



ESCUELA DE PADRES Y MADRES

BOLETÍN Nº 16
PUBLICACIÓN BIMESTRAL

ABRIL, 2.010

I.E.S. VERA CRUZ (BEGÍJAR)
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

HABITOS DE ESTUDIO

Una de las necesidades básicas detectadas en nuestros alumnos/as es la de adoptar estrategias más adecuadas para el estudio personal. A pesar de que muchos de ellos/as consideran que estos temas son "aburridos" y se resisten a cambiar su estilo de estudio, la realidad nos demuestra el déficit tan serio que poseen en estos temas. Es verdad que en ocasiones no estudian lo suficiente, pero también es cierto que, en muchos casos, lo hacen mal y no obtienen un rendimiento proporcional a la inversión de esfuerzos que realizan, lo que puede desmotivarlos y hacerles fracasar. Con esta revista se pretende ofrecer una serie de indicaciones generales para mejorar el estudio personal del alumnado y una serie de pautas sobre cómo ayudar a los hijo/as en los estudios.

“Un 34 por ciento de los jóvenes españoles abandona los estudios antes de empezar la universidad. Entre las múltiples causas que se han barajado, la falta de estimulación y los malos hábitos de estudio son de las más importantes. Los padres/madres podemos hacer mucho para ayudar a nuestros hijos en los estudios”.



JUSTIFICACION

El **hábito de estudio** es un paso **imprescindible** para desarrollar la capacidad de aprendizaje de los/as jóvenes y garantizar el éxito en las tareas escolares. Aunque este hábito empieza a establecerse hacia los siete u ocho años, depende de otros hábitos (concentración, orden, atención..) que han de fijarse antes. Un niño/a que ha crecido respetando límites, rutinas y hábitos (sueño, alimentación, higiene..) no presentará muchas dificultades cuando afronte la tarea de adquirir el hábito de estudiar en cursos superiores. Sin embargo, aquél/la que no ha conocido rutinas, límites ni orden le será muy difícil adquirir un hábito como el del estudio que exige concentración y un esfuerzo importante.

El hábito de estudio **se adquiere a fuerza de repetirlo**. No es necesario esperar a que el/la joven tenga deberes o exámenes. Lo ideal sería que, desde pequeño, se acostumbrase a concentrarse en una tarea durante un rato con el fin de ir entrenando esta facultad. Desde pequeño, se le debe acostumbrar a estar cada día concentrado unos

minutos e ir aumentando el tiempo poco a poco. Para ello, actividades como dibujos, puzzles, cuentos, poemas, adivinanzas y cualquier tipo de tarea que le exija concentración y memorización además de que le guste. Es muy importante que acabe toda aquella tarea que comience.

Para **iniciar el hábito de estudio**, habrá que respetar **cuatro reglas básicas**:

- Hacerlo siempre en el mismo lugar.
- Tener todo el material de trabajo al alcance de la mano.
- Planificar o estimar de antemano el tiempo que se dedicará a cada tarea.
- Hacerlo siempre a la misma hora: durante la semana las primeras horas de la tarde y los fines de semana en las horas posteriores a levantarse, serán los momentos más aconsejables.

Contenido:

Hábitos de estudio	1
Justificación	1
Cómo organizar el trabajo en casa	2
Cómo estudiar	2
La colaboración familiar en las tareas escolares	3
¿Qué podemos hacer con os deberes?	3
¿Por qué nuestros hijos/as se desenvuelven mal en la escuela? Sugerencias	4

COMO ORGANIZAR EL TRABAJO EN CASA

Organizar el trabajo en casa es lo primero que hay que hacer para llevar a la práctica los objetivos que nos planteamos. Estudiar sin organización es como ir y venir por caminos, sin haber decidido previamente cual de ellos es el que mas nos interesa y debemos tomar. Por eso conviene tener en cuenta las siguientes **sugerencias**:

1.-Disposición del lugar del trabajo adecuado.

Este resulta un elemento importante a tener en cuenta para mejorar el rendimiento académico. El lugar de estudio deberá ser: fijo, personal, aislado de ruidos, ordenado, con una buena iluminación, ventilación y temperatura y con el mobiliario adecuado.

2.-Hacer un horario

—Al comenzar el curso es conveniente tener un horario para el estudio. Este horario será fijo y empezará cada día a la misma hora.

—Es muy importante iniciar el estudio a la hora prevista, ni un minuto después.

—Al repetir todos los días el mismo horario, se adquiere el hábito y cada vez cuesta menos empezar.

3.-Organizar el trabajo

—Una vez que nos hemos sentado a trabajar a la hora prevista, dedicaremos un momento a decidir qué es lo que vamos a hacer primero, qué haremos a continuación y qué dejaremos para el final.

—Para ello, tendremos en cuenta todas las actividades: tareas para casa, estudio, repaso, trabajos, etc.

—Normalmente, es mejor que empecemos por lo que nos resulte medianamente difícil, continuar con lo más difícil y dejar para el final lo más fácil.

4.-Poner en práctica lo que hemos decidido

—Lo más importante del horario es cumplirlo, si no lo hacemos es muy probable que se nos pase el tiempo inútilmente.

—Seguro que vamos a encontrar muchas excusas que nos incitarán a dejarlo para otro momento. Tendremos que concentrar todos nuestros esfuerzos para evitarlo.

—Es muy importante cumplir lo que nos hemos propuesto. Si lo hacemos nos sentiremos felices y contentos con nosotros mismos. En caso contrario, nos sentiremos incómodos.

—Ante las dificultades, no rendirse. Con esfuerzo y voluntad se consigue todo.



COMO ESTUDIAR

“Los padres/madres deben ser elementos activos ayudando a los hijos/as a estudiar”



Se deberá:

1.-**Entender lo que se lee**: tras una primera lectura general (los padres/madres podemos ayudar preguntándole si hay algo que no ha entendido). Al terminar esta primera lectura el/la joven deberá tener una idea general sobre el tema.

2.-Durante una segunda lectura, más pausada, se intentará **encontrar las ideas principales** (normalmente una por párrafo) y diferenciarlas de las secundarias.

3.-Se aprovechará para **subrayar**: ideas principales de un color (verde), ideas secundarias de otro (rojo). Después de este subrayado, normalmente, el tema se habrá reducido a una cuarta parte del original.

4.-Se escribirán las ideas principales aparejadas con sus secundarias formando un **resumen del tema**. Este resumen será muy útil para repasar o recordar lo aprendido si ello fuera necesario.

5.-Hacer un **esquema del resumen** en este esquema sólo incluiremos palabras clave. El/la joven dispondrá de un

cuaderno para almacenar sus esquemas.

5.-**Memorizar**, para ello será imprescindible que el tema se haya comprendido en su integridad y que no haya dudas. A la hora de memorizar hay una serie de **pequeños trucos** que nos pueden ser de gran utilidad:

—Fijarse en las fotos y dibujos del libro, esto ayudará a recordar donde estaba el texto y lo que decía.

—Repetir el tema recitándolo con el esquema delante hasta que éste último ya no sea necesario.

—Estudiar lentamente y tomarse descansos (10 minutos tras la primera hora de memorización, 15 minutos tras la segunda...).

—Repasar lo aprendido.

—Hacer reglas nemotécnicas (truquillos lingüísticos elaborados por nosotros mismos con las iniciales de palabras a recordar).

LA COLABORACION FAMILIAR EN LAS TAREAS ESCOLARES

Una actitud de los padres/madres que sirva para estimular el gusto por aprender posibilita el éxito en el estudio. Por todo ello, proponemos una serie de **actitudes a mantener por parte de los padres/madres:**

Ayudar a los hijos/as no quiere decir que debamos hacerles su trabajo; nos mostraremos interesados por lo que hacen y dispuestos a ayudarles en sus dudas, pero solamente ellos/as deberán realizar el trabajo.

Exigirle y al mismo tiempo animarle a confiar en sus posibilidades siempre que se esfuerce. Hacerle marcarse metas concretas y reales, además de recordárselas cuando sea preciso: "Hemos acordado que todos los días dedicarás media hora a estudiar, te avisaré cuando se cumpla, vuelve a tu sitio"

Transmitirle **respeto por todo lo relacionado con su vida escolar:** cuidaremos la puntuali-

dad, que acuda siempre con todo el material necesario y que lo cuide. Nunca desautorizaremos al profesorado o hablaremos mal de él en presencia de los/las jóvenes. Cualquier duda o discrepancia que exista debe tratarse directamente con el profesor/a.

Si tenemos que dirigir alguna **crítica** o reproche será siempre **hacia el trabajo realizado y nunca hacia el propio joven.** Si le aplicamos determinadas etiquetas es posible que acabe asumiéndolas.

Reforzar (alabar, premiar) **sus logros**, esto aumentará su confianza y elevará sus deseos para continuar mejorando. Ante los pequeños fracasos impulsarle a no caer en el desánimo, ayudarle a mejorar y a buscar alternativas para superar las dificultades.

No caer en las comparaciones con otros/as o con los hermanos/as. Puestos a establecer

comparaciones, que éstas se refieran siempre a las propias tareas del/ la joven.

Mantenerse informados de lo que ocurre en el IES, de la relación con los compañeros y profesorado. Intentar implicarse en la vida y las actividades del IES.

Recordar siempre que **los hijos tienden a comportarse según lo que ven en casa:** es importante que veamos en la televisión junto con ellos programas culturales o divulgativos, que tengamos actividades de ocio como visitas a museos o parques naturales, que practiquemos deporte, que nos vean leyendo, etc



¿QUE PODEMOS HACER CON LOS DEBERES?

1.- Facilitar un buen lugar de estudio

- Disponer de una habitación para que pueda concentrarse convenientemente.
- Es importante que tenga un horario fijo que esté integrado en el de la familia.
- No debe haber ruidos, ni objetos que inviten a la distracción.
- La merienda antes de sentarse a hacer los deberes.
- No le dejéis abandonado/a. No es bueno que se le atosigue, pero sí alguna visita para animarle y preguntarle cómo va.

2.- Mantener el ritmo de trabajo.

- Es preciso forzar un poco su actividad, de modo que alcance un ritmo aceptable de trabajo:
- Poner pequeñas metas dentro de los deberes de cada día.
- Ayudarle a hacer resúmenes, esquemas, mapas conceptuales...

3.- Mostrar interés.

- Hay que hacerle entender que las tareas no se deben dejar a la mitad.

- Al final, prestad atención a lo que ha estudiado: Si se lo sabe bien, qué le ha gustado más, dónde ha encontrado mayores dificultades,...

- Después reconocer su esfuerzo y sus pequeños éxitos. Vuestro hijo/a se sentirá halagado y animado por vuestro interés hacia sus cosas y tendrá más motivos para acabar bien y a su hora las tareas.

4.- Motivar, no atosigar.

- Atosigarle es el peor camino para obtener cualquier cosa que queráis de vuestro hijo/a. El triunfo será lograr que él/ella desee lo mismo que vosotros.

- Si le cuesta abandonar su pereza, deberéis mantener una seria conversación con él/ella y explicarle claramente que el principal perjudicado por esa actitud es él mismo.

- Explicarle que al igual los mayores debemos ir a trabajar, él tam-

bién debe cumplir con su responsabilidad de escolar estudiando las lecciones.

5.- Dar ejemplo.

- Los padres deben dar ejemplo ante los hijos/as con su propio trabajo, con su actitud...

- Los hermanos/as mayores son, en el área de estudio, importantes modelos que los más jóvenes querrán emular.

- Los hermanos/as pueden, por su cercanía de edad y por tener los conocimientos frescos, echarles una mano.

- Animarles a ambos para que se pidan y ofrezcan ayuda mutuamente repercutirá positivamente en ellos y en toda la familia.





I.E.S. VERA CRUZ (BEGÍJAR)
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

PRÓXIMO NÚMERO
JUNIO 2.010

LA EDUCACION EN
VALORES

¿POR QUÉ NUESTROS HIJOS/AS SE DESENVUELVEN MAL EN LA ESCUELA?

Debido a que :

- Los chicos/as adolescentes están viviendo un periodo de rápido cambio.
- A los/as jóvenes se les están presentando cada día nuevos intereses, nuevos sentimientos sexuales, nuevas posibilidades a explorar.
- Los deberes, para ellos/as son una tarea aburrida.
- Para ellos/as averiguar dónde se realizará la próxima fiesta proporciona excitación y cierto misterio.
- Hacen payasadas y por primera vez en su vida están empezando a formarse actitudes y opiniones críticas independientes



SUGERENCIAS:

1º- Busque las causas subyacentes del resultado pobre en la escuela. Si a un/a joven que obtiene unos malos resultados en la escuela se le somete a estudio y se descubre que no tiene ninguna incapacidad para el aprendizaje, tal vez esté perturbado por fricciones que se están produciendo entre sus padres en el hogar, o por otros motivos (amigos, colegio, profesores, compañeros...).

2º- ¿ Cuáles son las verdaderas capacidades de su hijo/a? Al hacer demandas irrazonablemente altas, los padres/madres sólo logran crear cierta forma de resistencia en sus hijos/as, sea ésta la rebelión abierta, el sabotaje encubierto o la docilidad excesiva. Esta última reacción puede

presagiar problemas más serios de ajuste en el futuro, ya que la conducta sumamente dócil a veces está relacionada con una incapacidad para lograr la independencia emocional de los padres/madres.

3º.- Sea un socio/a, no un adversario/a. Hay modos en los que usted puede hacerles saber a sus hijos/as adolescentes que no los rechaza por sus elecciones en su estilo de vida.

Si evita la tendencia a decir - NO - a cada deseo extraño de sus hijos/as, con el tiempo llegarán a apreciar lo afortunados que fueron al tener padres/madres tan comprensivos.

Escuche a sus hijos/as. Mantenga una vía de comunicación.

4 º- Hacer un intervalo. Algunos jóvenes pueden necesitar salir de

la corriente del proceso educacional y trabajar durante un tiempo. El trabajo puede darle a un/a adolescente una nueva perspectiva de la vida. Un/a adolescente que trabaja por un tiempo, a menudo llega a darse cuenta por sí mismo/a de que un trabajo no cualificado no es gran cosa, después de todo. En tales casos, el/la adolescente puede sentirse feliz de volver a la escuela, circunstancia en la que con frecuencia logrará mejores resultados al regresar.

No se aconseja que los chicos/as dejen la escuela, pero en determinadas ocasiones una distensión temporal de la presión en el hogar y en el IES puede ser benéfico, si se han intentado todos los otros recursos.

En todo caso, después de cierta edad, los padres no pueden obligar a los/as adolescentes a ir a la escuela.

PARA SABER MÁS:

- Manual de TTI: Procedimientos para aprender a aprender (1991). Editorial EOS, Madrid .
- PROGRESINT: Programa para la estimulación de las habilidades de la inteligencia(2000). Editorial CEPE, Madrid.
- "Así..." Programa de entrenamiento en técnicas y hábitos de estudio (1995) Editorial CEPE, Madrid.
- Como fomentar hábitos de estudio en mi hijo, SAFA Elda.
- Buenos hábitos de estudio. Revista digital Somos padres.com
- <http://www.orientared.com/padres.php>.

