

CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS E HIJAS A OBTENER ÉXITO ESCOLAR

Cómo enseñarles a ser autónomos y responsables y a usar técnicas de estudio

El papel de la familia



Escuela de Formación
Curso nº 56



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

MANUAL DEL
**MONITOR o
MONITORA**

CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS E HIJAS A OBTENER ÉXITO ESCOLAR

Cómo enseñarles a ser autónomos y
responsables y a usar técnicas de estudio

El papel de la familia



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

Autoría:

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Ilustraciones:

Isidre Monés Pons

Coordinan:

Jesús M^a Sánchez Herrero

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6º A

28013 MADRID

Primera edición:

Diciembre 2013

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús M^a Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Petra Angeles Palacios Cuesta y Ana Moya Díaz.

Índice

1. Introducción	5
2. ¿Qué es el éxito escolar?	9
3. Los estilos educativos familiares y su influencia en el éxito escolar	17
4. ¿Qué podemos hacer las familias para ayudar a nuestros hijos e hijas a obtener éxito escolar?	23
5. Técnicas de estudio	47
6. Colaboración y coordinación con el centro escolar	67
7. Dificultades habituales en los estudios	73
8. Bibliografía	79
9. Anexo	81



1. Introducción

Este manual pretende ser un soporte y apoyo para aquellos padres y madres formadores que quieran crear espacios de reflexión y debate junto a otras familias de sus AMPAs sobre el papel de la familia en el estudio de nuestros hijos e hijas y sobre algunas pautas que pueden resultar facilitadoras.

En este sentido, se pretenden los siguientes objetivos:

- Concienciar de la importancia del papel de los padres y madres en el rendimiento escolar de los hijos e hijas.
- Conocer los distintos factores que influyen en su rendimiento escolar y en el éxito escolar.
- Proporcionar una serie de orientaciones generales y prácticas para que padres y madres puedan ayudar a mejorar el rendimiento escolar de sus hijos e hijas.
- Aportar herramientas de técnicas de estudio.
- Facilitar pautas para poder hacer frente a las posibles dificultades que puedan surgir.

Para ello, se desarrollarán los siguientes contenidos:

- En primer lugar, abordaremos en qué consiste el éxito escolar, entendido desde un esfuerzo compartido del alumnado, las familias, el centro educativo, las administraciones educativas y la sociedad. Asimismo, analizaremos qué factores influyen y cómo pueden conseguirlo nuestros hijos e hijas.
- En segundo lugar, conoceremos la influencia de los distintos estilos educativos familiares en el desarrollo de nuestros hijos e hijas en general, y en el ámbito educativo en particular.
- En tercer lugar, analizaremos qué podemos hacer las familias para ayudar a nuestros hijos e hijas a mejorar el rendimiento académico, a tener éxito escolar y a ser autónomos y responsables con sus estudios, ofreciendo algunas pautas orientativas.
- En cuarto lugar, propondremos algunas herramientas de técnicas de estudio que pueden facilitar este aprendizaje en nuestros hijos e hijas.
- En quinto lugar, resaltaremos la importancia de colaborar y coordinarnos con el centro educativo, ofreciendo algunas recomendaciones que puedan fortalecer esta relación con el mismo.
- En sexto lugar, señalaremos algunas de las dificultades más frecuentes en los estudios,

aportando algunas indicaciones que, si fuera el caso, podemos tener en cuenta con nuestros hijos e hijas.

- Por último, en el anexo, plantearemos el desarrollo de una sesión con otros padres y madres.

La idea es que este material sirva de apoyo para poder desarrollar esta sesión junto a otros padres y madres, por lo que los contenidos se podrán ajustar a aquellos mensajes que queramos priorizar y al tiempo de que dispongamos.





2. ¿Qué es el éxito escolar?

MANUAL DEL MONITOR O MONITORA

El éxito escolar de nuestros hijos e hijas es una de nuestras principales preocupaciones y una de las fuentes de conflicto familiar más importantes. 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?

Y, antes que eso, ¿por qué es tan importante el éxito o fracaso escolar? Si tengo éxito, ¿qué puedo conseguir? ¿Y si fracaso en la escuela, en qué fracaso exactamente? ¿Qué implica el éxito o el fracaso escolar entonces?

Sin duda, todas estas preguntas pueden hacernos reflexionar sobre la importancia del éxito escolar y las razones por las que queremos que nuestros hijos e hijas lo consigan.



[1 0]



**"El genio se compone en un 2% de talento
y en el 98% restante de perseverante aplicación",
Beethoven**

A partir de esta ilustradora frase de un genio como Beethoven, podemos decir que:

- La diferencia entre un estudiante “excelente”, un estudiante promedio y un mal estudiante puede estar en tener un hábito de estudio y sacar el mayor provecho de las horas de estudio.
- Los buenos hábitos de estudio mejoran por completo el proceso de estudiar.
- Todos los alumnos y alumnas pueden mejorar su rendimiento.

Por otro lado, podemos señalar que en el éxito escolar padres y madres somos responsables de numerosas actitudes, valores y hábitos que adquieren nuestros hijos e hijas durante el aprendizaje.

En este sentido, es necesario tener en cuenta algunas consideraciones previas:

✦ **La importancia de los aprendizajes de los 3 a los 12 años.**

Es una etapa decisiva donde se aprenden capacidades, hábitos y conocimientos fundamentales, es decir, la base, a partir de la cual se produce el desarrollo motriz, intelectual y emocional. En concreto:

- Dominio comunicación oral.
- Conceptos cuantitativos, espaciales y temporales básicos.
- Aprendizajes instrumentales: lectura, escritura y cálculo.
- Se desarrolla el razonamiento lógico.
- Se adquiere el hábito de estudio.



[1 1]

✦ **Los aprendizajes se basan en el principio del andamiaje o escalera.**

El aprendizaje es progresivo, es decir, cada aprendizaje requiere asimilar los contenidos anteriores que funcionan a modo de “peldaños”. Por ello, es importante:

- Respetar la secuenciación de los aprendizajes.
- Si no se respeta, aparecen dificultades (es decir, es importante no saltar ningún peldaño).
- Adecuarse a la madurez y al ritmo de cada hijo o hija.

✘ **El profesorado es el que tiene que enseñar estos aprendizajes básicos a partir de una enseñanza especializada en materias.**

✘ **Los padres y madres tenemos un papel insustituible:**

- Elegir el centro educativo.
- Ayudar a nuestros hijos e hijas a valorar los estudios.
- Ayudarles a asumir su propia responsabilidad.
- Ayudarles a crear un hábito de estudio.
- Procurarle las condiciones ambientales, emocionales y materiales necesarias.
- Supervisar que cumplen con su obligación de realizar las tareas escolares.
- Proporcionarles ayudas si fuera necesario.



[1 2]

✘ **La experiencia del estudio es un elemento educativo.**

Estudiar se refiere a un conjunto de actividades que incluyen la realización de tareas escolares, la elaboración de trabajos, la asimilación de contenidos y repasos. Tiene valor en sí mismo, siendo un aspecto crucial para:

- El desarrollo de su responsabilidad: cumplir con su deber.
- La valoración del trabajo bien hecho.
- La valoración del esfuerzo.

✘ **Los estudios son responsabilidad de nuestros hijos e hijas.**

- Es la primera responsabilidad que asumen fuera del hogar.
- Como hemos señalado, en los estudios aprenden a cumplir con su responsabilidad, el valor del trabajo bien hecho, del esfuerzo incluso cuando no les gusta.

✘ **Cada niño o niña tiene su propio estilo.**

- No podemos encasillar a todos de la misma forma.
- Si a nuestro hijo o hija algo le funciona, mantenerlo.

▣ ¿Qué supone estudiar?

- Cualquier aprendizaje implica esfuerzo personal.
- Aprender no siempre es atractivo, requiere de voluntad, dedicación, constancia, disciplina y tolerancia a la frustración.
- Es necesario aplicar las capacidades de forma adecuada. Estudiar implica:
 - PODER: Capacidades y habilidades personales y condiciones.
 - QUERER: Motivación para aprender.
 - SABER: Hábito de estudio y técnicas de estudio.

¿Qué es el éxito escolar?

El éxito escolar significa conseguir alcanzar el nivel de rendimiento medio esperado para la edad y nivel pedagógico y alcanzar los niveles de educación (académica, afectiva, social y ciudadana) necesarios para una adaptación social, buena convivencia y para el progreso social.

A nivel individual, implica el logro de aprendizajes relevantes por parte de niños y niñas, como el dominio del lenguaje, la comprensión lectora, la aplicación de conceptos y métodos básicos del pensamiento lógico, de las matemáticas y las ciencias, el desarrollo de la creatividad y la formación de actitudes favorables para la convivencia y el aprendizaje. La adquisición de estos aprendizajes permitirá su éxito social, personal y laboral.

A nivel social, el éxito escolar permite la reproducción, recreación y transformación de la cultura.

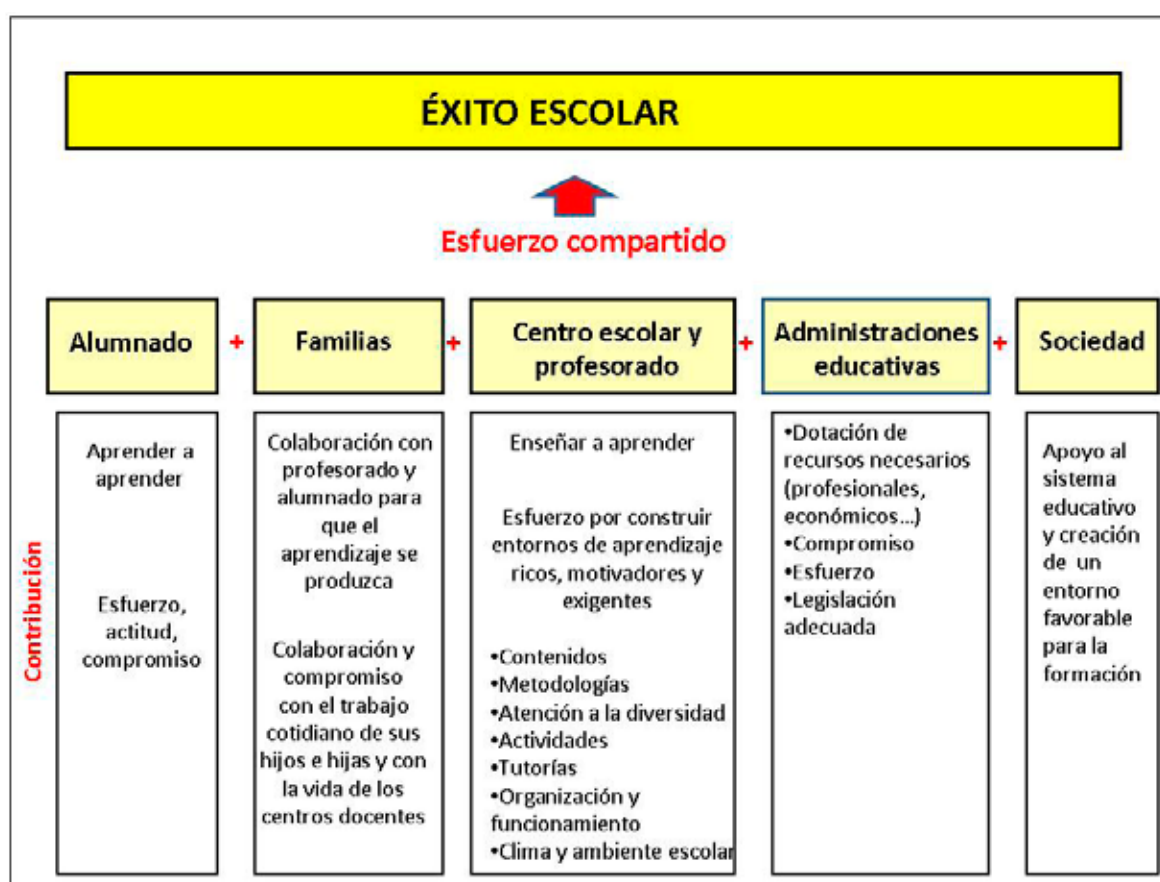
El éxito escolar requiere de un esfuerzo compartido, como principio básico de una educación de calidad. La responsabilidad del éxito escolar recae sobre:

- 1) El **alumnado** que es el que tiene que aprender a aprender. Su contribución ha de ser el esfuerzo, la actitud y el compromiso.
- 2) Las **familias**, colaborando con profesorado y los hijos e hijas para que el aprendizaje se produzca. Su contribución ha de ser la colaboración y compromiso con el trabajo cotidiano de sus hijos e hijas y con la vida de los centros docentes.
- 3) Los **centros y el profesorado**, cuyo objetivo es enseñar a aprender. Su contribución ha de ser el esfuerzo por construir entornos de aprendizajes ricos, motivadores y exigen-



tes. Además, han de revisar: los contenidos que se imparten, el aprendizaje de contenidos, las metodologías que se desarrollan en el aula, el tipo de actividades, los aspectos de organización y funcionamiento, la atención a la diversidad, la acción tutorial y el clima y el ambiente escolar.

- 4) Las **administraciones educativas**, cuya contribución ha de ser la dotación de recursos necesarios y la exigencia de un compromiso y esfuerzo.
- 5) La **sociedad**, que ha de apoyar el sistema educativo y crear un entorno favorable para la formación personal.



Por tanto, **los factores** que intervienen en el éxito escolar son:

- 1) **Personales:** esfuerzo, actitud, compromiso, etc.
- 2) **Familiares:** actitud ante el estudio, colaboración, supervisión, desarrollo de las condiciones adecuadas, etc.
- 3) **Ámbito escolar:** organización del centro, tutorías, contenidos, metodologías, etc.
- 4) **Metodológicos:** técnicas de estudio, etc.

¿Cómo pueden nuestros hijos e hijas obtener éxito escolar?

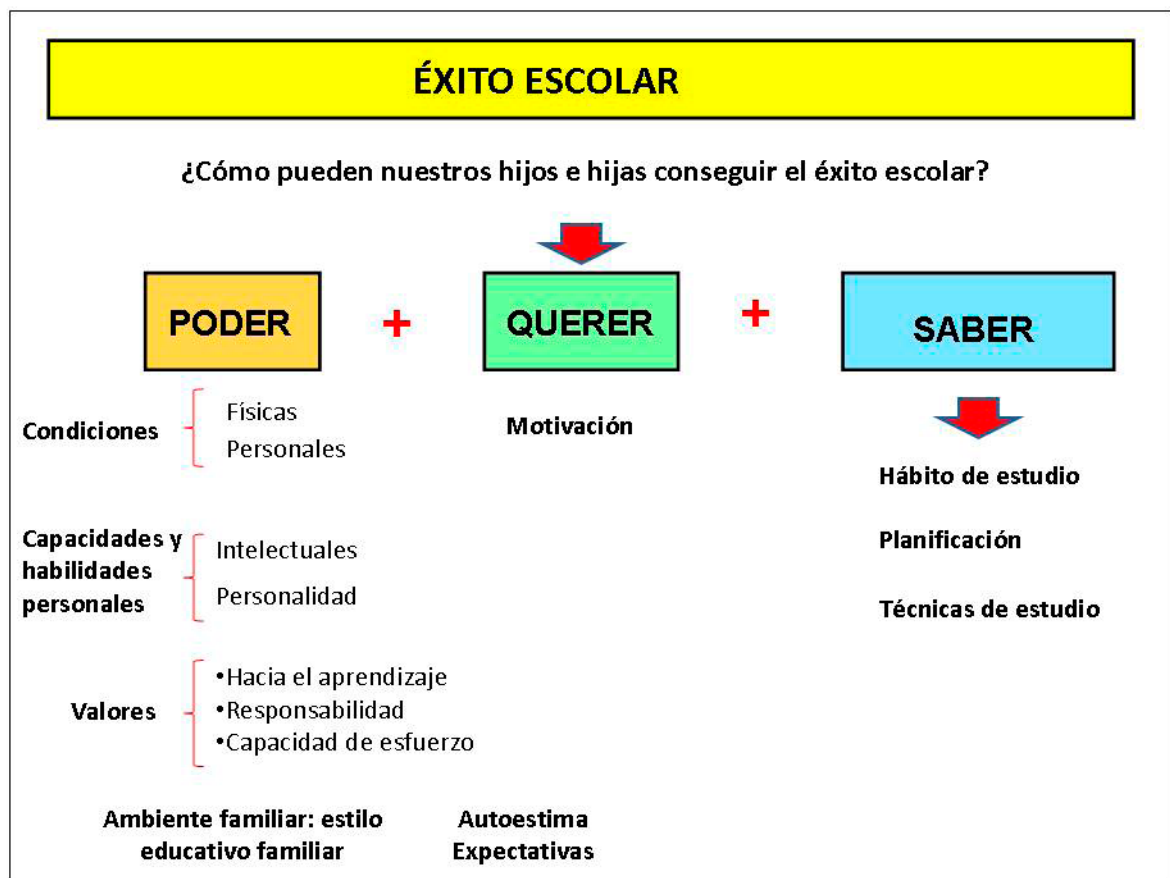
El éxito escolar se basa principalmente en tres aspectos que podemos expresar en la fórmula PODER + QUERER + SABER, en los cuales padres y madres tenemos mucho que aportar.

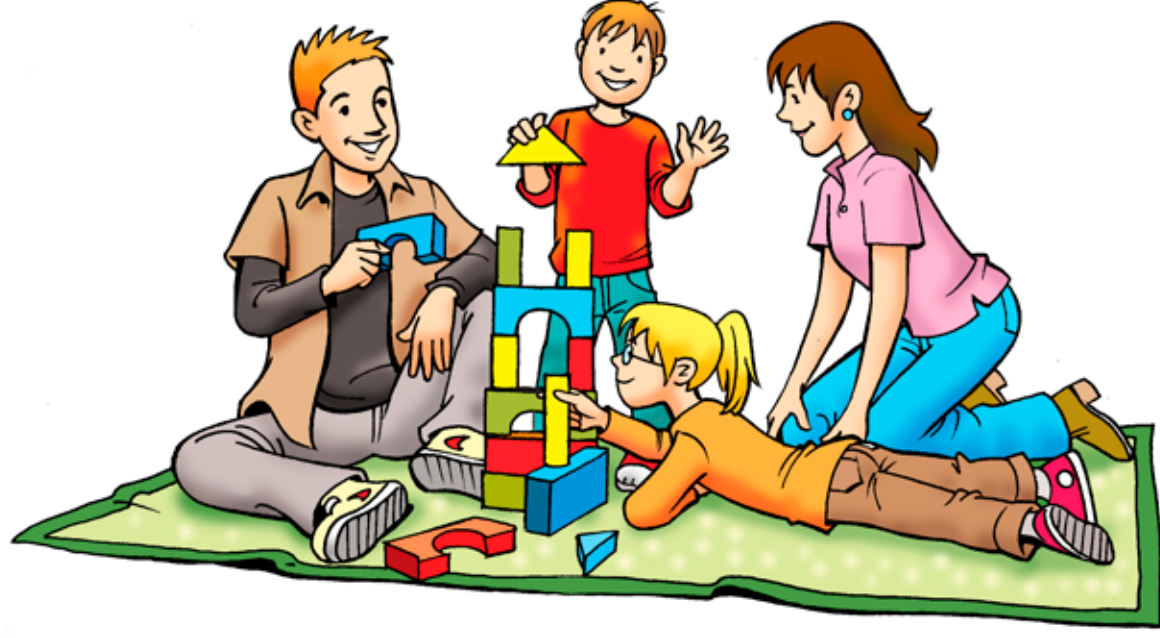
- **Poder** significa tener las aptitudes, capacidades y habilidades necesarias, así como tener las condiciones adecuadas (físicas, personales, etc.) y aquí es donde podemos ayudarles nosotros a ser autónomos, responsables y persistentes, a desarrollar todo su potencial, ayudarles con sus dificultades y a crear las condiciones adecuadas para el estudio.
- **Querer** se refiere a tener la motivación suficiente para estudiar y nosotros podemos potenciar en gran medida su actitud positiva y motivación hacia el aprendizaje, así como unos valores positivos hacia el mismo.
- **Saber** hace alusión a conocer cómo estudiar de la forma más eficaz y aquí es donde podemos enseñarles los hábitos y técnicas de estudio necesarios.

Además, será necesario que realicemos un seguimiento de su evolución y ofrezcamos una actitud de colaboración y apoyo y un ambiente familiar afectivo. 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 necesaria en los primeros años de su etapa escolar y, una vez que nuestros hijos e hijas vayan adquiriendo una mayor autonomía y responsabilidad, irá reduciéndose, aunque siempre manteniendo la actitud de supervisión y colaboración.







3. Los estilos educativos familiares y su influencia en el éxito escolar

Podemos decir que padres y madres representamos la autoridad en el seno familiar, por el mismo hecho de ser padres y madres. Sin embargo, en el momento de ejercerla, nuestro comportamiento es el que va a determinar que la conservemos o que la perdamos.

En el ejercicio de la autoridad existen las siguientes fases:

1. Conocimiento de los objetivos comunes de todos los miembros de la familia, es decir, de los vínculos, espacios y metas comunes aún cuando cada uno de los miembros tenga distinto nivel de maduración y responsabilidad y distintos intereses.
2. Padres y madres que ejercen la autoridad saben qué quieren y lo exponen a los demás para lograr un consenso. Si esta fase no tuviera lugar, estaríamos ante el "autoritarismo".
3. Padres y madres cumplen y hacen cumplir estos objetivos o metas establecidas y consensuadas. Si esta fase no tuviera lugar, se estaría renunciando a la autoridad, lo que supondría un "abandonismo".

▣ ¿Cómo mantenemos la autoridad con nuestros hijos e hijas?



[18]

- Con una línea de actuación coherente.
- Dando ejemplo con nuestra conducta de lo que pedimos a nuestros hijos e hijas, reconociendo nuestros errores y nuestras limitaciones.
- Reconociendo y respetando los derechos de cada uno de los miembros de la familia.
- Fomentando el reconocimiento de la pareja y potenciando así la autoridad de ambos.
- A través del interés con que se siguen los problemas de las distintas personas.
- Con la paciencia y la serenidad, es decir, la sensatez y la flexibilidad en nuestras conductas.
- Mediante el buen humor, que nos permite descubrir lo positivo de todos los miembros de la familia.

▣ ¿Y cuándo se lleva a cabo el refuerzo de la autoridad?

- Existe acuerdo entre el padre y la madre en la educación de los hijos e hijas, de forma que la autoridad sea complementaria.
- Se establecen acuerdos en temas puntuales con los hijos e hijas.
- Existe firmeza, pero con flexibilidad y cariño.

- Se valora y refuerza el buen comportamiento.
- Se explican las razones de por qué se les corrige y se respeta a la persona.
- Se les da suficiente autonomía y libertad, de forma gradual.

¿Qué es un estilo educativo familiar?

Es la forma de relacionarse, de interactuar con los hijos e hijas, que adoptan los padres y que influye en la construcción de la identidad personal y carácter de los hijos. Pueden ser de diferentes tipos y cada uno de ellos tendrá unos efectos específicos sobre el desarrollo general de nuestros hijos e hijas y, en concreto, sobre la forma en la que abordarán los estudios.

Los tipos que hay son:

✦ **Estilo Autoritario:**

- Padres y madres imponen normas sin lugar a discusión, siendo la obediencia lo más importante, esperando que sus hijos las cumplan incluso sin plantearse si tienen la madurez suficiente para ello. La razón, por tanto, siempre es del padre y la madre. Confunden el respeto con el temor y castigan las conductas inadecuadas de los hijos sin ningún tipo de explicación para que lo entiendan. Actúan con dureza y demuestran frialdad y poca afectividad, pareciendo no importarles sus necesidades e intereses. Las críticas las dirigen hacia la persona, no hacia las conductas, colaboran poco en las dificultades y no manifiestan mucha preocupación por la educación que reciben en la escuela.
- Los hijos e hijas presentan una baja autoestima y tienden a sentirse culpables y deprimidos y tienen pocas habilidades sociales. Tienen actitudes de engaño y agresivas, siendo sumisos y obedientes en presencia de los padres y rebeldes e irresponsables en su ausencia.

✦ **Estilo Permisivo**

- Padres y madres no establecen límites ni normas o las ponen y no las aplican. Evitan cualquier situación de conflicto con los hijos e hijas y son demasiado flexibles. Los permisivos indulgentes, son aquellos que muestran mucha tolerancia a las manifestaciones de ira de sus hijos, por ejemplo, rabietas, accediendo con facilidad a sus deseos. Los negligentes serían aquellos con una responsabilidad parental baja, no



implicándose a nivel afectivo en los temas importantes de sus hijos, tampoco en los estudios.

- Los hijos e hijas son inmaduros, inseguros, con poca confianza en sí mismos, desorientados por no tener normas ni modelos de referencia. Con poca tolerancia a la frustración, inconsistentes y poco persistentes en sus tareas. Su rendimiento escolar es bajo porque no se esfuerzan mucho en sus tareas.

▣ Estilo Sobreprotector

- No hay normas ni pautas de conducta, ya que consideran que sus hijos no están preparados para asumirlas y les conceden todos sus deseos. Les evitan las dificultades de la vida y se las resuelven, haciendo las cosas por ellos y evitando que asuman responsabilidades y riesgos y, de esta forma, también les evitan los aprendizajes vitales. Evitan los conflictos con sus hijos y, cuando los hay, éstos tienen la razón. Cuando sus hijos tienen errores, los justifican o culpan a otros de los mismos.
- Los hijos e hijas tienen baja autoestima, son inseguros, tímidos, egoístas y con pocas habilidades sociales. Tienen poco autocontrol y baja tolerancia a la frustración, no están acostumbrados a enfrentarse a dificultades. Tienen poca iniciativa y autonomía y les cuesta asumir responsabilidades, esperando instrucciones de los otros. Manifiestan ansiedad ante las dificultades al no poder actuar solos en situaciones complejas. No tienen normas interiorizadas por lo que no saben cómo actuar y tienen pocos hábitos de esfuerzo.



▣ Estilo Asertivo/Democrático

- Establecen límites y normas claras y adecuadas a la edad de los hijos, permitiendo que las cumplan y conozcan y asuman sus consecuencias. Se corrigen las conductas a través del diálogo, razonando y con argumentos. Promueven la autoestima, responsabilidad e independencia de los hijos y les refuerzan de forma positiva. El clima es colaborador y los padres también asumen que se pueden equivocar.
- Los hijos e hijas son seguros, con una buena autoestima, tolerantes, respetan las normas y tienen sentido de la responsabilidad. Saben tomar decisiones y afrontar las dificultades. Tienen capacidad para orientar un proyecto de vida y tienen buenas relaciones sociales.

✦ **Estilo Ambicioso o exigente**

- Padres y madres severos y amenazadores, que esperan que sus hijos tengan éxito y un alto rendimiento escolar a pesar de sus capacidades. Su prioridad es el éxito externo, el reconocimiento de los demás, por lo que promueven mucho la competencia. El afecto y la comunicación quedan supeditados al cumplimiento de estas exigencias.
- Los hijos e hijas se sienten siempre bajo presión, por lo que tienen poco margen para actuar con libertad, lo hacen de forma poco natural, desde lo que se espera de ellos. Estas exigencias hacen que vivan con mucha presión y ansiedad todo lo relacionado con lo escolar, ya que temen defraudarlos.

✦ **Estilo Negligente o Indiferentes**

- Padres y madres que no ponen ni límites ni normas ya que no ejercen la disciplina. Expresan poco afecto hacia sus hijos e hijas, mostrándose fríos y distantes y teniendo una pobre comunicación con ellos. Se involucran poco en cualquier ámbito de sus hijos, incluido el escolar.
- Los hijos e hijas son inseguros y muy vulnerables frente a los demás, aunque muestran poca empatía hacia los otros. Le cuesta asumir las normas y tienden a experimentar conflictos, tanto personales como sociales.

Una vez analizados los diferentes estilos educativos, podemos decir que el estilo democrático y asertivo es que el promueve un mejor desarrollo de nuestros hijos e hijas, como personas responsables, seguras y autónomas en sus estudios, favoreciendo así, en mayor medida, su éxito escolar, personal y profesional.





4. ¿Qué podemos hacer las familias para ayudar a nuestros hijos e hijas a obtener éxito escolar?

Como ya hemos señalado, nuestro papel como padres y madres es fundamental. A continuación, señalamos algunas de las pautas más relevantes que pueden contribuir a mejorar su rendimiento escolar y a conseguir su autonomía y responsabilidad con los estudios.

1. Fomentar su motivación
2. Procurar su bienestar psicológico
3. Crear un entorno familiar estimulante
4. Fomento de valores: autonomía, responsabilidad y esfuerzo
5. Organización de la vida cotidiana
6. Apoyo, supervisión y seguimiento
(ofreciendo las ayudas pedagógicas cuando sea necesario)
7. Coordinación con el centro escolar



[2 4]

1º Fomentar su motivación

La motivación es la clave del estudio. Si conseguimos que nuestros hijos e hijas quieran estudiar por sí mismos, es decir, que sea su objetivo y no solo el nuestro, tendremos mucho ganado. Es la base del éxito escolar.

La motivación es el conjunto de variables intermedias que activan y mueven la conducta y la orientan en un sentido determinado para la consecución de un objetivo. Implica despertar su interés y la satisfacción de cumplir sus tareas.

Es importante que sea una motivación **intrínseca**, es decir, que estudiar sea una motivación interna, un logro personal, que no esté vinculado a recompensas externas materiales (si fuera así, cuando la recompensa desapareciera, desaparecería también la conducta de estudiar, porque ya nada lo movería a ello). Asimismo, es más eficaz la motivación **positiva**, con el refuerzo y la alabanza, que la negativa, con amenazas y castigos (aunque eficaces a corto plazo, es contraeducativa a largo plazo).

❏ ¿Qué factores facilitan la motivación de nuestros hijos e hijas?

- Las expectativas que tengamos sobre ellos, es decir, si nuestras expectativas son positivas y ajustadas a sus capacidades.

- Autoestima y autoconcepto positivo de sí mismos.
- Atención y refuerzo social.
- Locus de control interno, es decir, cuando atribuyen sus logros personales a su propia intervención y no a factores externos.

✦ ¿Cómo podemos fomentar entonces la motivación de nuestros hijos e hijas?

- 1) **Tener una actitud positiva hacia el centro educativo y los deberes de nuestros hijos e hijas.** Muchas veces venimos cansados del trabajo o no estamos de acuerdo con que el centro mande deberes. Aún así, si queremos ayudar a nuestros hijos e hijas, tenemos que mostrar paciencia y reconocer el valor de los deberes, haciéndoles ver a ellos la importancia de realizarlos cada día. Además, es conveniente que mostremos que valoramos realmente la educación y que hablemos de la escuela y del profesorado de forma positiva, aprovechando cualquier ocasión para transmitir nuestras experiencias positivas cuando íbamos nosotros a la escuela. Todo ello facilitará que la actitud de nuestros hijos e hijas sea también positiva.
- 2) **Ser su ejemplo,** es decir, ser conscientes que nosotros actuamos como modelos. Padres y madres hemos de ir por delante en nuestro afán por el aprendizaje y la cultura. Si tenemos, por ejemplo, curiosidad intelectual, afán de saber y afición por la lectura, seremos un ejemplo estimulante para el estudio de nuestros hijos e hijas. Tenemos que preguntarnos hasta qué punto fomentamos, sobre todo con el ejemplo, la cultura familiar. Es importante saber que los hijos no piden un profesor particular en los padres (por lo que lo fundamental no es saber contestar a sus dudas escolares), sino la coherencia en su preocupación por los temas culturales, su sensibilidad ante lo artístico, el afán de saber que han mostrado en su trayectoria personal, en la responsabilidad y el esfuerzo. Son manifestaciones de esa sensibilidad cultural, la existencia de una biblioteca familiar, las revistas que entran, las conversaciones que se tienen, etc. Los hermanos mayores son también importantes ejemplos que los pequeños querrán imitar. Además, también tienen más facilidad para entenderse con ellos, por cercanía de edad y porque sus conocimientos son más recientes. Por ello, es importante potenciar esta ayuda.
- 3) **Tener unas expectativas adecuadas a sus capacidades, con afán de superación.**
Las expectativas excesivas generan frustración y desesperación, falta de confianza en uno mismo, sentimiento de impotencia. Y las expectativas bajas, incapacidad, desconfianza, desánimo, falta de mantenimiento del esfuerzo. Por ello, nuestras expectativas



han de estar ajustadas a sus capacidades, con afán de superación, ya que aquellas realistas son las que le van a motivar.

Para ello, tenemos que preguntarnos:

- ¿Qué esperamos de nuestro hijo o hija? ¿que apruebe sin más, que siga estudiando hasta la etapa obligatoria, que siga estudiando después?
- ¿Conozco sus posibilidades y limitaciones? En las asignaturas escolares, en su capacidad general, en su capacidad creativa, en sus relaciones con los demás, etc.

Para ayudar a que nuestros hijos e hijas desarrollen su potencial y tengan éxito académico, es importante conocerles, tanto sus capacidades y habilidades personales como su motivación, estado de ánimo o inquietudes. Tenemos que estar atentos a sus potencialidades, para ayudarles a desarrollarlas, y a sus dificultades, para ayudarles a superarlas y si tienen alguna dificultad específica para proporcionarles un refuerzo lo antes posible. En definitiva, saber que se les da bien y que se les da mal y actuar en consecuencia.

Asimismo, es importante revisar y ajustar nuestras expectativas a nuestros propios hijos e hijas, sin esperar la perfección, respetar su ritmo de estudio, etc.



[26]

- 4) **Reforzar sus logros y, especialmente, su esfuerzo al realizar una tarea**, aunque no hayan conseguido el objetivo propuesto.

A través de los refuerzos y de los elogios aumentaremos su autoestima, el concepto de sí mismos y la confianza en sus capacidades para el estudio. Podemos incluso hacer estos logros visibles, por ejemplo, colgando sus trabajos en la nevera, etc. 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 al final se conviertan en logros. Hay que mirarles como personas y en un contexto más amplio que el mero rendimiento académico.

Resaltar sus propios progresos, aunque no estén a la altura de lo que a nosotros como padres y madres nos gustaría. Tenemos que darles tiempo y respetar su ritmo de aprendizaje, lo importante es que vayan avanzando. Recordar que los éxitos, aunque sean o nos parezcan pequeños, son una pieza clave para mantener la motivación.

- 5) **Desarrollar y reforzar desde pequeños su afán de aprender nuevas cosas y su curiosidad natural**, estando atentos a sus inquietudes, escuchándoles, respondiendo a sus

preguntas, potenciando sus capacidades artísticas, la lectura, explicándoles lo que vemos a nuestro alrededor, etc. para así desarrollar su motivación hacia el aprendizaje.

- 6) **Encontrar maneras específicas de motivar a nuestros hijos e hijas**, para lo que 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 centro educativo, 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 darles solución.
- 7) **Animarlos al estudio**, sin sermonear, es decir, sin insistirles demasiado, ya que puede ser contraproducente. Mediante algunas palabras de ánimo ayudarles a encontrar satisfacción en lo que hacen. Por ejemplo, *"estudiar y aprovechar bien el tiempo te deja más tiempo libre"*; *"cuando conoces bien un tema, te gusta"*; *"cuando haces las cosas bien, te sientes más seguro"*; *"cada vez que alcanzas un pequeño triunfo te anima y te hace sentir más seguro"*, etc.
- 8) **Interesarnos por los temas y contenidos que están estudiando**, y no sólo por los resultados.
- 9) **Ofrecerles nuestra ayuda en el trabajo escolar**, aspecto que concretaremos más adelante.



[2 7]

2º Procurar el bienestar psicológico de nuestros hijos e hijas

- 1) **Proporcionar un ambiente y una estructura familiar con:**
 - Confianza, afecto y disponibilidad básica, es decir, afecto incondicional, que les dé seguridad sin protegerles en exceso.
 - Tiempo y disponibilidad para cuidar y atender sus necesidades, adaptados a los cambios de seguridad y autonomía que viven con la edad.
 - Límites y normas educativas eficaces que regulen el comportamiento de nuestros hijos e hijas: claras, bien definidas, específicas y precisas; cortas y pocas; estables, consistentes, realistas, comprensibles y explícitas, coherentes y predecibles. Es necesaria una disciplina para hacerlas respetar y, si fuera necesario, aplicar las consecuencias acordadas en caso de incumplimiento.

Todo ello va a determinar el tipo de relación afectiva que tenemos con nuestros hijos e hijas. La familia es, sin duda, el contexto privilegiado en el que padres y madres podemos ofrecer una atención tan continuada y un afecto tan incondicional, desde nuestra infancia, que nos permitirá proteger, cuidar y educar a nuestros hijos e hijas.

Estas condiciones son fundamentales para aprender que somos personas únicas y dignas de ser queridas, para desarrollar la empatía y la confianza básica, los valores con los que se identifica nuestra sociedad y los fundamentos de la personalidad, todo lo que nos permitirá alcanzar el éxito escolar, personal, social y profesional. La escuela no puede sustituir a la familia integrando, en este sentido, de una forma tan especial las tres condiciones anteriormente mencionadas, lo que nos convierte en el agente educativo más potente.

2) **Procurar un ambiente cálido y sereno en el hogar**, tal y como indicábamos, priorizando la comunicación, favoreciendo las rutinas familiares, reduciendo en lo posible el estrés y las prisas y resolver los conflictos de manera dialogada, constructiva y positiva, sin gritos, etc.

3) **Desarrollar su autoestima**. La autoestima es un factor clave en el éxito escolar, social y personal. Un niño o niña tiene una autoestima positiva cuando se siente querido, aceptado, valorado, cuidado, etc. lo que le lleva a sentirse importante, especial y a aprender a valorarse y quererse. Para promover esta autoestima positiva es necesario:

- Aceptarlos y hacerles saber que les queremos por lo que son, por sí mismos, no por sus conductas ni por sus resultados, ni por lo que nos gustaría que fueran.
- Tener confianza en ellos, para que así la tengan en sí mismos, para desarrollar su potencial, con unas expectativas realistas.
- Respetarlos como personas, para que ellos se puedan respetar.
- Reforzar sus logros y esfuerzos, elogiándoles lo que hacen bien y corrigiéndoles lo que no.
- Motivándoles en los estudios en vez de sermonearles.
- Estableciendo pautas de comportamiento adecuadas y razonables.
- No ridiculizándoles ni engañándoles.
- Proponiéndoles metas alcanzables.
- Dedicándoles tiempo.



- 4) **Estar atentos al estado de ánimo de nuestros hijos e hijas**, ya que les afectará en los estudios. Como hemos señalado anteriormente, es importante escucharles, saber cómo están, conocer su realidad más de cerca, respetar su ritmo en los momentos difíciles, en definitiva, atender y entender a nuestros hijos como personas y vigilar y supervisar su equilibrio emocional. Si nuestro hijo o hija está desmotivado, en muchas ocasiones estará relacionado con su estado de ánimo por lo que tendremos que conocer esas causas para ayudarle a solucionarlo.
- 5) **Cuidar su desarrollo integral en todas sus facetas, emocional, socio-afectiva, física, etc.** Por ello, será necesario que garanticemos su tiempo de ocio, donde podrá jugar y relacionarse con otros niños y niñas. No tenemos que olvidarnos que, en definitiva, lo más importante es que sean felices y no pensar que los estudios es lo único importante en la vida de nuestros hijos e hijas.

3º Crear un entorno familiar estimulante

Es fundamental crear un entorno que les estimule, que les ayude a desarrollar sus capacidades y que les motive. Para ello:

- 1) **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.** Para reforzar cualquier aprendizaje, hablar con nuestros hijos e hijas antes, durante y después de cualquier actividad. Del mismo modo:
 - 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 vídeos 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 a algunos lugares históricos cercanos. Hacer fiestas temáticas, por ejemplo, de una época que sirvan como aprendizaje (Edad Media, etc.).
- 2) **Potenciar de forma especial su motivación hacia la lectura.** Las habilidades lectoras son muy importantes para tener éxito en sus estudios ya que favorecen la lectura y la escritura y el rendimiento escolar en general, por lo que es importante incorporarlas a las rutinas familiares. Para ello, es fundamental:



- Cuando nuestros hijos e hijas son pequeños, que les leamos cuentos el máximo tiempo posible, a ser posible todos los días. Los cuentos, además, potencian la comunicación con ellos y les enseñan a regular las emociones ya que a través de un relato se puede conectar con su realidad cotidiana.
- A medida que van creciendo, proporcionarle libros para que lean solos.
- Como ya hemos señalado, nosotros siempre somos el mejor ejemplo para nuestros hijos e hijas. Si nos ven leyendo y disfrutando de la lectura, su motivación para leer por sí mismos será mayor, y sobre todo, la lectura estará asociada al placer y no a la obligación.
- Que en casa haya libros, revistas, periódicos, etc.
- Comprobar que el material de lectura es el adecuado para su edad y sus gustos y que entienden lo que leen, pues la dificultad en la lectura y la comprensión es uno de los principales problemas de aprendizaje y de fracaso escolar.
- Que los libros sea un objeto de valor, por ejemplo, regalándolos en ocasiones especiales.



[3 0]

3) **Favorecer y cuidar la comunicación familiar** para ayudar a nuestros hijos e hijas a mejorar su comunicación lingüística. Cuanto mejor sea su capacidad de lenguaje, mejor será su capacidad para pensar. Por tanto:

- **Ayudarles a que se expresen correctamente**, animándoles a que nos cuenten, que hablen de lo que piensan, discutan, dándoles el tiempo suficiente para que se expresen, si es necesario, preguntándoles para que se expliquen mejor. De esta forma, les ayudaremos a aprender a pensar.
- **Proporcionarles riqueza lingüística** en el contexto familiar, dando las palabras adecuadas a los objetos y situaciones cotidianas, haciéndoles descubrir palabras nuevas, comprobando su comprensión de las palabras, hablando con ellos de lo que nos gusta, de nuestras experiencias diarias, etc.
- Que los estudios sea un tema de comunicación más, pero no nuestro único tema de conversación con ellos.
- La comunicación mejorará además nuestra **relación con ellos**, nos permitirá conocerlos mejor y reforzar el vínculo.

4) **Acercarnos a las nuevas tecnologías y a la relación que nuestros hijos e hijas tienen con ellas**, asociadas con el ocio, para aprovechar su motivación hacia las mismas y encaminarla adecuadamente hacia una motivación hacia el aprendizaje.

- 5) **Favorecer el aprendizaje de idiomas.** De los tres a los ocho años es una edad privilegiada para este aprendizaje.
- 6) **Favorecer el gusto por la música,** ya que consigue desarrollar aspectos tan importantes como las emociones, la estética, el lenguaje, el ritmo, las matemáticas, la historia o diferentes capacidades cognitivas. Se puede potenciar el aprendizaje del uso de algún instrumento.
- 7) **Estimular las capacidades perceptivas y espaciales,** con el dibujo, los puzzles, la pintura o las construcciones.
- 8) **Desarrollar estrategias cognitivas** (planificación, memoria, concentración, etc.), a través de pasatiempos, juegos de mesa, cartas, parchís, el ajedrez, el dominó, las sopas de letras, los juegos de las diferencias, programas informáticos, videojuegos, etc.
- 9) **Practicar deporte** ya que, sin duda, el ejercicio físico ayudará a nuestros hijos e hijas en los estudios, además de desarrollar su estado físico y socio-afectivo.

4º Fomentar valores y actitudes

Crear un entorno en el que fomentemos valores necesarios para el estudio, como la responsabilidad, la autonomía y el esfuerzo.

- 1) **Potenciar su responsabilidad y autonomía con los deberes.** Nuestros hijos e hijas tienen que aprender que ellos mismos son los responsables de sus estudios, son los 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.

Sin duda, este es uno de los aspectos que genera más inquietud, incertidumbre y desconcierto entre padres y madres, en gran parte, por no saber bien cuál es su papel.

Algunos padres consideran que su papel es evitar a los hijos e hijas las dificultades de la vida, anticipándose a sus deseos, dándoles todo lo que piden y cediendo ante ellos ante cualquier situación. Y, en esta línea, haciéndoles los deberes en su lugar. Sin embargo, de esta forma, evitando que superen estas dificultades por sí mismos, están favoreciendo que sus hijos sean indecisos, inseguros y dependientes y están frenando con ello su proceso de crecimiento y autonomía para ser unos adultos felices.



Por otro lado, a la mayoría de los padres les cuesta encontrar el equilibrio entre promover la responsabilidad en los hijos por sus propias tareas escolares y mostrar su preocupación e interés por las mismas. Cuando precisamente dejar que nuestros hijos se responsabilicen por su trabajo es la mejor forma de mostrar interés por su desarrollo y aprendizaje.

En muchas ocasiones, los deberes y las tareas escolares suponen una importante fuente de conflicto familiar, generando tensión y un desgaste de energía constante, sobre todo por parte de padres y madres, que tienen la sensación de estar “persiguiendo” continuamente a sus hijos para que los hagan. Se convierten así en una lucha de poder entre padres e hijos que generan sentimientos de frustración e impotencia.

Y este es un tema que requiere de la reflexión y atención necesaria porque, sin duda, la responsabilidad y la autonomía es una de las claves para que nuestros hijos alcancen, no solo el éxito escolar, sino también el personal y profesional.

En primer lugar, es importante aclarar que los deberes es algo entre el profesorado y nuestros hijos o hijas. El objetivo de los deberes es ayudarles a crear un hábito de estudio independiente y permite al profesor observar qué es lo que el alumno comprende o no de su materia. Por ello, es importante que los realicen por sí mismos, aunque contengan errores, porque es la manera que tendrán de aprender y que el profesor vea si necesitan algún tipo de refuerzo. Si los hacemos nosotros será imposible que lo perciba, y les estaremos limitando además la oportunidad de desarrollar capacidades y hábitos de autonomía y responsabilidad.

Por ello, es fundamental tener claro cuál es nuestro papel. Nosotros somos facilitadores, es decir, apoyamos y promovemos el proceso de aprendizaje de nuestros hijos e hijas y, en este caso, de sus tareas escolares, lo que significa que tenemos que asegurar que tengan las condiciones necesarias, establecer límites educativos a lo que nuestros hijos tienen que hacer y mostrar una actitud de supervisión y apoyo. Ese es nuestro papel, nuestra implicación ha de estar limitada a ello. El resto depende de nuestros hijos, ellos son los protagonistas de su proceso de aprendizaje, ellos son los que tienen que organizar y hacer sus tareas escolares, por lo que hemos de educarles en la responsabilidad para que así sea.

Educar a nuestros hijos e hijas es ayudarles a que sean autónomos e independientes, sean capaces de valerse por sí mismos, puedan tomar decisiones y actuar desde la libertad y la responsabilidad. Educar en la responsabilidad es un proceso complejo, que se ha de iniciar desde pequeños, en la familia, y ha de extenderse a otros entornos como el escolar y otros entornos sociales.



La responsabilidad es la capacidad de reconocer, aceptar y asumir las consecuencias de las propias decisiones y conductas, es decir, supone responder de los propios actos, teniendo en cuenta tanto nuestro bien como el de los demás. Nuestros hijos e hijas han de aprender a ser responsables, esto es, a aceptar las consecuencias de aquello que piensan, deciden o hacen.

La responsabilidad se aprende por imitación de los adultos y por el refuerzo social que genera una autoestima positiva.

Educar en la responsabilidad requiere de esfuerzo por nuestra parte, paciencia y tolerancia. En muchas ocasiones, tendremos la tentación de hacer nosotros las cosas por ellos, para evitarles dificultades, por que sea más “rápido” o más “fácil”, etc. Pero nuestra actitud y esfuerzo serán los que permitirán que nuestros hijos e hijas sean responsables y autónomos en todos los ámbitos de su vida (con sus estudios, en la organización de su vida diaria, cuidadosos con sus cosas y las de los demás, respeten las normas de la casa y los horarios, colaboren en casa, respeten a la familia y a sus amigos, cuiden y respeten su entorno, etc.).

A continuación, señalamos algunas pautas a tener en cuenta en este proceso.

- **¿Qué podemos hacer desde la familia para potenciar su responsabilidad?**

- **Observar y conocer sus capacidades y posibilidades** y, en función de ellas, adecuar el tipo de responsabilidad y el grado de exigencia que les permitan crecer y evolucionar. Poco a poco estas exigencias han de ir siendo mayores.
- **Delimitar y establecer sus responsabilidades y tareas**, especificando qué tienen que hacer, cómo y cuándo y qué pasaría si no las cumplieran. Es necesario establecer las exigencias y nuestras expectativas y transmitirlos de forma que queden lo más claras posibles, explicándolo de forma sencilla, con pocas palabras, y asegurándonos que lo han comprendido. Es conveniente que estas tareas estén acordadas con ellos y respondan a sus posibilidades y nivel evolutivo.
- Mostrarles **confianza**, haciéndoles sentir que pueden hacerlo y dándoles seguridad. De esta forma, desarrollaremos la sensación de competencia y poder en cualquier aspecto de su vida. Evitar mensajes que les desvaloren y reflejen nuestra falta de confianza en ellos.
- Mostrarles **coherencia**. Por un lado, que ambos progenitores transmitamos el mismo mensaje y, por otro lado, siendo también nosotros responsables con nuestros actos. Es decir, ser modelos de responsabilidad y coherencia.



- **Ayudarles a elegir y a tomar decisiones por sí mismos** desde pequeños y según sus capacidades, empezando por aquellas más sencillas, entre dos opciones. Cuando han de elegir, han de aprender a tomar decisiones, lo que implica que hay un compromiso hacia lo que se elige, una renuncia de lo que se deja y un riesgo a equivocarse. Ser responsable de nuestras decisiones significa asumir este riesgo y responder por las consecuencias de esta elección, aprendiendo también a tolerar la frustración.
- Cuando han empezado la tarea, permitir que hagan las cosas **por sí solos**, dándoles el tiempo necesario.
- No dejar que abandonen la tarea, porque estaríamos potenciando conductas impulsivas y caprichosas y su inconstancia.
- Cuando han realizado la tarea, comprobar en qué grado y en de qué forma la han cumplido.
- Estar atentos a sus avances en su asunción de responsabilidades y **reforzarlos**, para motivarles en esa dirección.
- Ayudarles a **aceptar el fracaso** como algo natural y fuente de aprendizaje. Si fuera porque no han podido o porque no han sabido hacerlo, reforzar su actitud, resaltar los aspectos positivos e identificar en cuáles podrían mejorar. Volver a demostrar nuestra confianza en ellos y animarles a que lo vuelvan a intentar y así puedan rectificar. Se les puede recomendar que lo hagan en pequeños pasos.
- Si fuera porque no han querido hacerlo, es decir, por una cuestión de actitud, tenemos que **ser firmes y coherentes y hacerles que asuman las consecuencias de su acción**, según las habíamos acordados con ellos. Las consecuencias son el factor que los responsabiliza de hacer sus tareas y suponen también una motivación para tomar buenas decisiones. Por eso, es fundamental que asuman las consecuencias para enseñarles a ser responsables. Por un lado, las consecuencias acordadas con nosotros y, por otro lado, las consecuencias naturales de sus conductas, es decir, de no entregar un trabajo a tiempo, no estudiar para un examen, etc.
- Hacerles ver que todos tenemos responsabilidades y qué pasaría si nadie las cumpliera, los efectos que tendrían sobre uno mismo y sobre los demás. Por ejemplo, si nosotros no cumpliéramos las nuestras, qué consecuencias tendrían hacia ellos.

• **¿Cómo podemos facilitar que asuman sus responsabilidades?**

- Escribir las tareas y colocarlas en lugar visible.



- Establecer hábitos lo más regulares posibles. La rutina ayuda al recuerdo.
 - Cuando nuestros hijos o hijas se olvidan, hacer que asuman sus consecuencias, previamente acordadas, es decir, que vivan las consecuencias de su conducta, como hemos señalado anteriormente.
 - Ser persistentes en la exigencia. Nuestro olvido favorece el suyo.
- **¿Qué aspectos no fomentan la responsabilidad?**
- Recordarles las cosas permanentemente cuando se les olvidan.
 - Hacer sus tareas porque es más rápido y sencillo.
 - Subestimar la capacidad de nuestros hijos o hijas o hacer que se sientan incapaces. Es decir, hacer lo que ellos son capaces de hacer por sí mismos.
 - Creer que los “buenos” padres son los que hacen todo a los hijos y por los hijos.

De esta forma, educarles en la autonomía y responsabilidad se convierte en un factor clave en su desarrollo y nuestro papel se convierte en decisivo.

En el ámbito educativo, uno de nuestros objetivos ha de ser, por tanto, que nuestros hijos e hijas tengan la suficiente responsabilidad, madurez y autonomía para organizarse y realizar sus estudios. Por ejemplo, sería conveniente que con 13-14 años aproximadamente, pudieran organizar por sí mismos el horario de estudio, su planificación, etc. Si cuando lleguen a la adolescencia no les hemos inculcado este valor y ayudado a desarrollar estas capacidades, será difícil que tengan una disposición propia hacia el estudio, es decir, probablemente no saldrá de ellos mismos el realizar sus tareas, porque entienden que así lo han que hacer no porque nosotros se lo mandemos y, en ese momento, poco podremos hacer nosotros imponiéndoselo.

Por ello, para ir consiguiendo esta meta educativa es fundamental inculcarles este valor desde pequeños, poco a poco, que sean ellos los que hagan las tareas y actividades porque así lo van decidiendo, con autonomía, aunque a veces haya que ordenarles y supervisarles, pero con la tendencia de que sean ellos mismos los que llevan las riendas de sus estudios.

2) Reforzar y potenciar su capacidad de esfuerzo.

El esfuerzo es la acción que nos permite sacar lo mejor de nosotros mismos poniendo todas nuestras ganas y empeño en lo que realizamos. Nos ayuda a resistir y llegar al final venciendo las dificultades que se nos puedan presentar hasta alcanzar las metas que nos hemos propuesto.



- **¿Qué podemos hacer desde la familia?**

- Hacerles ver que el sacrificio actual produce efectos positivos (beneficios) a largo plazo: aprendizaje, satisfacción personal y familiar, mejores expectativas académicas y laborales, autoestima, etc.
- Recompensar las conductas de esfuerzo y sacrificio de forma inmediata con halagos, premios, etc.
- Enseñar a manejar el displacer que acompaña al esfuerzo: ansiedad, desánimo, impotencia, incertidumbre, etc.
- Diseñar situaciones y actividades que faciliten el esfuerzo: motivadoras, atractivas, lúdicas, etc.

3) **Otros valores** que hemos de fomentar para contribuir a su desarrollo personal son los siguientes: respeto a los demás, tolerancia, libertad y autonomía basada en la responsabilidad, espíritu colaborativo, esforzarse para obtener satisfacciones no siempre inmediatas, contribuir sin obtener premios, espíritu crítico, rechazo a las injusticias, etc.



[3 6]

Un vez más, ser conscientes de que somos un ejemplo en la transmisión de valores, en los que debemos ir siempre por delante: responsabilidad, esfuerzo, valor por la cultura, actitud positiva, gusto por la lectura, etc.

5º Favorecer una organización de la vida cotidiana

El hábito de estudio ayudará a nuestros hijos e hijas en el desarrollo cognitivo, la capacidad de atención y concentración, la solución de problemas, el autocontrol, la disciplina, la constancia y perseverancia, la consecución de objetivos y metas, la confianza en sus capacidades, etc.

Un buen hábito de estudio genera posibilidades de eficiencia y facilita la asimilación de conocimientos con menor esfuerzo y menos tiempo.

- **¿Por qué es importante fomentarlo en nuestros hijos e hijas?**

- Les ayudará a hacer del estudio una actividad diaria e ineludible.
- Estudiarán con menos esfuerzo.
- Se sentirán más seguros en sus estudios y capacidades.
- Se enfrentarán mejor al día a día y al futuro.

- Les ayudará a desarrollar actitudes lingüísticas y cognitivas (atención y memoria).
- Aumentarán las posibilidades de un alto rendimiento escolar, que a su vez, conlleva al éxito social, personal y laboral.
- Implica constancia y perseverancia.
- Se concentrarán más fácilmente.
- Serán más capaces de adaptarse y tener éxito en el futuro.

Los niños y niñas funcionan muy bien con rutinas, por lo que con un hábito de estudio se acostumbrarán a estudiar, les será más llevadero y pondrán menos resistencia y oposición al estudio. Por ello, es importante que potenciemos en nuestros hijos e hijas un hábito de estudio diario, adaptado a su edad, que les ayude a desarrollar su capacidad de planificación y su constancia y a asimilar los conceptos y los aprendizajes a largo plazo. En este sentido, es fundamental:

1) **Proporcionar a nuestros hijos e hijas un espacio de estudio fijo.** Es recomendable que:

- **El espacio sea siempre el mismo**, a ser posible en su cuarto, que invite al estudio, cómodo y agradable. Ha de estar disponible cuando lo necesiten. Es conveniente que siempre sea el mismo para que asocien al lugar la acción de estudiar, y de esta forma, puedan concentrarse más rápidamente y realizar la tarea de la forma más efectiva.
- **No tenga distracciones:** ha de ser silencioso, en el que no encuentren demasiadas distracciones (sin televisión y sin el ordenador encendido delante, con el móvil en silencio, etc.) para una mayor concentración. Además, un espacio donde nadie pueda interrumpir su estudio. Un poco de música puede ayudar a algunos, pero siempre ha de ser en tono bajo, no muy ruidosa y que no les distraiga.
- Tenga una **mesa de estudio amplia y una silla cómoda** y recta.
- Cuente con **buena iluminación**, a ser posible natural. Una luz insuficiente puede fatigar no solo la vista sino la capacidad de concentración.
- La **temperatura sea adecuada**, en torno a 20º, y es favorable que tenga posibilidad de ventilación. Lo importante es no tener ni frío ni calor.
- La mesa de trabajo esté **ordenada, con todo el material necesario**, y que cerca tenga alguna estantería para colocar libros, diccionario, etc.



- Haya un **tablón de corcho en la pared**, donde se puedan colgar los planes diarios y semanales de estudio, las fechas de exámenes, etc.

2) **Establecer conjuntamente con ellos un horario y un plan de estudio.** El plan de estudio les ayudará a crear el hábito y a tener una mayor concentración, a compaginar el estudio con el tiempo libre y a quitarse la preocupación de las tareas pendientes. Asimismo, les permitirá ser conscientes de su propio rendimiento. Para ello, tener en cuenta:

- **¿Cómo ha de ser el horario?**

- Ha de ser **personal**, es decir, adecuado sus necesidades.
- Ha de ser **realista**, adaptado sus capacidades y disponibilidad.
- Ha de estar **escrito** y colgado en un sitio visible de su habitación (por ejemplo, el corcho, para que sirva recordatorio de las actividades programadas).

- **¿Cómo realizarlo?**

- Es fundamental realizar el horario **con ellos**, según su edad, para desarrollar su capacidad de decisión, compromiso, responsabilidad y autonomía. Harán mucho más por cumplirlo si han participado en el proceso. A partir de los 6 años lo podemos realizar de forma conjunta. A partir de los 10 años, serán ellos mismos los que lo realicen y nosotros lo supervisaremos. Con el tiempo, deberán ser ellos mismos los que diseñen su propio horario de estudio y puedan generalizar esta estrategia a otros ámbitos de su vida.
- Planificar el horario **semanalmente**.
- Hacer un **listado de las actividades** que nuestros hijos realizan diaria o semanalmente.
- Ha de aparecer diferenciado el tiempo de estudio y el tiempo de descanso y tiempo libre.
- Que estudien **todos los días**, a ser posible, **a la misma hora**. El fin de semana pueden descansar, aunque dejando algún momento para el estudio. Siempre es recomendable evitar que sea inmediatamente después de comer, justo después de las clases, no muy tarde cuando pueden estar cansados ni para el último momento.
- Que sea un **tiempo limitado**: con principio y fin.



- Las **horas de estudio recomendadas** varían con la edad:
 - 3-4 años: un tiempo breve, el que el niño quiera, pero diario, para las “cosas del cole”.
 - 5 años (3º infantil): entre 20-30 minutos.
 - De 6 a 7 años (1º y 2º primaria) : alrededor de 40 minutos.
 - De 8 a 9 años (3º y 4º primaria): alrededor de 1 hora.
 - De 10 a 12 años (5º y 6º primaria): alrededor de 1 hora y 30 minutos.
 - A partir de 12 años (secundaria): entre 1.30-2 horas (con 5 minutos descanso cada hora).
- Si les apuntamos a **actividades extraescolares**, es recomendable combinar aquellas que requieren estudio (pintura, música, inglés, etc.) con otras más lúdicas (deporte), teniendo en cuenta que no es conveniente sobrecargarles con más aprendizajes después de clase y que no han de restarle su tiempo de estudio.
- En el tiempo de descanso es necesario, por un lado, que realicen actividades físicas, deportes, juegos, etc. y, por otro lado, limitar también el tiempo que puedan estar delante del ordenador, televisión, videoconsola, etc. Por ejemplo, una hora como tope, siempre y cuando haya terminado el tiempo de estudio.
- Es recomendable que después del estudio tengan reservada alguna actividad agradable. Ésta es la que nos va a permitir además negociar cuando no tengan disposición a estudiar.

• **¿Cómo podemos nosotros facilitar que sigan su plan de estudio?**

- **Respetar el horario de nuestros hijos e hijas**, tanto por nuestra parte como por parte del resto de los integrantes de la familia y de amigos, para que así puedan comenzar siempre a la misma hora.
- Podemos irles **preparando** un poco antes del comienzo y animarles a empezar por una actividad agradable. Es importante que los primeros minutos no sean interrumpidos.
- **Reforzarles** durante el estudio, con alguna visita para animarles, y después del trabajo realizado y cumplimiento del horario pactado.
- **Respetar el tiempo de ocio**. Nuestros hijos e hijas estudiarán mejor sabiendo que luego tendrán su tiempo para el descanso. Y respetarán el horario de



estudio si nosotros somos capaces de respetar el de descanso. Además, hay que considerar que nuestros hijos e hijas han tenido jornadas escolares largas y que también necesitan realizar otras tareas lúdicas para su desarrollo integral.

- **Mantener** el horario, aunque también con cierta **flexibilidad** ante acontecimientos especiales e imprevistos y sabiendo que se puede recuperar otro día.
- **No presionarles demasiado** con el cumplimiento estricto del horario.
- Que el horario de estudio esté **integrado en el de la familia**: si es posible, que todos los hijos e hijas hagan los deberes a la vez y, si el padre o la madre está en casa, que en ese momento haga sus cosas. Evitar organizar actividades familiares en ese horario.
- **Revisar conjuntamente** cada cierto tiempo si el horario es útil y cambiarlo si es conveniente.
- Cuando no tengan deberes, hacer que por lo menos la mitad del tiempo previsto la dediquen a leer, escribir o adelantar en el estudio (resúmenes, profundizar en contenidos, etc.).
- Promover para el tiempo libre actividades que tengan que ver con la cultura, con la lectura, con el afán de aprender.



[4 0]

3) **Supervisar que nuestros hijos e hijas duerman bien.** En edades de la etapa de infantil, entre 10 y 14 horas, en la de primaria se recomienda entre 8 y 10 horas y en la de secundaria entre 7 y 9 horas. La falta de sueño afectará a su rendimiento, a su estado de ánimo y a sus capacidades intelectuales. Las causas de no dormir lo suficiente suelen estar relacionadas con acostarse tarde, tener televisión en el dormitorio, tomar bebidas estimulantes, etc.

4) Además, antes de ir a la escuela supervisar que **desayunen bien** para que puedan rendir. Para ello, se han de levantar con el tiempo suficiente y es recomendable que se convierta en una rutina familiar. También que lleven un tentempié ligero para media mañana.

6º Apoyar, supervisar y hacer un seguimiento

- 1) Crear un buen **clima de colaboración con nuestros hijos e hijas**. Ofrecer nuestra ayuda, que sientan que puedan contar con nosotros. Aunque deben hacer solos sus de-

beres, tenemos que mostrar una actitud de disponibilidad para que perciban nuestro interés y sientan que pueden contar con nosotros para dudas y ayudarles. En este sentido, es importante tener en cuenta:

- Antes de empezar, darle importancia a lo aprendido en la escuela y a los deberes, interesándonos por cómo les ha ido, qué temas han visto hoy, qué deberes tienen, si saben cómo resolverlos, etc. Y, en este momento, dejarles solos pero ofrecer nuestra ayuda (podemos estar físicamente cerca y acercarnos en algún momento a preguntarle cómo le va).
- Si nos piden ayuda sobre alguna tarea, nosotros podemos orientarles o ayudarles a que lo resuelvan por sí mismos, comprobar si han entendido lo que se les pide, si necesitan ayuda para entender cómo se hace el ejercicio, etc. pero no darles la respuesta. Es decir, ayudarles a pensar para que lo realicen por sí mismos.
- Si nos piden que revisemos sus deberes, debemos comprobar solo si están completos, pero, aunque fuera necesario, no debemos corregirlos. Potenciar que supervisen sus deberes por sí mismos, haciendo las comprobaciones correspondientes y viendo si tiene sentido cómo han contestado a las preguntas.
- Si no estamos en casa mientras están haciendo los deberes, hacerles saber que pueden contar con nosotros cuando volvamos del trabajo, para ayudarles según las pautas mencionadas anteriormente.
- Posteriormente, en el momento del estudio, si lo viéramos necesario, asesorarles sobre cómo estudiar de forma eficaz con algunas técnicas de estudio: en primer lugar realizando una lectura exploratoria del texto; posteriormente, con una lectura más profunda, subrayando donde poder detectar las ideas principales; en tercer lugar, con un esquema o resumen con las ideas principales; en cuarto lugar, leyendo varias veces o repitiendo en alto el resumen o esquema realizado. Todo ello, les ayudará a seleccionar y organizar los conceptos y, por tanto, a una mejor comprensión de los contenidos y a un aprendizaje a largo plazo.
- En aquellos ejercicios que les resulten más complicados, dedicarles más tiempo, animándoles, viendo cuál es el problema, proponiéndoles técnicas de estudio concretas, etc. pero siempre sin realizarlos por ellos.
- Podemos ofrecernos para que expongan la lección con nosotros antes de un examen.
- Cuando hayan acabado, podemos mostrar interés hacia lo que ha estudiado, si les ha resultado difícil, si se lo saben bien, qué les gusta más, dónde encuentran



más dificultades, y reconocer su esfuerzo y sus pequeños éxitos. Ellos se sentirán animados por nuestro interés hacia sus tareas y tendrá más motivos para acabarlas bien y a su hora.

Estos momentos de colaboración se convierten en espacios privilegiados donde podemos fortalecer el vínculo con nuestros hijos e hijas: nos sirve para conocerles mejor y poder identificar sus virtudes y habilidades, sus aspectos a mejorar y sus carencias o dificultades. Para ello, es importante observar en qué consisten sus tareas, cómo las afrontan y qué dificultades encuentran, lo que nos permitirá compartir con ellos sus experiencias escolares, tanto académicas como personales, reforzando así el vínculo. A su vez, esta colaboración influirá también en la mejora de las relaciones familiares y facilitará la comunicación y la transmisión de valores educativos como el esfuerzo, la responsabilidad, el orden, la constancia, etc.

- 2) **Ayudarles a organizarse y planificarse.** Es conveniente que nos sentemos con ellos a revisar su agenda, los exámenes y trabajos que tienen, las fechas, etc. Insistirles en la necesidad de aprovechar bien el tiempo de estudio, para luego poder disfrutar del tiempo libre, es decir, que sea productivo. Para ello, recomendarles que empiecen por lo que más les guste, continúen con lo más difícil y y dejen para el final lo más fácil. En general, en el tiempo de estudio el rendimiento es regular, después mejora y en el momento final es más bajo.

- Ayudarles a distribuir el tiempo de estudio, dependiendo del volumen de trabajo de cada asignatura y de la capacidad individual para cada una de ellas, para que puedan así dedicarle tiempo a todas ellas.
- Comprobar que tienen todo el material necesario (libros, calculadora, diccionario, etc.).
- Que ellos mismos vayan aprendiendo a fijarse pequeños objetivos respecto a sus estudios y que aprendan a disfrutar cuando los cumplen. Incluso, pueden valorar cómo han rendido en el tiempo de estudio, si les ha cundido o no, y, si no fuera así, que analicen qué ha podido pasar para la próxima vez.
- A medida que van siendo mayores, ayudarles a organizar un plan de estudio hasta un examen o trabajo para que sean capaces de hacerlo y organizarse por sí mismos.

- 3) Realizar un **seguimiento general de la vida de nuestros hijos e hijas**, de sus vivencias, de sus conflictos, de sus preocupaciones, de sus triunfos, lo que contribuirá a que se



sientan valorados y motivados. En particular, también un seguimiento de todo lo que tiene que ver con la escuela, de esta forma percibirá que para nosotros también es importante, por lo que lo será para ellos también. Es necesario hacer un seguimiento del quehacer diario del día a día, buscando el momento adecuado, y sin atosigarles ni que parezca un interrogatorio. Algunos de los aspectos de este seguimiento podrían ser:

- Las experiencias que están teniendo en el centro educativo.
- Las relaciones con otros niños y niñas.
- Las relaciones con el profesorado.
- Cómo se sienten en la escuela.
- Las actividades que se llevan a cabo en el centro.
- Las tareas que deben hacer, de cuándo son sus exámenes.
- Su evolución a lo largo de los distintos trimestres.
- Los resultados y calificaciones que obtienen.
- Con qué dificultades se encuentran, cuáles son sus actitudes, disposición, etc.



En el momento del estudio también tenemos que supervisar:

- Que cumplan el horario de estudio pactado.
- Que realmente aprovechan el tiempo.
- Que realizan los deberes y las tareas escolares que se mandan.

Es importante que el seguimiento y la supervisión la hagamos con una actitud de confianza y apoyo hablando con ellos, comprobando cuándo están estudiando, revisando su agenda y sus cuadernos y manteniendo contacto con su tutor o tutora. No olvidarnos de reforzarlo cuando están cumpliendo su responsabilidad.

El criterio es que cuando sean más pequeños más de cerca hemos de hacer el seguimiento de las tareas de nuestros hijos e hijas y cuando van siendo más mayores y han ganado en autonomía y responsabilidad, les podemos dar más distancia en el seguimiento, pero sin despreocuparnos. Hay que guardar un equilibrio entre hacer un seguimiento pormenorizado, que puede resultar agobiante, y no preocuparnos por sus cosas, o seguirlas a mucha distancia, de forma que transmitamos despreocupación por nuestra parte.

- 4) **Procurar las ayudas pedagógicas oportunas cuando sea necesario.** Cada hijo o hija tiene su propio ritmo de aprendizaje, sus puntos fuertes y algunos aspectos en los que puede presentar lagunas o dificultades. En el caso de que alguno de ellos tuviera dificultades con los estudios, hay darle una respuesta pedagógica adecuada, que puede ir desde nuestra ayuda personal hasta ponerle un profesor particular. En ninguna de las opciones esta ayuda ha de sustituir el esfuerzo de nuestros hijos e hijas.

Vamos a analizar algunas de las posibles ayudas:

- **Ayuda de padres y madres.** Teóricamente parece una de las más idóneas porque el conocimiento profundo que los padres tienen de sus hijos les lleva a saber exactamente qué es lo que tienen que superar, además cuentan con una autoridad que no tienen otros que pueden intervenir, como son los hermanos. La dificultad que tiene esta opción es que los padres han de disponer de suficiente tiempo para poder dedicarlo a la ayuda escolar de los hijos. Asimismo, han de tener los suficientes conocimientos para ayudarles en esas materias.

Si queremos ayudar a nuestros hijos en aspectos concretos, podemos pedir al tutor orientaciones específicas a seguir en casa que les ayuden a superar sus dificultades.

- **Ayuda de algún hermano mayor.** Tiene la ventaja de hacer partícipe a un hermano mayor de la responsabilidad de ayudar a un hermano. Esto crea más unidad familiar entre los hermanos al tener un propósito común. Otra ventaja es que entre iguales se explican de manera más didáctica y con el mismo lenguaje las cosas que tienen dificultades. Puede tener la dificultad de la falta de autoridad que tiene un hermano de manera que no siga las indicaciones que se le hacen. Otra dificultad es la falta de perseverancia en el encargo que se ha asignado a ambos cuando surgen las dificultades. Es frecuente que el hermano a quien se le ha encargado la atención académica, se escude en que él tiene bastante que hacer y no puede perder el tiempo con su hermano, que además no responde a veces a sus indicaciones. Para subsanar estas dificultades puede ser conveniente asignarle algún beneficio al hermano con el fin de darle más seriedad y responsabilidad.
- **Buscar un profesor o profesora particular.** Puede reforzar aquellas materias en las que tiene más dificultades. Para que un profesor particular sea una ayuda para nuestro hijo, hemos de tener en cuenta los siguientes puntos:
 - Los contenidos que se vean en las clases particulares han de estar supeditados y ser complementarios a los que se desarrollan en el centro educativo por el profesor de esa materia.



- Es conveniente que sea una situación provisional, durante un tiempo. Hemos de tener en cuenta que lo normal es que vaya avanzando por los distintos cursos sin que necesariamente precise de un profesor particular. Se podrá plantear para situaciones extraordinarias: unos suspensos que indican lagunas importantes, dificultades significativas con área determinada, promocionar a un curso superior sin tener afianzado el anterior, cuando el niño no pueda seguir el ritmo normal de la clase...
- Los padres deberán contar con la opinión del tutor y otros profesores. De esta forma, en caso afirmativo puede establecerse, además, una colaboración entre el profesor particular y los profesores del centro.

¿Y qué no debemos hacer?

Por último, con respecto a las pautas que padres y madres podemos seguir para promover que nuestros hijos estudien de forma responsable y autónoma, consideramos necesario indicar algunas no recomendables que irían en la dirección contraria:

- **Compararles continuamente con hermanos, primos, amigos, etc.** Es importante que respetemos sus ritmos y estilos de aprendizaje y que su motivación sea superarse a sí mismos no competir con otros.
- **Hacer los deberes por nuestros hijos e hijas o darles la respuesta a un problema.** De esta forma, les estaríamos negando la oportunidad de administrarse, organizarse, ser responsables y aprender los conocimientos correspondientes. En definitiva, la oportunidad de crecer y valerse por sí mismos. También es negativo lo contrario, dejarles solos ante las dificultades que se encuentran ante los deberes.
- **No respetar su tiempo libre y de ocio.** Este tiempo es igualmente necesario para su desarrollo integral. Es tan perjudicial la carencia de tiempo de estudio como el exceso.
- **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 el nuestro por lo que han trabajado. Hacerles entender que es parte de su responsabilidad como la nuestra es ir a trabajar.
- **Precipitar el aprendizaje, sin respetar su ritmo.** Hay que dejar que se desarrollen de forma natural, sin manifestar decepción si nuestros hijos e hijas no están a la altura de nuestras expectativas, porque lo percibirán y comenzarán a tener miedo al fracaso.



- **Hablar mal de la escuela y de lo poco que sirve hacer los deberes.** Como ya hemos señalado, nuestra actitud ante la escuela y el modo de transmitirla ejercen una fuerte influencia en los sentimientos de nuestros hijos e hijas hacia la misma.
- **Únicamente criticar aquello que hacen mal, sin reforzarles nunca lo positivo,** ya que de esta forma estaríamos disminuyendo su autoestima y confianza en sí mismo. Asimismo, utilizar los deberes como castigo a otras conductas ya que, de esta forma, siempre tendrán una connotación negativa para ellos.
- **Reforzar sus logros únicamente con premios materiales,** ya que estaríamos desarrollando una motivación externa y no interna, que no se mantendría a largo plazo ni cuando no existiera este refuerzo material.
- **Pensar que los estudios son 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.





Como hemos visto, tener buenos resultados en el estudio depende de poder estudiar, querer estudiar, saber estudiar y hacerlo. Para saber estudiar es necesario conocer aquellas herramientas que nos van a permitir hacerlo de la manera más eficaz, es decir, estudiando más y mejor, con el menor esfuerzo y el menor tiempo posible y obteniendo mejores resultados. Estas herramientas son las técnicas de estudio y si queremos que nuestros hijos tengan buenos resultados, han de conocer cómo utilizarlas. De igual modo que si queremos tener un jardín arreglado necesitamos de un instrumental: azada, rastrillo, tijeras.... para realizar nuestro propósito, nuestra inteligencia necesita de un instrumental para ser eficaz en el estudio.

Es muy probable que en el centro educativo esté prevista la impartición al alumnado de las técnicas de estudio, pero a veces no se practica lo suficiente, y padres y madres tenemos la posibilidad de compensarlo.

En primer lugar, es importante que detectemos cuáles son los aspectos que podrían mejorar nuestros hijos e hijas y si tienen alguna dificultad concreta con los estudios, para poder buscar una solución específica. Los problemas y dificultades más comunes son: falta de motivación, estudiar de forma pasiva, falta de planificación del estudio, lectura lenta y no comprensiva, no captar las ideas principales ni distinguir lo importante de lo secundario, falta de dedicación y esfuerzo, memorizar, dependencia excesiva del profesor y del libro de texto, falta de iniciativa, no saber, dificultad para expresar oralmente y por escrito, dificultad para relacionar y sintetizar conocimientos, mal uso del tiempo, desconocimiento de las técnicas de estudio, falta de participación en las actividades escolares, etc.

Antes de conocer estas técnicas, es conveniente señalar algunas condiciones previas que favorecerán el aprovechamiento en el estudio de cualquier materia:

- Tener el nivel mínimo de **visión global y una base de conocimientos**, lo que facilita que los contenidos puedan ser comprendidos, asimilados y retenidos. Hay asignaturas, como son las matemáticas, la física, la química, la lengua y los idiomas, en las que unos conocimientos se asientan sobre otros necesariamente y poco se puede avanzar sin lograr esos niveles mínimos imprescindibles.
- Tener un **léxico básico y suficiente** para poder estudiar conociendo el verdadero significado de algunas palabras. Si no fuera así, no sería posible una perfecta comprensión de lo leído y dificulta gravemente su asimilación y retención.
- **La lectura.** El principal instrumento que se necesita para el estudio es la lectura, de manera que se requieren las suficientes habilidades en comprensión, velocidad y entonación correcta en la misma, por lo que es necesario desarrollarlo eficientemente



para que no sea una causa de dificultades en los estudios.

Por otro lado, una vez que nuestros hijos o hijas van a comenzar a estudiar es necesario que sepan cómo organizarse el tiempo y los pasos a seguir en el estudio de los temas.

Estudiar significa relacionar lo nuevo con el conocimiento ya integrado y poder recordarlo en el momento oportuno, es decir, comprenderlo y memorizarlo de manera permanente. Por tanto, el estudio es una estrategia de aprendizaje que requiere cuatro momentos:

- 1) **Comprensión del texto.** Sólo se aprende, asimila y recuerda aquello que hemos comprendido de verdad. Es importante entender la idea general o visión de conjunto del tema mediante una lectura, estableciendo conexiones con los temas pasados. Esta visión servirá para saber cuáles son las ideas básicas, qué pretende el autor, qué sugieren los subtítulos, qué conocimientos previos se tiene sobre el tema, etc. Asimismo, será necesaria una lectura que nos permita comprender cuáles son las ideas principales y las ideas secundarias.
- 2) **Selección y organización de conceptos.** De esta forma, la cantidad de información será menor y, por tanto, más fácil de aprender. Para ello, es conveniente dividir el tema en unidades menores: apartados, preguntas y párrafos. Descender a la idea central de cada párrafo, plantearse preguntas sobre ella y relacionar los párrafos entre sí. Este es el momento de subrayar, hacer esquemas y resúmenes.
- 3) **Memorización de los conceptos fundamentales.** Para ello, en primer lugar, mentalmente, de palabra y por escrito, se han expresar las ideas principales de cada párrafo relacionándolas y conectándolas entre sí. Con el propio lenguaje, sin ayuda del libro ni de los apuntes. Sintetizar las ideas y estructurarlas por orden de importancia, no las palabras. Este tercer punto sirve de autoevaluación para comprobar si se ha comprendido, asimilado y retenido todo lo que se ha estudiado. En segundo lugar, repasar lo estudiado, insistiendo en los puntos más débiles y confusos.
- 4) **Evocación** de lo estudiado, es decir, poner de manifiesto lo aprendido, ya sea a través de ejercicios, trabajos o un examen.

En definitiva, sólo puede ser eficaz el estudio de nuestros hijos e hijas si entienden y comprenden los contenidos, los asimilan, es decir, los hacen propios, los ponen en práctica, los relacionan con los que ya tienen, los utilizan y, finalmente, los retienen o almacenan en su cerebro con aquellos con los que guarden relación directa o indirecta. De esta forma, les será fácil evocarlos para utilizarlos cuando sea preciso (examen, trabajos, etc.).





[5 0]

Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas que permiten comprender, organizar y memorizar conceptos de forma permanente, por lo que usándolas nuestros hijos e hijas podrán aprovechar mejor sus recursos intelectuales y, por tanto, mejorar su rendimiento y resultados académicos.

Vamos a profundizar en aquellas técnicas que se pueden utilizar en cada una de las fases del estudio, siempre adaptándolas a la edad de nuestros hijos e hijas:

1) Comprensión del texto

La lectura es uno de los principales instrumentos de aprendizaje que nos permite decodificar un sistema de señales y símbolos abstractos. Es un proceso interno que permite comprender el texto y poder ir construyendo ideas sobre el contenido extrayendo aquello que interesa. Esto sólo se puede hacer mediante una lectura individual, precisa, que permita avanzar y retroceder, que permita detenerse, pensar, recapitular, relacionar la información nueva con los conocimientos previos. Además, dará la oportunidad de plantearse preguntas, decidir qué es lo importante y qué es secundario. De ahí, la importancia clave de este momento del estudio. Dentro de este proceso, hay varios subprocesos a considerar en los cuales es conveniente que plantearse las siguientes cuestiones:

- Antes de la lectura:
 - ¿Para qué vamos a leer? Determinar los objetivos de la lectura: para aprender, para practicar la lectura en voz alta, para obtener información precisa, para seguir

instrucciones, para revisar un escrito, por placer, para demostrar qué se ha comprendido, etc.

- ¿Qué sabemos de este texto? De esta forma, se activarán los conocimientos previos que permitirán darle sentido a la lectura. La información nueva se aprende y se recuerda mejor cuando se integra con el conocimiento relevante previamente adquirido o con los esquemas existentes.
- ¿De qué trata este texto? ¿Qué nos dice su estructura? Esto permitirá formular hipótesis y hacer predicciones sobre el texto.
- Durante la lectura:
 - Formular hipótesis y hacer predicciones sobre el texto.
 - Formular preguntas sobre lo leído.
 - Aclarar posibles dudas acerca del texto.
 - Resumir el texto.
 - Intentar hacer inferencias.
 - Determinar aquellas ideas importantes.
 - Releer partes confusas para resolver cualquier problema de comprensión. Si el texto es complejo, dedicar más tiempo para asegurar que se ha comprendido.
 - Consultar el diccionario, en caso necesario.
 - Pensar en voz alta para asegurar la comprensión.
 - Crear imágenes mentales para visualizar posibles descripciones vagas.
- Después de la lectura:
 - Hacer resúmenes.
 - Formular y responder preguntas.

Para poder realizar una lectura eficaz, es importante conocer algunos de los **malos hábitos de lectura**:

- La **regresión**. Consiste en volver atrás sobre lo leído, antes de terminar el párrafo. Muchas veces, se hace de forma inconsciente. La regresión provoca un efecto negativo sobre la velocidad de lectura y la comprensión de lo leído, porque se divide el



pensamiento y se pierde la idea general, aunque algunas personas piensen que de este modo se reafirma la comprensión de lo leído.

- **Silabeo.** Consiste en leer la palabra sílaba a sílaba.
- La **vocalización.** Cuando la lectura se acompaña con movimientos labiales, aunque no emita sonidos. Constituye un gran impedimento para la buena lectura porque el lector tiene que estar pendiente de cada palabra y de vocalizarla. Así se distrae la atención de lo fundamental.
- **Detenciones.** Son interrupciones bruscas en medio de la palabra.
- **Seguir con el dedo.** Consiste en señalar con el dedo la palabra que se va a leer.
- **Movimientos corporales.** La lectura es una actividad mental y todo movimiento físico es innecesario, salvo el de los ojos. Algunos lectores se balancean, se sirven del dedo para recorrer las líneas, adoptan malas posturas, cuando el cuerpo debería estar relajado.
- **Vocabulario deficiente.** Es recomendable tener a mano y consultar con frecuencia el diccionario. Si el vocabulario es escaso habrá textos en los que se descarten gran cantidad de palabras y expresiones que harán que la lectura sea lenta. Es un círculo vicioso, hasta que no se empieza a usar con regularidad el diccionario no se ampliará el vocabulario y la lectura no será todo lo eficaz que debiera.



Para comprender el texto, se realizan dos tipos de lectura:

- a) **La prelectura o lectura exploratoria.** Consiste en hacer una primera lectura rápida de todo lo que se ha de estudiar para enterarse de qué trata y sacar una idea o esquema general de todo el texto permitiendo un conocimiento rápido del tema. Es importante comprender el título, el índice y los diferentes apartados. De esta forma:
 - Se comienza el estudio de una forma suave para ir entrando en materia con más facilidad.
 - Puede servir a nuestros hijos e hijas para mirar los apuntes antes de ir a clase y conectar más fácilmente con la explicación del profesor, costándole menos atender y enterarse del tema.
 - Se ponen de manifiesto dudas que se pueden aclarar en clase y permitirá tomar los apuntes con más facilidad.

b) **La lectura comprensiva.** Una vez que se sabe de qué trata el tema, hay que volver a leer el texto y realizar una lectura comprensiva y detallada de lo que se lee. Estando concentrado, consiste en leer despacio procurando entender bien todo lo que explica, párrafo a párrafo, tanto las ideas principales como secundarias, las implícitas y las explícitas, sin quedarse solo en las palabras, reflexionado sobre lo que se lee. Esta lectura permite comprender, asimilar y aprender por lo que estudiarán mejor el tema.

- **Permite detectar las ideas principales y las secundarias.** Para poder distinguir la idea principal de un texto hay que prestar mucha atención a la palabra clave que más se repite y a sus sinónimos, que a menudo se reúnen bajo el mismo concepto semántico. Además, la idea principal es imprescindible. Si se suprime, el sentido global del párrafo queda incompleto. Para poder distinguir la idea secundaria hay que tener en cuenta que si se elimina, el párrafo no pierde su contenido esencial. Estas ideas suelen ser repeticiones de la idea principal, pero con diferentes palabras. Su función es apoyar el mensaje clave, explicarlo y acompañarlo, para reforzar más su comprensión.
- Es necesario resaltar la importancia de la comprensión, ya que es la clave de la lectura y el estudio de un tema. Se trata de captar y comprender en vez de leer y repetir mecánicamente. La comprensión se lleva a cabo relacionando los nuevos conocimientos con los conocimientos que ya se poseen y clasificando y recordando de forma sistemática los nuevos conocimientos. Por ello, es fundamental no leer más rápido de lo que nos permite nuestra comprensión, el reto es la comprensión no la velocidad de la lectura.
- Es importante ampliar vocabulario: si no se conoce alguna palabra, es el momento de buscarla en diccionario. Es necesario aprender a trabajar con sinónimos y antónimos.
- Con la lectura comprensiva, se entenderá mejor el tema a estudiar y será mucho más fácil asimilar y aprender.

2) **Selección y organización de conceptos**

Para organizar los conceptos de forma eficaz se pueden utilizar las siguientes técnicas:

a) **El subrayado de las ideas principales**

Consiste en destacar mediante un trazo (líneas, rayas u otras señales) las frases esenciales y palabras claves de un texto, lo que favorece una comprensión rápida

de la estructura y organización de un texto. Para ello, es importante tener en cuenta:

- **¿Por qué es conveniente subrayar?**

- Ayuda a fijar la atención y favorece el estudio activo y el interés por captar lo esencial de cada párrafo. Evita las distracciones, al concentrar toda la atención en una tarea.
- Facilita la comprensión del texto: la asimilación de conceptos, la capacidad de análisis y síntesis, la estructura y organización de un texto.
- Delimita claramente las ideas básicas de un texto.
- Permite comprender más rápidamente.
- Facilita la síntesis para crear posteriormente esquemas y resúmenes.
- Una vez subrayado, se puede preparar mucha materia en poco tiempo. Se incrementa el sentido crítico de la lectura porque se destaca lo esencial de lo secundario.
- Ayuda al repaso.

- **¿Qué se debe subrayar?**

- La idea principal, que es la que da coherencia y continuidad a la idea central del texto, en torno a las cuales giran las ideas secundarias.
- Palabras técnicas o específicas y datos relevantes a memorizar.
- Para comprobar que se ha subrayado correctamente, podemos hacernos preguntas sobre el contenido y si las respuestas están contenidas en las palabras subrayadas, entonces, el subrayado estará bien hecho. Del mismo modo, si se ha hecho bien, al leer solo lo subrayado se podrá entender lo fundamental del texto.

- **¿Cómo se debe subrayar?**

- Mejor con lápiz que con bolígrafo. Y sólo los libros propios.
- Utilizar lápices de colores, aunque no abusar de ellos. Un color para destacar las ideas principales y otro distinto para las ideas secundarias

- Si se utiliza un lápiz de un único color se puede diferenciar el subrayado con distintos tipos de líneas.

- **¿Cuándo se debe subrayar?**

- Nunca en la primera lectura, porque podríamos subrayar frases o palabras que no expresen el contenido del tema. Es conveniente hacerlo en una segunda o tercera lectura, según el entrenamiento previo en lectura comprensiva de cada uno.
- Es conveniente realizar una lectura por párrafos, localizando las ideas principales y los datos significativos de cada uno de ellos.
- Cuando conocemos el significado de todas las palabras en sí mismas y en el contexto en que se encuentran.

Una vez realizado el subrayado, es recomendable dar un repaso a todo el texto subrayado para volver a captar la visión de conjunto.

b) El esquema

Un esquema es una expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales y las ideas secundarias del texto.

Un buen esquema ha de ser limpio y claro, en una sola página, con las ideas bien ordenadas, comenzando por la idea principal, de la que se derivan después las secundarias.

- **¿Por qué es importante realizar un esquema?**

- Porque permite obtener de un solo vistazo una idea clara general del tema, seleccionar y profundizar en los contenidos básicos y analizarlos para fijarlos mejor en nuestra mente.
- Se consigue una mejor comprensión del texto.
- Es valioso tanto al inicio del estudio (para comprender de forma global el tema y sus relaciones) como al final (para poder repasar una vez estudiado y preparar así los exámenes).

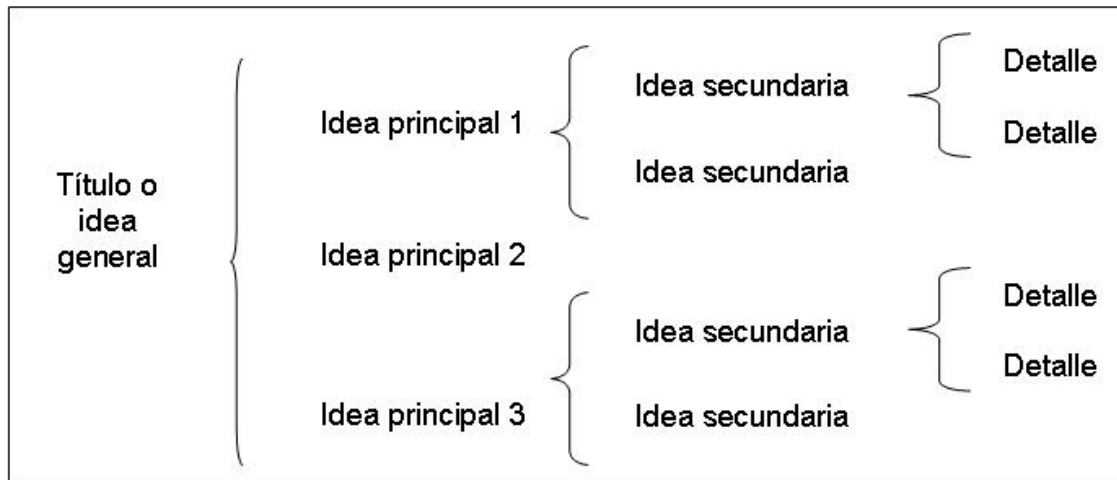
- **¿Cómo se realiza un esquema?**

- Elaborando una lectura comprensiva.

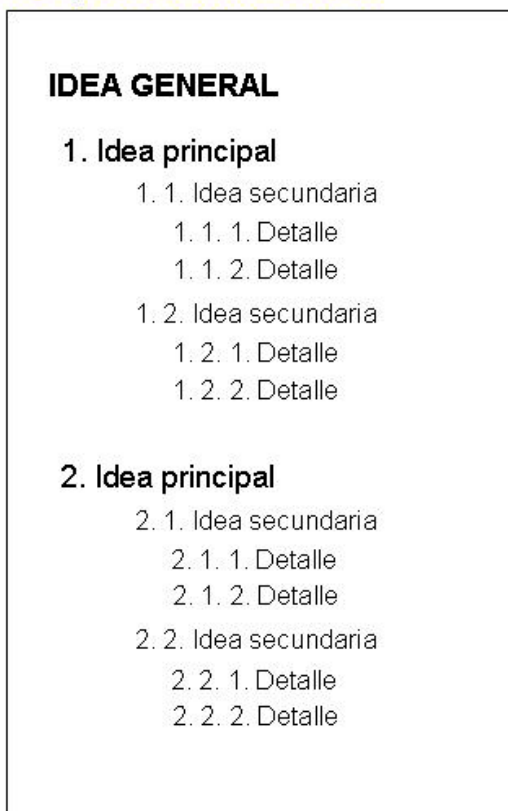


- Realizando correctamente el subrayado para jerarquizar bien los conceptos (idea principal, secundaria...).
 - Empleando palabras claves o frases muy cortas.
 - Usando el propio lenguaje, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto.
 - Presentando de forma sencilla y lógica la estructura del texto, destacando con claridad las palabras con mayor carga conceptual, es decir, las ideas centrales y los subapartados que se consideren de interés.
 - El encabezamiento debe expresar de forma clara la idea principal, que ha de permitir ir descendiendo a detalles que enriquezcan esa idea.
 - Elegir el tipo de esquema que se va a realizar (depende de la creatividad de cada uno, de su interés o de la exigencia de tu materia).
 - El esquema es algo personal, no hay mejores ni peores, el mejor es aquel que a le ayuda a uno a comprender y visualizar los conceptos.
- **¿Cuántos modelos de esquemas hay?**
- **Esquema de llaves:** se parte de una idea general, de la que se derivan otras ideas secundarias y, a su vez, de cada una de estas ideas secundarias surgen otras ideas.
 - **Esquema numérico decimal:** a cada idea principal se le asigna un número y las ideas secundarias llevan el número de la que dependen y un segundo número que las ordena. Si hay ideas secundarias, en un tercer número consecutivo.
 - **Esquema de letras:** se usan letras mayúsculas y minúsculas. las primeras letras del abecedario van con las ideas generales y las mismas, pero en minúsculas, hacen referencia a las ideas secundarias.
 - **Modelo de esquema mixto:** consiste en una mezcla de los dos modelos expuestos anteriormente, es decir, una muestra del esquema decimal y el de letras.

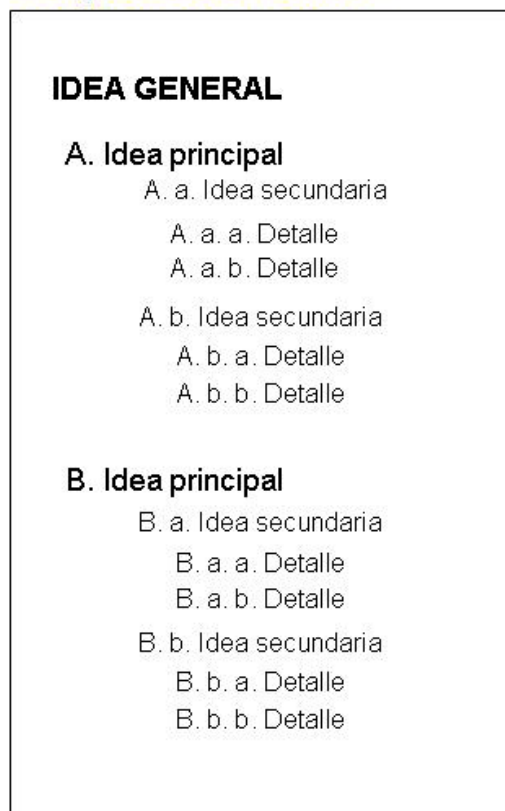
Esquema de llaves:



Esquema numérico:



Esquema de letras:



c) El resumen

Una vez realizados los pasos anteriores, es decir, una vez se ha leído el texto mediante una prelectura y una lectura comprensiva, se ha comprendido, se ha subrayado y realizado un esquema con las ideas más destacadas de su contenido, el siguiente paso es realizar una breve redacción que recoja párrafos cortos con

las ideas principales del texto con nuestras propias palabras. Todo lo anterior nos ayudará a detectar la idea general, las principales y las secundarias y, por tanto, nos facilitará mucho hacer el resumen.

- Un buen resumen ha de ser:
 - **Objetivo** (si se incluyeran nuestros comentarios personales sería un resumen comentado).
 - **Breve y conciso** y adaptado a la densidad del texto.
 - Con la expresión escrita cuidada de forma que se detecten las ideas principales con claridad y el hilo conductor que las une. Para eso es útil tener el esquema a la vista.
 - Con un estilo **narrativo** por lo que es importante es mantener una estructura y un orden.
 - No se ha de seguir necesariamente el orden de exposición que aparece en el texto. Se pueden adoptar otros criterios como, por ejemplo, pasar de lo particular a lo general o viceversa.
 - Se puede enriquecer con anotaciones de clase, comentarios del profesor, lecturas relacionadas, etc.

3) Memorización de los conceptos principales

Es evidente que en todo proceso de estudio la memoria es uno de los elementos fundamentales. Vamos a conocer en qué consiste y vamos a dar algunos consejos para mejorarla.

En primer lugar, podemos decir que la memoria funciona como un gran archivador por lo que ubicar la información de forma lógica en el lugar correspondiente implica agilizar el proceso de selección y recuperación del material. Es decir, es un proceso memorístico formado por tres fases:

- a) **Registrar.** En esta fase, a través de una primera lectura, se contacta con los elementos que después memorizaremos y, para hacerlo de forma más clara, utilizamos el subrayado, los esquemas, los resúmenes o fichas. Por ello, debemos leer y escribir de forma ordenada y lógica, comprendiendo bien su significado, lo que nos va a permitir recuperarlo con más facilidad. Por ejemplo, no es conveniente estudiar un tema de matemáticas que se fundamenta en uno anterior que no se ha registrado.

- b) **Retener.** Cuanta más atención se preste a lo que se intenta memorizar más fácil será retenerlo. En esta fase la atención y la concentración se convierten en algo básico. Por lo que es fundamental tanto el interés y la motivación ante lo que se está leyendo como el desarrollo de un hábito de estudio.
- c) **Rememorar.** Es el recuerdo de lo que se ha memorizado. La forma de retenerlo (ordenado, con lógica, con notas, subrayados, esquemas) va a ser fundamental y también el interés que se haya puesto en ello.

A veces intentamos recordar algo que sabemos claramente que lo hemos estudiado, pero como no lo hicimos de manera correcta y con la lógica necesaria es imposible rememorarlo. Por ello, la lógica, el orden y la intención se convierten en las piezas claves de la memoria.

Existen varios tipos de memoria, en función del sentido con el que retengamos la información: auditiva, visual, táctil, espacial y olfativa.

Según el tiempo que retengamos esa información, puede ser memoria a corto plazo (se repite algo inmediatamente después que nos acaban de decir o acabamos de leer, pero se olvida pronto) o memoria a largo plazo (esta memoria acumula conceptos y significados durante un largo periodo de tiempo, por lo que es la que más nos interesa).

Cuando se empieza a estudiar, la información pasa a la memoria a corto plazo pero hay que “enviarla” a la memoria a largo plazo que es la que aparecerá en los exámenes o pruebas. Para ello, es necesaria la repetición, la concentración, el orden y la clasificación previa, la memoria y, sobre todo, el interés por esos contenidos que se quieren memorizar.

• **¿Cómo hay que memorizar?**

- Visualización del esquema: para memorizar el esquema será necesario mirarlo con atención durante un tiempo, entre dos y cinco minutos según el tamaño, prestando atención a todos los detalles (número de elementos de cada nivel, cómo están colocados, los diferentes niveles, etc.). Después, se tapa el esquema y se intenta reproducir en un papel. Si lo hicimos con éxito, se puede pasar a memorizar el tema, si no es conveniente que repetir el proceso.
- **Recitación repetida de un texto o del resumen**
 - Dividir el texto en partes pequeñas para estudiarlas por separado, una detrás de otra. Se puede hacer por preguntas o por párrafos.



- Leer tres veces seguidas, oral o silenciosamente, la primera de las partes separadas, tras lo cual se tapará lo leído y se intentará repetir sin mirarlo.
- Después, comprobar y, si se ha logrado memorizar, hacer lo mismo con la segunda parte. Si no, volverlo a leer tres veces más y otra vez a comprobar.
- Cuando se haya aprendido tres partes, conviene volver al principio y comprobar que aún se recuerdan las anteriores. Habrá que releer alguna si se ha olvidado. Después, es conveniente hacer lo mismo cada tres partes estudiadas.

• **¿Cómo se puede potenciar la capacidad de memorizar?**

- Intentar que en el aprendizaje intervengan todos los sentidos consiguiendo la máxima atención y concentración, evitando así la percepción defectuosa. Podemos apoyarnos entonces en la mayor variedad de sentidos posibles: gráficos, repetición en voz alta, asociaciones con dibujos, sustituciones de palabras, etc.
- Ejercitar la observación y entrenarse para captar detalles contrastados y otros no tan evidentes.
- Poner en práctica el método de clasificación, se retienen mejor los elementos de un conjunto si se procede a su clasificación, agrupándolos por categorías.
- Asociar cada palabra a algo que conocemos.
- Captar el significado de las ideas básicas de un tema.
- Procurar pensar con imágenes, ya que la imaginación y el pensamiento están unidos.
- Fijar contenidos con la repetición y procurar repetir las ideas (no las palabras) evitando la asimilación mecánica.
- Hacer pausas mientras se lee o se estudia para recordar lo que se va aprendiendo.
- Si se aprende algo justo antes de dormir se recuerda mejor a la mañana siguiente, ya que durante el sueño no se producen interferencias.
- Revisar lo antes posible el material estudiado a través de esquemas o resúmenes. Así, se aumenta el número de repeticiones y fijaciones consiguiendo que el olvido se retrase.



- Memorizar sólo lo esencial, aquello que no hay más remedio que memorizar.
- Hacerlo a medida que se va estudiando, paso a paso.
- No intentar aprender de memoria lo que no se comprende.
- Utilizar reglas mnemotécnicas, que son trucos que facilitan la memorización, basados en el hecho de que se recordará mejor aquello que hemos conocido o aquello que nosotros mismos hemos creado (cuentos, historias, refranes, etc.). Cualquier regla que creemos es válida si nos ayuda a memorizar, pero es conveniente que no sea muy complicada ya que si no costará memorizarla también. Algunos ejemplos:
 - Si tenemos que memorizar la primera línea de la tabla periódica de los elementos químicos (Litio-Berilio-Boro-Carbono- Nitrógeno- Oxígeno- Fluir-Neón), se puede hacer creando una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos: "La BBC no funciona"
 - Si tenemos que memorizar esta serie de números: 007-757-90-60-90-7-10-2230-2300-2, se puede hacer creando la siguiente historia: "El agente 007 subió al boeing 727. Vio una azafata medidas 90, 60,90 y decidió pedir un seven (7) up para poder hablar con ella. Quiso quedar con ella a las 10 y ella le dijo que debía regresar en el avión de las 22:30. A las 23:00 se fue al cine que acabó a las 2."
 - Si tenemos que aprendernos la fórmula del capital y los intereses de los bancos, con la palabra "carrete" podremos recordarla. Lo que tendremos que pagar después de pedir un préstamo es: el capital (ca) multiplicado por el rédito o intereses (re) y esto multiplicado por el tiempo (te).

• ¿Por qué motivos olvidamos?

- Por falta de concentración.
- Porque no se comprende lo que se estudia y se realiza una memorización automática.
- Por ausencia de repasos o repasos tardíos y acumulados (el repaso es fundamental).
- Por haber realizado un estudio superficial y pasivo, con poca reflexión y esfuerzo, lo que significa que no se ha manejado en resúmenes, esquemas, subrayados.



- Por falta de interés y cuando no se pone interés en una cosa, se olvida pronto.
- Porque no se relaciona lo que se ha aprendido.

Una vez memorizado un texto concreto, es importante no olvidar los siguientes aspectos que nos ayudarán a reforzarlo y a garantizar que se ha memorizado:

- **El repaso.** Para evitar el olvido es necesario repasar, es decir, hacer una lectura rápida y, después, ir comprobando por partes si se sabe repetir bien el texto estudiado. Lo que se ha aprendido un día no servirá apenas si no se repasa posteriormente. Si algo se ha olvidado, será necesario volverlo a estudiar.
 - El primer repaso ha de hacerse al terminar el estudio de cada tema.
 - El segundo conviene hacerlo a las 24 horas (es un buen sistema dedicar cada día unos minutos a repasar lo estudiado el día anterior).
 - Se puede repasar sólo lo subrayado o los resúmenes o esquemas realizados.
 - Es importante repasar relacionando y buscando el mayor número de conexiones posibles entre el tema que se está estudiando y los anteriores, o con otras asignaturas. Así, no se quedará la mente “en blanco” durante el examen, porque unas ideas traerán a otras.
- **La autoevaluación.** Este es un aspecto clave. Consiste en realizar un auto examen y comprobar si realmente se ha aprendido lo que se ha propuesto. De poco sirve estudiar horas si no se ha aprendido nada o terminar de estudiar con la sensación de que uno se lo sabe cuando realmente no es así. Por ello, para evitar sorpresas, es imprescindible comprobar aquello que se ha aprendido.

Un modo de autoevaluarse puede hacerse cerrando el libro e intentando repetir después lo aprendido. Se puede hacer de forma mental, recordando lo que se ha estudiado, de forma oral, utilizando una grabadora o contándoselo a una tercera persona. Una vez terminada la exposición oral, en su caso, se puede tomar nota de los errores cometidos, de aquello que se ha omitido o de los detalles importantes que se han pasado por alto.

4) Evocación de lo estudiado

Evocar lo estudiado implica demostrar todo aquello que se ha leído, comprendido y memorizado. Se puede evocar a través de ejercicios, tareas, trabajos, exámenes o cualquier otro formato. La manera más usual es a través de la realización de los exá-



menes, que han llegado a convertirse en un fin en sí mismos, ya que, en muchos casos, sólo se estudia para superarlos, con toda la connotación negativa que tienen.

Los exámenes pueden ser parciales, que incluyen solo una parte de la materia por lo que la valoración es solo parcial respecto a la nota final, o finales, que incluyen toda la materia por lo que su valoración es mayor. También puede haber exámenes sorpresa o como castigo, para los cuales, como no se pueden prever, es recomendable tener al día las asignaturas.

A continuación, señalamos una serie de recomendaciones que podemos transmitir a nuestros hijos o hijas:

- **¿Cómo preparar un examen?**

- Animarles a hacer frente a los exámenes. El temor al fracaso les puede hacer sentirse ansiosos.
- Ayudarles a planificarse y que no dejen el estudio para el último día.
- Anotar en la agenda escolar los exámenes que se tienen y cuándo son. Si no se ha asistido a clase un día, preguntar a los compañeros.
- Consultar a diario la agenda escolar, para comprobar las fechas de los distintos exámenes. Que ningún examen les pille desprevenidos.
- Conocer a cada profesor y saber qué suele preguntar, cómo le gusta que se conteste, qué tipo de conocimientos valora, etc.
- Saber qué entra en el examen: apartados del libro, apuntes, fechas, problemas, dibujos, ilustraciones, etc. y qué tipo de examen será (test, temas, preguntas cortas).
- Repasar los exámenes anteriores para ver cómo son las preguntas y qué tipo de preguntas hace el profesor.
- Estar atentos a las pistas que va diciendo el profesor en clase, ya que esto les permitirá intuir algunas posibles preguntas del examen: cuando dice que algo es importante, cuando lo repite insistentemente, cuando utiliza la pizarra para insistir y aclarar, cuando hace preguntas en clase sobre ello, cuando dice explícitamente que algo entrará en el examen, etc. Es importante tomar nota de todo esto en los apuntes, para tenerlo presente en el momento de estudiar.



- Preparar con cuidado antes de acostarte todo el material que se va a necesitar, incluso de repuesto por si acaso.
- Por la mañana no olvidar desayunar, no ir con el estómago vacío a un examen.
- **¿Qué cosas se han de tener en cuenta al realizar el examen?**
 - Ser puntual, para llegar tranquilos.
 - Antes del examen dedicar unos minutos a relajarse: respirar hondo, cerrar los ojos, etc.
 - Presentarse con confianza a los exámenes, no infravalorar las capacidades propias y la preparación. Esto hará que uno se ponga más nervioso y bajará su rendimiento.
 - Tener siempre presente el tiempo que se tiene para el examen.
 - Leer con atención las instrucciones y preguntas antes de contestarlas, asegurándonos de que las hemos entendido correctamente.
 - No desanimarse enseguida si, al leer las preguntas, se piensa que se no van a saber contestar correctamente.
 - Si se tiene alguna duda, preguntar al profesor.
 - Escuchar siempre las indicaciones del profesor durante el examen, son importantes para orientarse en la respuesta a las preguntas. Tratar de pensar qué quiere el profesor antes de contestar, es decir, con qué idea puso esa pregunta.
 - Distribuir el tiempo de que se dispone entre las diferentes preguntas o ejercicios.
 - Comenzar contestando aquellas preguntas que se saben (sin extenderse demasiado y con la información que claramente se ha demandado). Después, contestar a las demás y, si queda tiempo, completarlas si así se considera. Si alguna pregunta se resiste, pasarla y volver a ella después.
 - Contestar solo lo que se pide, sin extenderse demasiado y con la información que claramente se ha demandado.
 - Tener en cuenta que habitualmente el profesor prefiere la calidad a la cantidad y el sentido común y la lógica a la originalidad excesiva.



- En las preguntas de V/F o test, fijarse bien en los adverbios, normalmente, siempre, a veces, nunca, alguna vez, etc., ya que condicionan mucho el contenido de la pregunta.
- En las preguntas de desarrollo de un tema reservar unos minutos para hacer un esquema o comenzar la pregunta estructurando el tema.
- Intentar situar mentalmente los conceptos que se piden en el esquema que se ha elaborado.
- Procurar contestar con frases bien construidas y comprensibles. Además, es recomendable explicar las palabras técnicas que se usen y poner ejemplos.
- Presentar el examen de forma cuidada: caligrafía legible, ortografía, limpio, sin tachaduras, con márgenes y usando regla para subrayar los enunciados y conceptos importantes.
- Concentrarse en hacer el propio trabajo, organizándose y sin apresurarse. Si se ve que otros terminan el examen antes que uno, no preocuparse.
- Usar todo el tiempo disponible y el que sobre usarlo para repasar.
- Repasar las contestaciones que se han dado antes de entregar y, sobre todo, si se ha dejado alguna pregunta sin contestar.
- Si se queda la mente “en blanco”, analizar cada palabra de la pregunta y tratar de asociarla con temas conocidos y con alguna relación con el que no se recuerda. Tratar de escribir algo coherente sin dejar la pregunta en blanco.





6. Colaboración y coordinación con el centro escolar

Las familias y el profesorado estamos inmersos en una misma tarea: la educación de nuestros hijos a hijas. Por ello, es fundamental que vayamos en la misma dirección para lo que se hace necesaria una colaboración mutua. Será importante tener en cuenta las siguientes pautas, siempre con esta actitud de colaboración:

1)Apoyar al centro escolar ante nuestros hijos o hijas

Es importante transmitirles una actitud positiva de colaboración con el centro escolar y que reciban, en líneas generales, el mismo mensaje desde casa que desde el centro. No podemos criticar o descalificar en presencia de nuestros hijos o hijas las actuaciones del centro o de sus profesores ya que con esto lo único que conseguimos es desautorizar a los profesores y les perjudicará y condicionará su motivación y actitud hacia los mismos.

2)Acudir a las convocatorias

En la medida de lo posible, acudir a todas aquellas reuniones y actos a los que directamente se nos convoquen y que estén relacionados con nuestros hijos e hijas. Es una manera de transmitir el mensaje a nuestros hijos de que valoramos sus estudios y también de conocer la actuación del centro y de plantear dudas y sugerencias.



[6 8]

3)Mantener un contacto personal con el tutor o tutora de nuestro hijo e hija para hacer un seguimiento de su evolución en el centro

Estos encuentros nos permitirán conocer el centro y al tutor o tutora, mantenernos informados sobre su rendimiento y actitudes, colaborar y apoyar los aprendizajes y recibir orientaciones sobre la forma de ayudarlo de manera concreta, si fuera necesario. Además, es una manera de que vea que valoramos el trabajo escolar y nos interesamos por su proceso educativo.

Si nuestro hijo o hija sabe que conocemos a su tutor o tutora, es probable que se sienta más seguro y que su actitud sea más positiva, lo que le ayudará en su aprendizaje. Además de encuentros formales, también son positivos los informales y es importante que utilicemos la agenda escolar como otra forma de comunicación, especialmente si no podemos acudir al centro de forma tan frecuente.

En este sentido, es recomendable:

- Acudir tres veces al año (una vez por trimestre), especialmente en Primaria, una para conocerle, otra a mitad de curso para ver cómo progresa y otra a final de curso.
- Que los encuentros sean programados y preparados. Conviene que los padres acudamos a dichas entrevistas habiendo pensado qué tipo de información necesitamos y qué tipo de información podemos, a su vez, facilitar al tutor o a los profesores. Es aconsejable que llevemos escritos los temas que queremos tratar.
- Que nuestra actitud sea la de asistir a una reunión con un colaborador en la educación de nuestros hijos e hijas.
- Que la comunicación sea bidireccional. Estas entrevistas nos permiten intercambiar información sobre nuestros hijos, clarificar aspectos concretos del proceso académico y definir objetivos. La información a intercambiar sería sobre: su forma de ser, su conducta, qué capacidades intelectuales tiene y cómo las usa; qué actitud y disposición tiene hacia el estudio; cómo estudia, qué dificultades principales encuentra en la realización de su trabajo, en qué necesita mejorar en concreto, etc.; qué valores son los que se transmiten en casa y cuáles son los del centro. Para ello, por nuestra parte, conviene informar al tutor o tutora sobre:
 - Cómo es, si hay circunstancias vitales que le puedan influir en su rendimiento (divorcios, cambios de domicilio, etc.), lo que va a permitir que la profesora o profesor las tenga en cuenta en las clases.
 - La calidad del trabajo observado y el tiempo dedicado.
 - Si consideramos que lleva demasiadas tareas escolares.
 - Si no sabe hacer casi nada de lo que se le manda.
 - El grado de responsabilidad en su estudio y en los encargos domésticos.
 - La calidad del trato con nosotros y con los hermanos.
 - Los amigos con los que se relaciona y el tipo de relación.
 - A qué dedica el tiempo libre.
 - Estímulos educativos o pautas usadas en casa como medio de motivación o de formación.
 - Las aspiraciones profesionales, si ya está en los últimos cursos de secundaria.



Por su parte, conviene recabar información del tutor sobre:

- Cómo va en las clases, si tiene problemas de seguimiento, en su caso, posibles motivos y soluciones.
- La actitud y comportamiento en clase.
- Las expectativas que tiene respecto a nuestro hijo o hija.
- La relación que mantiene con el profesorado.
- Las relaciones que mantiene con los compañeros.
- El grado de cumplimiento de sus deberes.
- Las faltas de asistencia a clase.
- Cualquier duda sobre el funcionamiento del centro o de las actividades extraescolares.
- En estos encuentros, conviene fijarse conjuntamente algún objetivo común para la actuación de las familias y del centro. Conviene que sea preciso y medible, para que en la próxima entrevista se pueda empezar por la revisión del objetivo marcado, cómo ha ido, qué dificultades han surgido, cómo adaptarlo, etc.



[70]

4) Uso de la agenda

La agenda es un elemento fundamental para el día a día de nuestros hijos. Es importante que la usen apuntando sus tareas con precisión ya que así sabrán qué ejercicios han de resolver y cuándo tienen sus exámenes. Además, la agenda tiene un papel fundamental en la de comunicación entre las familias y el profesorado. Por ello, es importante que nosotros también la usemos con ellos:

- En los primeros cursos, leerla con nuestros hijos e hijas con frecuencia y comentad juntos los deberes que ha de hacer. Después verificar si ha realizado lo que dice la agenda.
- Utilizar la agenda para comunicarse con el tutor, y señalar algún comentario al respecto, tanto positivo como negativo.
- En cuanto comiencen la etapa de secundaria, dejarles que usen la agenda que ellos elijan. Lo importante es que la usen, que la usen bien y que sea efectiva para ellos.

CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS E HIJAS A OBTENER ÉXITO ESCOLAR

- Para que facilitarles el uso de la misma de forma natural, fomentar que participe, desde los cinco o seis años, en la elaboración de listas de la compra y notas precisas para comunicaros en la familia. De esta forma, estarán familiarizados con el registro de tareas.





7. Dificultades habituales en los estudios

Podemos encontrarnos que nuestros hijos e hijas presentan algunas dificultades concretas que requieren una ayuda específica. A continuación, señalamos algunas de las más comunes y las pautas que podemos tener en cuenta.

Previamente a cualquier de ellas, si nuestro hijo o hija presenta dificultades escolares, tendremos que descartar que no haya ningún problema fisiológico (auditivo, visual, etc.) o cognitivo (memoria, atención, comprensión, etc.). Si vemos que pudiera haber alguno de estos problemas, será necesario acudir al profesional correspondiente para confirmarlo y, en su caso, buscar el tratamiento adecuado. Si existiera una dificultad específica de aprendizaje, será especialmente importante la colaboración y comunicación con el centro educativo.

Las dificultades más comunes son:

▣ No quiere estudiar

Pone excusas continuamente para no hacerlo, tiene un bajo rendimiento escolar, no aprende y sus resultados son negativos, frecuentemente incumple su horario de estudio o no aprovecha el tiempo de trabajo, etc. Si estamos ante esta situación, hemos de observarle, para analizar el problema más de cerca (no hace las tareas, no las acaba, las entrega fuera de tiempo, las presenta incompleta, etc.). A continuación, hemos de adoptar las siguientes medidas:

- En primer lugar, tendremos que **hablar con él o ella** para transmitirle nuestra preocupación y qué nos cuente qué es lo que está pasando, es decir, ver en qué consiste exactamente el problema y analizarlo conjuntamente.
 - Si fuera un problema de motivación, podemos revisar nuestras actitudes, nuestras expectativas, darle confianza, reforzarle, etc.
 - Si fuera un problema de hábito de estudio, es conveniente ayudarle a crear un hábito de estudio (un horario realista y constante, mismo lugar, ambiente adecuado, no sobrecargarle de actividades extraescolares...).
 - Si estuviera relacionado con que no sabe cómo estudiar y cómo enfrentarse a las tareas, podemos ayudarle con algunas de las técnicas de estudio anteriormente mencionadas. Si no, podemos hablar con el tutor para que nos oriente en este sentido.
 - En los casos en los que nuestro hijo o hija tiene bajo rendimiento a pesar de dedicarle tiempo y esfuerzo al estudio, conocer la causa de sus dificultades y buscar una solución.



En cualquiera de las situaciones, es recomendable supervisar la solución establecida y reforzar cuando consigue finalmente hacer las tareas. Y si aún así no las hiciera, y fuera un problema de actitud, adoptar las medidas que tengamos acordadas con nuestro hijo, señaladas a continuación.

- **No permitirle alternativas.** Durante el tiempo previsto para estudiar, no podemos dejarle hacer otra actividad alternativa, como jugar, salir a la calle o ver la televisión.
- **Retirarle privilegios,** es decir, apartarle por un tiempo limitado de alguna actividad atractiva o de algún objeto (ver la televisión, uso de la bici, usar los videojuegos, etc.). Para que sea efectiva esta pauta y le ayude a retomar su actividad, debe cumplir estas condiciones:
 - Adoptarse cuanto antes, a ser posible, el mismo día (por ejemplo, no el regalo de navidad).
 - Durar un tiempo breve, hasta los 8 años es suficiente con una tarde o un día. Después, pueden ser varios días. Demasiado tiempo es poco realista. Si hacemos esto con frecuencia debemos variar al privilegio que retiramos.
 - Cumplir las medidas que propongamos. Por ello, han de ser realistas y que se puedan llevar a cabo, si no el niño desconfiará de nosotros y será más difícil mantenerlas la próxima vez.



[7 5]

⌘ Se queja de la escuela

Es importante saber interpretar sus quejas y asegurarnos que no existe una razón de fondo que habría que abordar. Podría ser porque alguien o algo les molesta, porque quieren encubrir algo más serio, quieren llamar la atención de los padres, etc. A veces, incluso, van dirigidas al centro pero no tienen que ver con él. Algunos niños puede que no sepan describir con precisión lo que les molesta.

Tenemos que recoger y escuchar estas quejas para que vean que las tomamos en serio y para descubrir el motivo de fondo y darle solución. De forma general, es recomendable interesarse por su día a día y hacer un seguimiento de sus tareas, aunque evitando agobiarles.

⌘ Falta de base:

Presenta dificultades y lagunas en aquellas materias en las que es necesaria una base de conocimientos para seguir avanzando.

Consultar con el tutor o tutora cuáles son estas dificultades y posibles orientaciones para superarlas y, si es necesario, la posibilidad de refuerzos en el centro educativo, ayudarle nosotros en lo que podamos o recurrir a un hermano mayor o a un profesor particular.

⌘ Dificultades de atención y concentración

Le cuesta mucho ponerse a estudiar, se distrae con cualquier estímulo y pierde mucho el tiempo, por lo que tarda mucho en hacer sus tareas y su rendimiento es más bajo de lo esperado.

Para ello, es fundamental eliminar los estímulos distractores, potenciar la creación de un hábito de estudio si no lo tuviera internalizado, dejar momentos de descanso, revisar con él la organización y planificación de las tareas (para que comience con las que le gustan más, y las más fáciles las deje para el final), plantearse objetivos parciales, etc.

⌘ Dificultad en la lectura

Dificultades en la velocidad lectora, problemas de comprensión, vocabulario pobre, dificultades para escribir textos con una estructura clara, evitación de cualquier tarea relacionada con la lectura.



[76]

Como ya se ha señalado, en primer lugar, investigar si se trata de una dificultad de aprendizaje específica, y si fuera así, tratarlo con el profesional correspondiente.

Si no fuera así, algunas posibles pautas son: empezar a leer en voz alta para adquirir una entonación correcta, ayudarle a leer mejor, corregir defectos de su lectura, animarle a las palabras desconocidas en el diccionario, preguntarle sobre las ideas más importantes del texto.

⌘ Dificultad de memorización o fijación de los contenidos.

Tendremos que ver si es un problema de concentración, de asimilación o de dificultades en la repetición de los contenidos, etc.

Podemos ofrecerle pautas que le ayuden a mejorar la concentración y la comprensión, el uso de reglas nemotécnicas, repaso de los temas para fijar los contenidos, usar mecanismos para comprobar el aprendizaje, etc.

⌘ **Dificultades de planificación o simula que está estudiando**

Estudia solo en el último momento, no le dedica el tiempo necesario, o bien hace como que estudia, pero no lo está haciendo, por lo que no asimila los contenidos por falta de dedicación constante.

En ambos casos, hemos de ayudarle a crear un hábito de estudio, realizar una planificación de las tareas y los exámenes y supervisar que realmente están estudiando.

⌘ **Ansiedad y angustia**

Puede ser un buen estudiante, pero le angustia mucho el miedo a suspender, se muestra inseguro, se bloquea, se queda en blanco, pierde la confianza en sí mismo, el día anterior no duerme, le duele el estómago, etc.

Darle seguridad, valorando su esfuerzo, reforzando la confianza en su capacidad, reforzando sus logros. Revisar qué puede haber detrás, y si puede tener que ver con nosotros (si nuestras expectativas son demasiado exigentes, o le comparamos con alguien, etc.)

Explicarle lo que le pasa y que él sepa que tiene solución. Enseñarle a controlar esa ansiedad, a que se relaje y tenga pensamientos positivos, en lugar de los negativos y a reducir la presión de la prueba, centrándose en el presente. Puede ser recomendable que practique algún deporte.



[77]

⌘ **Sólo estudia con nosotros**

No se sientan a estudiar hasta que nosotros les obligamos, no hacen nada si no estamos nosotros delante, necesitan ayuda continua. Si se les deja solos, dejan de estudiar o se desconcentran.

Debemos revisar cuáles de nuestras actuaciones pueden propiciar esta situación. Y a continuación establecer pautas para desarrollar su responsabilidad y autonomía, enseñarles a organizarse, crear un hábito de estudio y supervisarles, pero sin estar con ellos.

Asimismo, hacer un desenganche paulatino: poco a poco dejarles tiempo estudiando solos y aumentar el tiempo, hasta que lo interiorice.

⌘ Ha suspendido varias asignaturas

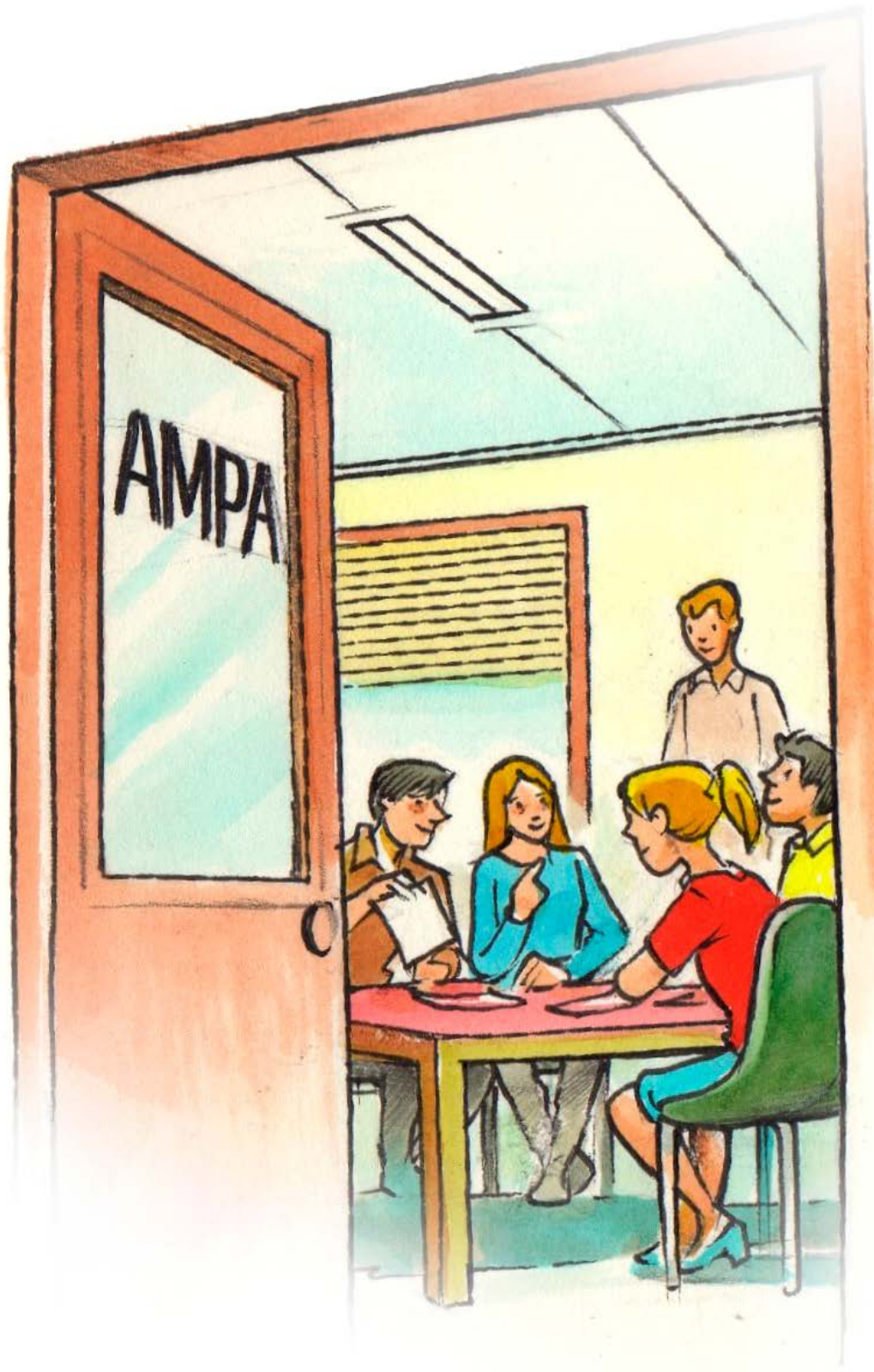
Hablar con él del problema: ver qué ha pasado y sus dificultades. Transmitirle nuestra preocupación y hacerle ver que es su responsabilidad y las consecuencias que tiene.

Revisar con él que dificultades puede tener y darles solución: infundirle confianza en sí mismo, dedicarle más tiempo al estudio, valorar los progresos, que vea que el esfuerzo tiene su recompensa.



8. Bibliografía

- Adele Faber y Elaine Mazlish , "Cómo hablar para que sus hijos estudien en casa y en el colegio". Medici, 2002
- Bernabe Tierno, "Cómo estudiar con éxito". Grijalbo, 2006
- Fronty, M., "Cómo enseñar a sus hijos a estudiar bien". Medici, 2008.
- Gallego Codes, Julio, "Soy estudiante". Pirámide, 2013.
- Jarque García, J., "Cómo ayudar a los hijos en los estudios". Grupo Gesfomedia, 2008.
- Mackenzie, Robert J., "Poner límites". Medici, 2006.
- Palacios, J., Marchesi, A., Coll, C., "Desarrollo Psicológico y Educación (vol. 2): Psicología de la Educación escolar". Alianza editorial, 2004.
- Samalin, Nancy, "Querer sin malcriar: 100 consejos para educar a sus hijos". Medici, 2003.



DESARROLLO DE UNA SESIÓN:

“Cómo ayudar a mejorar el rendimiento escolar de los hijos e hijas. Técnicas de estudio”

Una vez analizados los contenidos principales del tema, es el momento de organizar, planificar y desarrollar nuestra sesión.

Para ello, en primer lugar, será necesario personalizar y concretar algunos aspectos previos:

- Qué **objetivos** concretos nos planteamos con esta sesión a otros padres y madres.
- Cuáles son los **contenidos** que consideramos prioritarios y aquellos que nos gustaría transmitir. Es decir, si queremos abordar todos estos contenidos, seleccionar algunos o incorporar algunos otros. El tiempo que dediquemos a cada apartado dependerá del tiempo general del que dispongamos y de las prioridades que establezcamos.
- Cuál es el **tiempo** del que disponemos, que estará en función del tiempo que consideramos adecuado para transmitir los contenidos elegidos con la disponibilidad real temporal de padres y madres del AMPA. No es lo mismo que la sesión sea de una hora, de dos, de cuatro o de cinco. Cada uno hemos de elegir qué formato es el que responde mejor a las necesidades de los padres y madres de nuestro AMPA, teniendo en cuenta que siempre será conveniente que acudan el mayor número de familias posible. La duración de la sesión, sin duda, va a determinar tanto los contenidos con la metodología que usemos, que pueda ser más o menos participativa, incorporando más o menos dinámicas.
- El **lugar** donde va a desarrollarse esta sesión, que también influirá en la forma en la que lo hagamos y en los medios que dispongamos (ordenador, retroproyector, etc.).

Todos estos aspectos tendremos que tenerlos en cuenta tanto para preparar y planificar nuestra sesión como para realizar la convocatoria de la misma. Es recomendable que la **convocatoria** se realice con la mayor antelación posible y se transmita toda la información necesaria: objetivos, contenidos, fecha, horario, lugar, etc. El título que elijamos para nuestra sesión también será importante, ya que ha de resultar atractivo y ha de responder tanto al contenido que queramos transmitir como a las necesidades e inquietudes de las familias.



Una vez que hayamos realizado todos estos aspectos previos, ya podemos centrarnos en cómo desarrollaremos la sesión en concreto.

En primer lugar, es necesario que nos presentemos a los asistentes, indicando nuestro nombre y aquello que consideremos que pueda ser relevante para la sesión. En general, siempre es positivo mostrar acercamiento, señalando que nuestro propósito es un crear un espacio de reflexión para que entre todos podamos abordar el tema y recoger algunas pautas que nos puedan servir de ayuda. También podemos mencionar cuál es nuestro papel en el AMPA, objetivos del AMPA, etc.

A continuación, podemos presentar el curso, explicando por qué consideramos que este es un tema relevante y necesario y especificando los objetivos de la sesión, que pueden ser los mismos que los mismos que señalamos al inicio o cualquier otro que nosotros queramos resaltar:

- Concienciar de la importancia del papel de los padres y madres en el rendimiento escolar de los hijos e hijas.
- Conocer los distintos factores que influyen en su rendimiento escolar y en el éxito escolar.
- Proporcionar una serie de medidas generales y prácticas para que padres y madres puedan ayudar a mejorar el rendimiento escolar de los hijos e hijas.
- Facilitar orientaciones para poder hacer frente a las posibles dificultades que puedan surgir.



[83]

Después de los objetivos, señalaremos los contenidos que vamos a desarrollar en la sesión. Recogemos aquí los que hemos desarrollado en este manual:

- Presentación de los participantes.
- ¿Que es el éxito escolar? Factores que intervienen en el éxito escolar: familiares, escolares, metodológicos, etc.
- Estilos educativos familiares y su influencia en el éxito escolar.
- Qué podemos hacer las familias para ayudar a nuestros hijos e hijas a mejorar el rendimiento académico.

MANUAL DEL MONITOR O MONITORA

- Técnicas de estudio.
- Dificultades habituales con los estudios.
- Relación con el centro educativo.
- Conclusiones y cierre.

A continuación, podemos pasar a la presentación de los asistentes. La forma en que hagamos esta presentación estará en función del tiempo de la sesión y del número de asistentes. Podemos hacerlo a través de una dinámica, con una presentación sencilla de nombre y algún otro dato de interés (edades de los hijos e hijas), etc.

Posteriormente, se podrán ir desarrollando los contenidos de la forma que consideremos más adecuada y según el tiempo estimado para cada apartado. En general, algunas pautas recomendables son:

- Fomentar lo más posible la participación de los padres y madres asistentes, para que transmitan sus reflexiones, inquietudes, preguntas, sugerencias, etc. De esta forma, podremos generar un mayor debate y reflexión y podremos responder mejor a las necesidades particulares de cada uno.
- Ofrecer ejemplos personales de las situaciones, con el fin de generar un mayor acercamiento con los asistentes y concretar los contenidos de forma que se incorporen más fácilmente.
- Apoyarnos en una presentación en powepoint que nos ayude a transmitir nuestros mensajes de forma más clara: que nos sirva a nosotros como guión y apoyo de la presentación y a los asistentes para visualizar los mensajes principales.
- Sí así lo consideramos, podemos incorporar algún recurso audiovisual que facilite la reflexión.
- Entregar a los asistentes el manual del alumno/a o guía para familias sobre este mismo tema, que les permitirá seguir los contenidos más fácilmente, acudir a ellos cuando lo consideren necesario y llevárselos a casa para compartirlos (la pareja si no ha podido asistir, los hijos e hijas, etc.).



Por último, una vez finalizada la sesión, es conveniente hacer una pequeña evaluación sobre los contenidos de la misma y sobre la forma en la que han respondido a las necesidades de los asistentes. La manera de hacerlo también estará en función del tiempo disponible y del número de personas que han asistido: un cuestionario anónimo, opiniones en voz alta, etc. Si es posible, es recomendable un cuestionario, que nos permitirá recoger un mayor número de información, estará más sistematizada y será anónima. La información de las evaluaciones nos permitirá conocer los puntos fuertes de la sesión y posibles sugerencias de mejora a tener en cuenta para futuras sesiones.



FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAPA ALBACETE

Web: <http://albfapa.webnode.es>

Email: fapaalbacete@gmail.com

FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante

Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36

Web: <http://www.fapagabrielmiro.es>

Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26 | 04006 Almería

Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31

Web: www.fapacealmeria.org

Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60 | 05080 Ávila

Tel: 920 25 27 10 | Fax: 920 25 45 35

Web: <http://www.fampa.org>

Email: secretaria@fampa.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 | (Antiguo C.P. Rosa Arjó)

50010 Zaragoza

Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16

Web: <http://www.fapar.org>

Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1, 1º E | 33003 Oviedo

Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97

Web: www.fapaasturias.es

Email: fapaasturias@fapaasturias.es

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2 | 07009 Palma de Mallorca

Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63

Web: <http://www.fapamallorca.org>

Email: coapabalears@gmail.com

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos 3117 | 09080 Burgos

Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99

Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro

C/ Guadalmesi, s/n | 11012 Cádiz

Tel: 956 28 59 85 | Fax: 956 28 59 89

Web: <http://www.fedapacadiz.org>

Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74, desp. 3 | 39007 Santander

Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00

Web: <http://www.fapa-cantabria.es/>

Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2 | 12004 Castellón

Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60

Web: <http://www.fapacastello.com>

Email: info@fapacastello.com

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14 | 08020 Barcelona

Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97

Web: <http://www.fapaes.net>

Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27

Residencia de la Juventud, 2ª planta | 11701

Ceuta

Tel: 956 51 88 50 | Fax: 956 51 24 79

Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8 | 13004 Ciudad Real

Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29

Web: <http://www.fapaciudadreal.com>

Email: alfonsoxelsabio1@gmail.com

FAPA CÓRDOBA "Ágora"

C/ Doña Berenguela, 2 | 14006 Córdoba

Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42

Web: <http://www.fapacordoba.org>

Email: fapacordoba@fapacordoba.org

CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS E HIJAS A OBTENER ÉXITO ESCOLAR

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha. | 16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Web: <http://www.fapacuenca.com>
Email: fapa1cuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508 | 06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: <http://www.freapa.com>
Email: freapa@freapa.com

FIMAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n | Barrio Majada Marcial Centro de Educación Ocupacional | 35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 85 02 45 | Fax: 928 94 79 80
Email: fimapafuer@gmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620 | 15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: <http://confapagalicia.org>
Email: confapagalicia@yahoo.es

FAPA GRANADA "Alhambra"

Camino de Santa Juliana, s/n | 18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Web: <http://www.fapagranada.org>
Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas. Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@hotmail.es

FAPA GOMERA

Colegio Público Ruiz de Padrón
38800 San Sebastián de la Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GALDÓS

Álamo, 54 | 35014 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.fapagaldos.com>
Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36 | 38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA JAÉN "Los Olivos"

Apdo. de Correos 129 | 23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Web: <http://www.fapajaen.org>
Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

CEP de Profesores Calle El Antonio, s/n
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 690 011 502
Web: <http://www.fapalanzarote.webcindario.com>
Email: fapalanzarote@yahoo.es

FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"

CEIP Lope de Vega | Francisco Fernández Díez, 28
24009 León
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: <http://www.felampa.org>
Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID "Francisco Giner de los Ríos"

C/ Pilar de Zaragoza, 22-bajo jardín | 28028 Madrid
Tel: 91 534 58 95 | 91 553 97 73
Fax: 91 535 05 95
Web: <http://www.fapaginerdelosrios.es>
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuerón, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente | 29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: <http://www.fdapamalaga.org>
Email: fdapa@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos 1ª travesía
Bajos comerciales | 30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: <http://www.faparm.com>
Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan M.ª Guelbenzu, 38 bajo | 31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: <http://www.herrikoa.net>
Email: herrikoa@herrikoa.net



[8 7]

MANUAL DEL MONITOR O MONITORA

FAPA PALENCIA

C/ Panaderas, 14, bajo | 34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 74 15 28
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA BENAHOARE (Isla de La Palma)

Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de La Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Web: <http://fapabenahoare.org>
Email: faipalma@hotmail.com

FAPA RIOJA

Magisterio, 1, bajo | Residencia Universitaria de La Rioja | 26004 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Web: <http://www.faparioja.org>
Email: faparioja@faparioja.org

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281 | 37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@outlook.com

FAPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581 | 40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Web: <http://www.fedampa-segovia.blogspot.com>
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA

Ronda Tamarguillo, s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación | 41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: <http://www.fampasevilla.org>
Email: info@fampasevilla.org

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro Carretera del Rosario, km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: <http://www.fitapa.org>
Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Centro Social Puerta de Cuadros nº 10
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@yahoo.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 y 2 | 46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Web: <http://www.fapa-valencia.org>
Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

C/ Eusebio Gonzáles Suarez, 43
(IES "Julián Marías") | 47014 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Web: <http://fapava.org/>
Email: fapavaescuelapublica@gmail.com

FAPA ZAMORA

Arapiles, s/n | 49012 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Email: fapazamora@telefonica.net

Otras Confederaciones de Federaciones de CEAPA

CODAPA (Andalucía)

Avda. de Madrid, 5, 3º | 18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
Web: <http://www.codapa.org>
Email: secretaria@codapa.org

CONFAPA "Miguel de Cervantes" (Castilla-La Mancha)

C/ Zarza, 6, 1ªA | 45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 | 925 28 45 47
Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACAL (Castilla y León)

C/ Eusebio Gonzáles Suarez, 43
(IES "Julián Marías") | 47014 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPACANARIAS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.confapacanarias.net>
Email: confapacanarias@confapacanarias.net

CONFEDERACIÓN DE APAS "GONZALO ANAYA" (Comunidad Valenciana)

Pasaje de la Sangre, 5, puerta 2,
despacho 11 | 46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 6 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com
Email: gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA (Comunidad Valenciana)

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: <http://www.covapa.es>
Email: covapa_alicante@hotmail.com



Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
Email: ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es