

ORIENTACIONES PARA LOS PADRES

1.- Los padres / madres pueden mejorar el rendimiento de sus hijos/as si les proporcionan ayuda en el estudio.

Es conveniente fijar un horario de estudio diario en casa. Intenten llegar a un acuerdo con su hijo/a sobre cual sería el mejor momento del día para estudiar. No es aconsejable hacerlo inmediatamente después de comer o de realizar un ejercicio físico intenso. **Es importante que se cumpla el horario de estudio establecido diariamente.**

2.- Condiciones para mejorar el estudio:

- Disponer de un lugar de estudio iluminado y tranquilo.

- Preparar, previamente, la mesa de estudio, dejando sobre ella todo lo que se va a necesitar a mano; de esta forma se evitarán distracciones o tener que levantarse constantemente.

- Se deberá potenciar el hábito lector: periódicos, libros, etc.

- Es conveniente la realización de esquemas y resúmenes.

- No se debe estudiar con música o al tiempo que se ve la televisión.

3.- **Es necesario estudiar**

diariamente, de una manera regular y sistemática, con independencia de que haya o no tareas que hacer.

4.- **El estudio diario** evitará los célebres agobios de última hora, las prisas, los nervios y los resultados negativos.

La preparación de pruebas requiere también su tiempo, si bien va íntimamente unida al estudio diario. Se requiere por tanto, un tiempo de repaso en los últimos días previos a dicha prueba.

5.- **Dado que la colaboración entre los padres / madres y el profesorado es muy importante para el adecuado desarrollo educativo del alumnado,** es conveniente mantener contactos frecuentes con los profesores/as y tutores/as. Una Información exacta y puntual facilitará la tarea del profesorado en beneficio del alumnado. Por tanto, corresponde a todos la responsabilidad de buscar juntos la mejor manera de ayudar a los alumnos/as en sus objetivos, problemas y necesidades.

6.- **Su labor como padres / madres es de gran importancia; son un modelo para sus hijos/as y una guía para que vayan formando su propia personalidad y sus hábitos de comportamiento.** Por ello, es aconsejable que le den a sus hijos/as unas normas claras que deben ser respetadas por todos los miembros de la familia. Recuerden que mostrar desacuerdos delante de sus hijos/as les hará pasar por incoherentes y faltos de criterio. A modo de ejemplo, les proporcionamos algunas cuestiones ante las que establecer unos límites y normas:

- *Horario de estudio diario en casa.*
- *Responsabilidad dentro del hogar.*
- *Horas de llegada a casa.*
- *Dinero que puede gastarse.*
- *Horas de televisión permitidas.*
- *Horario para acostarse y levantarse (se han de respetar unas 8 horas de sueño).*
- *Control en el uso de las nuevas tecnologías, concretamente chatear, los juegos y el navegar en la red, pueden ser fuente de problemas.*

7.- **Premien las actitudes y conductas adecuadas de sus hijos/as.** Piensen que premiar no es sólo darles cosas materiales (dinero, más tiempo en la calle, ropa, etc.) sino también atenderlos, quererlos y exigirles.

8.- Su hijo/a no es un adulto, explíquenle con tranquilidad el porqué de una norma y el porqué de un "castigo". Todos necesitamos saber por qué hacemos las cosas. **Además de derechos tienen deberes.**

9.- **Ante un problema, intenten crear un ambiente de tranquilidad** y calma en su hogar. Alterarse no va a ayudar a nada. Piensen que ser firme no significa hablar más alto ni repetir las cosas constantemente.

10.- Intenten **cumplir aquello que prometan,** ya sea un "castigo" o un premio.

Así darán una Imagen de fiabilidad y coherencia a su hijo/a. Por tanto, piensen previamente si el "castigo" o el premio es posible de cumplir y si es adecuado o no.

11.- Intenten **no comparar a su hijo/a** con otros. Eso no le va a ayudar. Comprendan que cada persona es diferente y por tanto necesita ayudas diferentes. Pueden criticar sus fallos, pero no su persona. Acepten sus defectos y ayude a mejorar como persona y las dificultades que presente.

12.- Procuren estar al tanto de las actividades de su hijo/a (con quién suele estar, de qué forma le influyen sus amistades, dónde suele ir, qué suele hacer, etc.).

Controlen su asistencia al centro (se dan casos de alumnos/as que faltan a clase y lo ocultan a los padres/madres) y de su marcha en el Instituto (qué profesores/as tiene, si le gusta lo que hace, cómo se lleva con sus compañeros, etc.).

Estén pendientes de sus preocupaciones y estado de ánimo. Para ello, deben dedicarle tiempo, procurar dialogar regularmente con él/ella o interesarse sinceramente por sus cosas cotidianas, entendiendo que dialogar no es interrogar inquisitivamente.

13.- **Consulten y usen habitualmente la agenda escolar de su hijo/a.** Controlen sus tareas, los resultados de sus exámenes, las anotaciones de sus

profesores/as, incluya sus propias anotaciones hacia el profesorado, etc.

14.- **Ayuden a su hijo/a a tener una imagen positiva de sí mismo/a.**

ES CONVENIENTE

- Valorar sus cualidades.
- Alabar cualquier comportamiento o actitud en la que haya mejorado o cualquier logro que haya conseguido.
- Darle responsabilidades que le hagan sentirse útil.
- Ayudarle a plantearse metas posibles y realistas.
- Preocuparse de él/ella como persona, no sólo como estudiante.

NO ES CONVENIENTE

- Etiquetarle "*eres un/una irresponsable*", "*eres un/una vago/a*".
- Echarle insistentemente en cara su bajo rendimiento.
- Ponerle en entredicho "*nunca vas a hacer nada*".
- Compararle con los demás.

ORIENTACIONES PARA LOS PADRES Y LAS MADRES

I.E.S. "HUELIN"

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN