

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS?

ÉXITO EN LA EDUCACIÓN DE SU HIJO O HIJA

ELECCIONES Y DECISIONES

CONDUCTAS QUE ESTIMULAN O DESALIENTAN

PARA EVITAR EL FRACASO ESCOLAR

HÁBITO DE ESTUDIO

VENTAJAS QUE VAS A OBTENER AL ANALIZAR TUS HÁBITOS DE ESTUDIO

CARACTERÍSTICAS DE LOS BUENOS ESTUDIANTES

ESTUDIO EFICAZ

MEJORA TU CONCENTRACIÓN

LOS EXÁMENES

PARA TENER ÉXITO EN LA EDUCACIÓN DE SU HIJO, TENGAN EN CUENTA LO SIGUIENTE:

1. **SEAN POSITIVOS:** vean el lado bueno de las cosas.
2. Ayuden a formar en su hijo/a **UNA BUENA IMAGEN DE SÍ MISMO/A**, no insistiendo demasiado en sus errores.
3. Piensen que su hijo/a siempre va a imitar sus palabras y, sobre todo, sus acciones: **SEAN UN BUEN MODELO** para su hijo/a.
4. No permitan que su hijo/a haga siempre lo que quiera. **AYUDEN A QUE SU HIJO/A LES RESPETE** y, al mismo tiempo, **RESPETEN USTEDES A SU HIJO/A**.
5. Permitan, dentro de lo posible, que el niño/a **ELIJA** aquellas cosas que le afectan.
6. Marquen **POCAS NORMAS Y CLARAS** de comportamiento y exijan su **CUMPLIMIENTO**.
7. Exijan que su hijo/a **SE RESPONSABILICE** de sus cosas y que **COLABORE** en las tareas familiares.
8. Mantengan un clima de **CARIÑO, ALEGRÍA Y DIÁLOGO** como base indispensable para una buena educación.
9. Dediquen **CADA DÍA UNOS MINUTOS** de su tiempo en **HABLAR Y ESCUCHAR** a su hijo/a. **PREOCÚPENSE** por la marcha de su hijo/a en la **ESCUELA** y ayúdenle y anímenle a seguir adelante con éxito. **DEMUÉSTRENLE** que sus cosas les importan y que las personas más importantes de su vida se preocupan por él o por ella.
10. **REFUERZEN LA CONDUCTA DEL PROFESOR O PROFESORA:** Eviten siempre una crítica al maestro o maestra y a la escuela delante de su hija o hijo. En caso de algún problema escolar, confusión, duda o de algún aspecto con el que no estén de acuerdo, **HABLEN DIRECTAMENTE** con el tutor o tutora de su hijo o hija. Así podrán lograr un clima de entendimiento y colaboración.

MIGUEL ÁNGEL GARCÍA GARCÍA
Orientador del IEES Severo Ochoa
Tánger (Marruecos)



ELECCIONES Y DECISIONES EN QUE PUEDEN INTERVENIR SUS HIJOS

EN EL COLEGIO

- Elegir los bocadillos
- Elegir grupo de trabajo
- Elegir alternativas disciplinarias
- Elegir los cuentos
- Elegir materiales y proyectos creativos
- Elegir juegos educativos
- Elegir amigos y amigas
- Elecciones y decisiones relacionadas con los problemas de clase
- Tomar decisiones relacionadas con:
 - Normas dentro del aula
 - Excursiones
 - Fiestas o actividades especiales
 - Compra de material escolar

EN CASA

- Elegir su ropa
- Elegir juegos
- Elegir los menús
- Elegir las excursiones que haga la familia (decisión de toda la familia)
- Tomar decisiones relacionadas con:
 - Normas familiares
 - Problemas familiares
 - Disciplina
 - Decoración de su habitación
 - Ocasiones especiales (vacaciones)
 - Proyectos y materiales creativos
 - Amigos/as
 - Preparativos de las comidas
 - En qué gastar la paga.

MIGUEL ÁNGEL GARCÍA GARCÍA

Orientador del IEES Severo Ochoa

Tánger (Marruecos)



CONDUCTAS DEL ADULTO QUE ESTIMULAN O DESALIENTAN A SU HIJO

ESTIMULAN

- ✓ Demostrar afecto
- ✓ Demostrar aceptación
- ✓ Estimular la autonomía
- ✓ Estimular el valor
- ✓ Estimular el éxito
- ✓ Estimular la interacción social
- ✓ Reforzar los buenos hábitos
- ✓ Estimular las ideas
- ✓ Comprender
- ✓ Escuchar reflexivamente
- ✓ Ser justo/a
- ✓ Actuar democráticamente
- ✓ Tener un concepto positivo de sí mismo/a
- ✓ Respetarse a sí mismo/a y a los demás
- ✓ Entregarse sin reserva
- ✓ Estimular el pensamiento crítico (razonado)
- ✓ Minimizar los errores
- ✓ Dedicar tiempo a enseñar y educar
- ✓ Ser activo/a (no limitarse a hablar)
- ✓ Ser firme (sin dominar)
- ✓ Ser coherente (que el niño/a sepa qué puede esperar)
- ✓ Modelar conductas positivas
- ✓ Alejar el castigo del niño/a
- ✓ Ser feliz
- ✓ Ser paciente
- ✓ Amar
- ✓ Confiar

DESALIENTAN

- Frialdad
- Castigo
- Rechazo
- Hostilidad
- Rigidez
- No dar importancia al niño/a
- Criticar
- No aceptar

- Abandonar
- Sobreproteger
- Ser autoritario/a
- Recompensar las conductas de miedo
- Ser desconfiado/a
- Prestar atención a las conductas inmaduras
- Desalentar la independencia
- Estimular excesivamente la conformidad
- Carecer de un concepto positivo de sí mismo/a
- Control

MIGUEL ÁNGEL GARCÍA GARCÍA

Orientador del IEES Severo Ochoa

Tánger (Marruecos)



SI QUEREMOS EVITAR EL FRACASO DE NUESTROS HIJOS DEBEMOS...

- ✓ Crear en la familia un entorno de apoyo, es decir:
 - Un clima físico, psicológico y afectivo que facilite el aprendizaje.
 - Unas actitudes de apoyo y refuerzo hacia el trabajo que realiza nuestra hija o hijo, sin que esto signifique que nosotros debamos sustituir su trabajo o esfuerzo. *"HAY QUE ENSEÑARLE A PESCAR, NO DARLE EL PESCADO"*
- ✓ Comprobar que el nivel de aprendizaje sea el adecuado, es decir, no pretender que nuestro hijo *"corra demasiado"*, que vaya por delante de los demás. Nosotros debemos ir, más bien, detrás.
- ✓ Ayudar a que nuestros hijos descubran la validez de lo que están aprendiendo llevándoles, por ejemplo, a museos, al campo, reforzando iniciativas y hobbies, etc.
- ✓ Aprender a valorar el trabajo y el esfuerzo de nuestros hijos. Les motiva mucho el elogio y, en menor medida, una llamada de atención. Lo más frustrante es siempre la indiferencia.
- ✓ Saber utilizar y dosificar tanto los premios como los castigos.
- ✓ Ayudarles a planificar metas específicas, cercanas, estimulantes y al alcance de sus posibilidades.
- ✓ Hacerles ver que los resultados dependen de la cantidad y la calidad de los esfuerzos que ponen en una tarea.
- ✓ Evitar que nuestras exigencias provoquen en nuestro hijo estrés, ansiedad, nerviosismo o exceso de responsabilidad. Todos los excesos son negativos.
- ✓ Preparar a nuestros hijos para que saquen el mayor fruto posible de las lecturas, películas, visitas a museos u otras manifestaciones culturales.

- ✓ Adoptar siempre actitudes positivas. La alegría, la visión positiva de la vida y de otras cosas, una atmósfera familiar relajada y afectiva, son medios de motivación.
- ✓ Confiar siempre en las capacidades de nuestros hijos. Las expectativas de los padres y profesores mueven poderosamente a nuestros hijos.

**Adaptado de: M.T. Fernández, F. Cermeño, N. García, F. Sandoval, (1998).
La tutoría en la Educación Secundaria. Primer Ciclo E.S.O. Segundo curso.
Madrid: ICCE**



EL HÁBITO DE ESTUDIO

- ✓ Diferenciamos **HÁBITO DE ESTUDIO** de **TÉCNICA DE ESTUDIO**:
 - Las **TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL** se pueden conocer, pero eso no implica que se empleen adecuadamente.
 - El **HÁBITO DE ESTUDIO** implica que se conocen y se emplean las **TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL**. Un **HÁBITO** es una costumbre, algo que se hace casi sin esfuerzo, automáticamente, sin pensarlo.
- ✓ Para conseguir un **HÁBITO** es necesario practicar, dominar, acostumbrarse. Aplicado al ámbito escolar, quiere decir que un alumno debe **ESTUDIAR TODOS LOS DÍAS UN POCO Y NO MUCHO EN POCOS DÍAS**.
- ✓ Para **ESTUDIAR TODOS LOS DÍAS** hay que **PLANIFICARSE** el tiempo de estudio y tener un **LUGAR APROPIADO** en casa para ello
- ✓ **PLANIFICARSE** no es fácil. Comienza planificando tu tiempo de estudio **DÍA A DÍA**. Cuando ya tengas práctica, planifica la semana. De todas formas, es **MUY IMPORTANTE** que tengas hecha una planificación de lo más importante de **TODO EL TRIMESTRE** (fechas de entrega de trabajos, fechas de exámenes, etc.), para que no tengas que hacer las cosas a última hora, corriendo y mal.
- ✓ Una buena planificación ha de ser realista, flexible y eficaz. La mejor programación es la que se puede cumplir. Una programación perfecta pero que no se lleva a cabo, no sirve para nada.
- ✓ Estudiar no debe ser nunca aprender de memoria sin entender. Estudiar es **COMPRENDER, RELACIONAR, ANALIZAR, SINTETIZAR, COMPARAR,... y MEMORIZAR y REPASAR**.
- ✓ El estudio debe ser **ACTIVO**, es decir, con lápiz y papel:
 - estando atento en clase,
 - tomando apuntes de lo que se dice en clase,
 - usando el diccionario,
 - preguntando las dudas en clase,
 - resumiendo,

- esquematizando,
 - haciendo los ejercicios,
 - memorizando (si lo haces todo por este orden, ya casi lo sabrás de memoria)
 - repasando para no olvidar lo aprendido y rendir muy positivamente en los exámenes.
- ✓ Recuerda algo muy importante: se **estudia para saber, para ir acumulando sabiduría, no sólo para un examen**. Quienes estudian sólo para aprobar el examen, con el tiempo, terminan pagando sus errores.
- ✓ A cada asignatura o materia le corresponde una forma específica de estudio, unas técnicas de estudio diferenciadas. No se estudia de la misma manera las Matemáticas que las Ciencias Sociales. **Pregunta a tu profesor o profesora** cómo debes estudiar su asignatura.
- ✓ Para finalizar, te recordamos a continuación las características que poseen los buenos estudiantes y que les distinguen del resto. Es muy difícil cumplirlas todas, pero recuerda: *siempre podemos mejorar*.

Fernández, Gerardo M. y García, Miguel Ángel (1995). *Las Técnicas de Estudio en la Educación Secundaria*. Madrid: Escuela Española.



VENTAJAS QUE VAS A OBTENER AL ANALIZAR TUS HÁBITOS DE ESTUDIO

- ✓ CONOCERÁS TUS HÁBITOS DE ESTUDIO ACTUALES
- ✓ PODRÁS CORREGIR TUS DEFECTOS
- ✓ PLANIFICÁNDOTE, EVITARÁS SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD
- ✓ VAS A CONOCER Y PRACTICAR UN MÉTODO PARA MEJORAR TU LECTURA
- ✓ TENDRÁS MÁS CONFIANZA EN TI MISMO
- ✓ HARÁS MÁS COSAS EN MENOS TIEMPO
- ✓ CONSEGUIRÁS UN MEJOR RENDIMIENTO
- ✓ TE SERÁ MÁS FÁCIL REALIZAR EL PROCESO DE ESTUDIO MEDIANTE EL SUBRAYADO, LOS ESQUEMAS Y LOS RESÚMENES.
- ✓ SACARÁS MAYOR RENDIMIENTO DE LAS CLASES AL DESARROLLAR UN PROCESO ACTIVO
- ✓ AL TOMAR APUNTES:
 - Evitarás el olvido al conservar lo escrito
 - Aumentarás tu capacidad de reflexión
 - Estarás más atento en clase
- ✓ APRENDERÁS A PLANIFICAR TUS REPASOS

EN DEFINITIVA, TU ESTUDIO SERÁ MÁS AGRADABLE Y EFICAZ

Fernández, Gerardo M. y García, Miguel Ángel (1995). *Las Técnicas de Estudio en la Educación Secundaria*. Madrid: Escuela Española. Pág. 317



CARACTERÍSTICAS QUE POSEEN LOS BUENOS ESTUDIANTES

- ✓ Estudian con atención, sin distraerse.
- ✓ Especifican el tiempo necesario para cada lección o tema.
- ✓ Se proponen objetivos concretos para alcanzar.
- ✓ Empiezan a trabajar enseguida.
- ✓ Leen velozmente.
- ✓ Tienen nociones claras sobre las tareas a realizar y su dificultad.
- ✓ Repasan las lecciones para no olvidar.
- ✓ Relacionan el nuevo contenido que están estudiando con lo estudiado anteriormente sobre el mismo tema u otros temas que tengan algo que ver con ello.
- ✓ Siguen con exactitud las instrucciones de los exámenes.
- ✓ Tienen HÁBITO DE ESTUDIO, es decir, están muy acostumbrados a poner en práctica las TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL que conocen y que les son muy eficaces.

Fernández, Gerardo M. y García, Miguel Ángel (1995). *Las Técnicas de Estudio en la Educación Secundaria*. Madrid: Escuela Española. Pág. 134



PARA HACER EL ESTUDIO EFICAZ Y AGRADABLE DEBES....

- Valorar la importancia del estudio para el desarrollo de tu personalidad.
- Reflexionar sobre los motivos que tienes para estudiar.
- Saber fijarte metas u objetivos.
- Recapacitar sobre tus posibles dificultades a la hora de concentrarte.
- Conocer cuáles son tus hábitos de estudio.
- Conocer y valorar cuál es tu Velocidad Lectora y tu Comprensión Lectora a partir de diversas pruebas.
- Saber cómo realizar el Subrayado, los Esquemas y los Resúmenes.
- Conocer cómo tomar apuntes.
- Saber cómo preparar los exámenes.

Fernández, Gerardo M. y García, Miguel Ángel (1995). *Las Técnicas de Estudio en la Educación Secundaria*. Madrid: Escuela Española. Pág. 318



CÓMO MEJORAR TU CONCENTRACIÓN

ANTES DE TU SESIÓN DE ESTUDIO

- Mediante una alimentación equilibrada
- Gozando de buena salud.
- Descansando y durmiendo las horas suficientes.
- Afrontando antes los problemas personales.
- Teniendo un buen HÁBITO DE ESTUDIO
- Realizando ejercicios específicos de relajación y concentración.
- Anticipando consecuencias positivas.
- Basándote en la autoconfianza.

DURANTE TU SESIÓN DE ESTUDIO

- Viendo claramente las metas
- Distribuyendo adecuadamente las materias. a conseguir.
- Sabiendo intercalar los descansos.
- Haciendo una buena distribución del tiempo.
- Teniendo un lugar de estudio adecuado.
- Realizando un estudio activo.
- Controlando el pensamiento.
- Practicando ejercicios específicos de concentración y relajación.
- Anticipando consecuencias positivas.

DESPUÉS DE TU SESIÓN DE ESTUDIO

- ✓ Realizando una actividad agradable después de finalizar el estudio.
- ✓ Sabiendo reconocer el trabajo hecho.
- ✓ Dándote premios, reforzándote a ti mismo.

Fernández, Gerardo M. y García, Miguel Ángel (1995). *Las Técnicas de Estudio en la Educación Secundaria*. Madrid: Escuela Española. Pág. 319



CÓMO PREPARAR LOS EXÁMENES

ANTES DEL EXAMEN

- Estando en perfectas condiciones físicas y psíquicas.
- Haciendo una buena planificación del tiempo de repasos.
- Informándote bien preguntando al profesor sobre los contenidos a estudiar y los tipos de preguntas.
- Procurando estar lo más relajado posible antes de examen.

DURANTE LA SESIÓN DE EXAMEN

- Revisando todas las preguntas del examen y leyendo detenidamente las instrucciones.
- Planificando en tiempo.
- Respondiendo a las preguntas por orden.
- No deteniéndose en exceso en caso de duda y pasando a la siguiente pregunta.
- Realizando un esquema previo de respuesta a cada pregunta.
- Siendo breve, claro, objetivo en las respuestas, en función de lo que te pidan.
- Revisando el examen antes de entregarlo.

DESPUÉS DEL EXAMEN

- ✓ Contrastando las respuestas dadas con vuestros apuntes y notas.
- ✓ Repasando los conceptos erróneos hasta comprenderlos y dominarlos.
- ✓ Recompensándote con alguna actividad agradable por el esfuerzo realizado y por las cosas bien hechas.

Fernández, Gerardo M. y García, Miguel Ángel (1995). *Las Técnicas de Estudio en la Educación Secundaria*. Madrid: Escuela Española. Pág. 324

