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

## Propuestas para ayudarles a mejorar su rendimiento escolar

**Departamento de Orientación**
**CEIP Frei Luís de Granada**

El éxito escolar de nuestros hijos e hijas es una de nuestras principales preocupaciones y una de las fuentes de conflicto familiar más importante. 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. En este sentido, podemos **ayudarles a ser autónomos, responsables y persistentes**, a desarrollar todo su potencial y a superar sus dificultades.
- Querer se refiere a tener la motivación suficiente para estudiar. Así nosotros podemos **potenciar su actitud positiva** y motivación hacia el aprendizaje.
- Saber hace alusión a conocer cómo estudiar de la forma más eficaz. De esta forma, 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.

# PASOS 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 estemos 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 hacia el estudio también sea 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, silencioso y donde no encuentre demasiadas distracciones (sin televisión, 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 20º. La mesa de trabajo ha de estar ordenada, con todo el material necesario y con una estantería cerca para colocar libros, diccionarios, etc. Un poco de música puede ayudar a mejorar la concentración, pero en tono bajo y no muy ruidosa para evitar posibles distracciones.

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

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

- **Impulsar su estudio 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 favorecer que todos los hijos e hijas hagan los deberes a la vez y ese mismo momento dedicarlo nosotros a hacer 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 de primaria, entre 1 hora y 1h.30; y para alumnos de secundaria: entre 1h.30 y 2 horas (dejando 5 minutos de descanso cada hora).
- Si les apuntamos a **actividades extraescolares, no sobrecargarles y combinar** aquellas que requieren estudio (música, inglés, etc.) con otras más lúdicas (deporte), para no sobrecargarles con más aprendizaje.
- **Respetar su 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, deportivas, lúdicas, etc. y, por otro lado, limitar el tiempo delante del ordenador, televisión, videoconsola, etc. (es recomendable una hora como tope, siempre y cuando hayan terminado el tiempo de estudio).

## 4 Ayudarles a organizarse y planificarse.

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

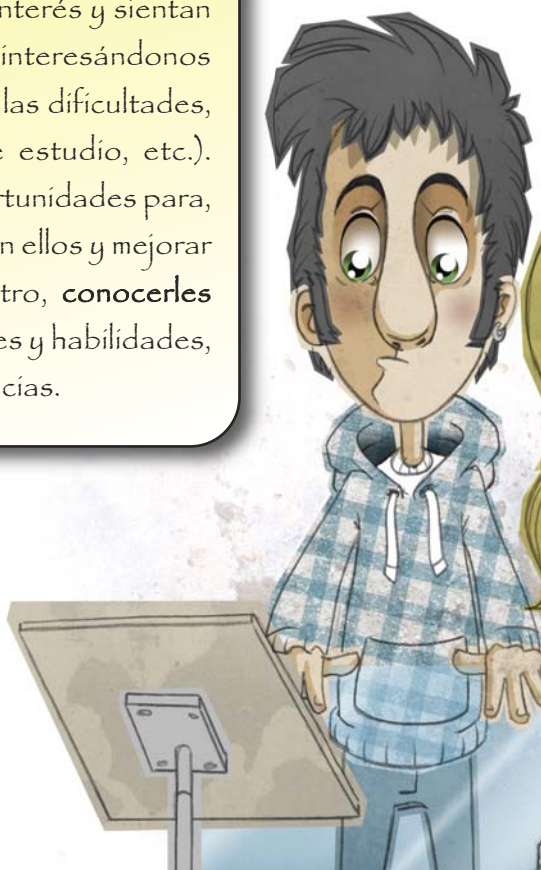
- Insistirles en la importancia de **aprovechar bien el tiempo de estudio**, para luego poder disfrutar del tiempo libre, es decir, para que sea productivo. Para ello, recomendarles que empiecen por lo que más les guste, continúen con lo más difícil y dejen lo más fácil para el final.
- Ayudarles a **distribuir el tiempo de estudio**, dependiendo del volumen de trabajo de cada asignatura y de la capacidad individual para cada una, para poder dedicarle tiempo a todas ellas.
- Comprobar que tienen todo el **material** necesario para estudiar (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 se sientan satisfechos consigo mismos 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, que 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 **material** 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, respondiendoles a sus preguntas, potenciandoles sus capacidades artísticas, promoviendo la lectura en casa, explicándoles lo que vemos a nuestro alrededor, etc.

De esta forma, podremos desarrollar su motivación hacia el aprendizaje.

**9** 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 videos 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 las mismas, asociada al 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 qué puede desmotivarles será más fácil encontrar una solución.

**11** **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 así se puedan convertir en logros.

## 12 Potenciar de forma especial su motivación hacia la lectura.

La habilidad lectora es muy importante para tener éxito en los estudios ya que favorce la capacidad de lectoescritura y el rendimiento escolar en general. Por ello, es importante incorporar la lectura a las rutinas familiares. En este sentido, es recomendable que cuando nuestros hijos e hijas sean pequeños les leamos cuentos con la mayor frecuencia posible. A medida que van creciendo, podemos proporcionarles libros para que lean solos. Es importante además que en casa haya libros, revistas, periódicos, etc. y que nos vean a nosotros disfrutar de la lectura.

## 13 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 linguística 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.

**14** **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 a las reuniones con el tutor 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 cómo les vemos. 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 capacidades, limitaciones, estilos y ritmos de aprendizaje y que su motivación sea superarse a sí mismos, 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 estamos 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 cuando intentan realizar sus 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 parte de su responsabilidad, como la nuestra, es ir a trabajar.

**5** Presionarles demasiado, sin respetar sus ritmos de aprendizaje.

Debemos tener cuidado con no manifestar decepción si 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 el modo de comunicar nuestras opiniones ejercen una fuerte influencia en los sentimientos de nuestros hijos e hijas hacia el mismo.

**8** Reforzar sus logros únicamente con premios materiales.

Con esto, solo conseguiríamos que su motivación para estudiar sea obtener algo material a cambio, sin desarrollar así una motivación interna hacia el aprendizaje.

**7** Únicamente criticarles aquello que hacen mal, sin reforzarles nunca lo positivo.

De esta forma, estaríamos disminuyendo su autoestima y confianza en sí mismos. Asimismo, utilizar los deberes como castigo a otras conductas ya que, de este modo, 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.