio horario de estudio, realista, posible, e intentar cumplirlo.
 - Organizar y tener a mano todo el material de trabajo.
 - Conviene que se acostumbre a seguir siempre un orden:
- A) **AFIANZAR** las áreas trabajadas por la mañana en el instituto, están más próximas en la memoria y es más fácil recordar.
- ◆ Si hay varias tareas es bueno comenzar por una que tenga dificultad media (para entrar en calor), seguir por la que más cueste (cuando se rinde más) y terminar por la más fácil (cuando uno está más cansado).
 - ◆ No sólo se realizan las actividades escritas, también se estudian los contenidos.
 - ◆ Es importante establecer periodos de descanso. Es una manera de despejar la mente para poder seguir adelante. Los descansos deben de ser breves, unos 5 minutos cada hora de estudio.
- B) **REPASAR** los temas de las materias del día siguiente. Será fácil si lo trabajó en su momento, es decir, si lo estudió el día que se mandó en clase y lo estudió por la tarde.
- También es conveniente que, en estos repasos, tenga en cuenta los exámenes que va a tener pronto. La agenda le servirá para organizarse.
- C) **PREGUNTAR AL PROFESOR** las dudas. Si estas se acumulan llegará un momento en que no entenderán nada del contenido que se explica.

5. Si de forma habitual el alumno, **NUNCA TIENE NADA QUE HACER**, no realiza ningún tipo de actividad, ni dedica tiempo a estudiar,... ¡la familia puede establecer el programa de estudio que consideren oportuno!.

Para ello, podemos seguir la siguiente pauta:

- Se parte del horario de clases del alumno, vemos las materias dadas durante la mañana.
- Se pide que señale en qué lección va en cada una de dichas materias.
- Se manda hacer un esquema en el cuaderno de los contenidos tratados, se manda estudiar y se pregunta posteriormente.
- Se señalan algunas actividades relacionadas con el tema para realizar en el cuaderno.
- ◆ Seguro que el alumno considera que, al tener que trabajar de cualquier manera, siempre será mejor aprovechar el tiempo en realizar lo que ha mandado que el profesor

B. FACTORES AMBIENTALES QUE FACILITAN EL ESTUDIO
--

- El lugar.- Es importante que estudie siempre en el mismo sitio (es preciso crear un hábito). Si lo comparte con algún hermano, deberá tener su propio “rincón de trabajo”. Debe acostumbrarse a asociar la actividad de estudio con ese ambiente tan suyo.
- El silencio.- debe existir en la habitación donde estudie. No debe estudiar con música, (radio, televisión, teléfono, revistas...) pues no se concentrará.
- La iluminación.- la luz debe venir de la izquierda, si es diestro y desde la derecha si es zurdo, o debe ser muy intensa ni muy debil.
- El mobiliario.- necesita una mesa y una silla adecuadas a él; estanterías donde tenga el material de consulta. La silla deberá permitir una postura correcta.
- La temperatura.- ni frío ni excesivo calor, con la ventilación necesaria
- Orden y limpieza en la habitación de estudio.- el ser ordenado ahorra muchísimo tiempo.

C. CONDICIONES FÍSICAS Y PSÍQUICAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO.

- Descanso.
 - Dormir lo necesario, de 7 a 9 horas.
 - Un exceso de actividades extraescolares limita el tiempo necesario para el estudio o el descanso
- Alimentación.
 - Desayunar lo suficiente.- Es necesario que desayunen bien porque el trabajo intelectual consume mucha energía. Se observa con frecuencia en las clases alumnado que, al poco de comenzar, tiene dificultades de concentración.
 - Después de las comidas y antes de ponerse a estudiar se debe dejar un tiempo para el reposo (digestión).
- Postura.
 - Se debe estudiar con una postura correcta, siempre sentado en una silla y delante de una mesa. No es recomendable estudiar sobre el suelo o en la butaca, una postura demasiado cómoda puede llevar a la relajación excesiva y acabar produciendo sueño.
- Ejercicio físico habitual
 - Conviene que practique algún deporte

- Lo psicológico en el rendimiento escolar
Para que exista un equilibrio psico-afectivo conviene que:
 - Se conozca y se acepte a sí mismo con sus posibilidades y limitaciones.
 - Que se planteen metas adecuadas a sus características
 - Afronte las equivocaciones y los fallos. No ocurre nada por fallar en un determinado momento. Lo que sí hay que hacer es aprender de los errores.

- El ambiente familiar en el rendimiento escolar

Es conveniente:

- Interesarnos y preocuparnos habitualmente por sus estudios (trabajo realizado en clase, temas que se explican, ejercicios a realizar...)
- Cuando tengan dudas y necesiten ayuda ofrecerles apoyo
- Elogiar sus éxitos, buenos resultados y valorar su trabajo.
- Cuando los resultados sean malos, tratar de ayudarles, buscar con ellos las razones del fracaso y poner remedio a través del diálogo. No nos limitemos a la reprimenda y el castigo.
- Cuando estén desanimados y piensen que no son capaces buscar la forma de animarlos con pequeñas metas que puedan lograr para ir poco a poco avanzando.
- Aceptar sus limitaciones y defectos
- Estar en contacto con el tutor y los profesores del curso, para detectar los posibles problemas, de manera que el hijo vea que para sus padres los estudios son importantes.
- No comparar los éxitos y fracasos de un hijo con los éxitos y fracasos de otros miembros de la familia.
- Fomentar las amistades y compañías que le ayuden y favorezcan en el estudio.
- Y sobre todo preocuparnos de él como persona, no sólo como estudiante.

Como ven hay aspectos que dependen de ustedes, otros dependen de él; pero, aunque dependan de ellos, nosotros los padres, y los profesores, podemos y debemos ayudarles. Es necesario que ejerzamos una labor motivadora y hacerles ver lo esencial que es para la vida el formarse lo mejor posible. Hemos de tener en cuenta que el **alumno a esta edad, atraviesa por momentos de inseguridad e inconstancia**, y aunque físicamente puedan parecer que ya son mayores, necesitan de nuestro apoyo y motivación constantes.

Estas son algunas informaciones que pensamos que es conveniente que ustedes conozcan y se esfuercen en llevarlas a cabo, ya que la labor académica y educativa del alumnado no acaba en el centro sino que debe **consolidarse diariamente en casa**.