

¿Cómo ayudar a mi hijo en los estudios?



Este cuaderno está dirigido a las familias. Se puede utilizar en reuniones con estas y en las Escuelas de Padres y Madres. Se acompaña de Power point correspondiente. La mayoría de las diapositivas contienen la suficiente información en ellas mismas, en otras se acompaña ,como sugerencia, unos comentarios para ampliar sus contenidos. De vez en cuando aparece diapositivas un poco jocosas que tienen como finalidad el relajar un poco al auditorio y recuperar la atención.

DIAPOSITIVA 1: ¿CÓMO AYUDAR A MI HIJO/A EN SUS ESTUDIOS?

**¿CÓMO AYUDAR A MI
HIJO/A EN SUS
ESTUDIOS?**

DIAPOSITIVAS 2

CUESTIONES PREVIAS

- **LA TAREA EDUCADORA DE LOS HIJOS/AS ES UN DERECHO Y OBLIGACIÓN PRIMARIOS QUE TIENEN LAS FAMILIAS.**
- **HAY VISIONES MÁS GENERALISTAS QUE NOS DICEN "QUE ES LA TRIBU QUIEN EDUCA".NO SE CONTRADICE CON LO ANTERIOR, VIENE A IMPLICAR A TODA LA SOCIEDAD.**
- **LAS INSTITUCIONES QUE APARECEN A LO LARGO DE LA ESCOLARIDAD (CENTROS DE :INFANTIL, PRIMARIA, INSTITUTOS,..) TRATAN DE EDUCAR POR DELEGACIÓN IMPLÍCITA QUE HACEN LAS FAMILIAS DE SU DERECHO.**
- **¡OJO! DELEGAR UNA TAREA NO SIGNIFICA OLVIDARSE DE ELLA**

DIAPOSITIVA 3

PERO NOS VIENEN LAS DUDAS

**¿CÓMO PUEDO YO (PADRE O MADRE)
AYUDAR A MIS HIJOS EN SUS
ESTUDIOS?**



DIPOSITIVA 4

LA PRIMERA CUESTIÓN A LA QUE
TENEMOS QUE RESPONDER
ES ¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?



..... EL ÉXITO ESCOLAR

DIPOSITIVA 5



Comentario

Podemos considerar que el **ÉXITO** como sinónimo de buen rendimiento escolar es un triángulo formado por la conjunción de tres lados: **PODER**, **QUERER** Y **SABER HACER**.

Es decir: las aptitudes intelectuales que posee el educando y que en principio determinan sus logros formativos; las actitudes o disposición con que se enfrenta al medio escolar, y finalmente las estrategias, o uso de técnicas, medios e instrumentos que favorecen o dificultan los logros de aprendizaje en general (metodologías).

Diversos estudios como indican Yuste y García Nieto, comprobaron experimentalmente la incidencia de la inteligencia y la metodología de estudio en el rendimiento escolar. Las conclusiones de estas investigaciones apuntan a que, las correlaciones que se dan entre método de estudio y rendimiento son mayores que las que se dan entre inteligencia y rendimiento escolar, comprobándose además que "motivación" y "planificación" obtienen las correlaciones más altas con el rendimiento. De estos trabajos se concluye que los aprendices hábiles y activos ponen en juego elementos de carácter motivacional y metacognitivo en mayor grado y calidad que aquellos conceptuados como aprendices con dificultades. La metodología empleada para estudiar tiene pues una gran incidencia en el rendimiento escolar. (Ver siguiente diapositiva)

DIPOSITIVA 6



Comentario:

Explicar la prioridad para concluir “Consigue más el que quiere que el que puede”

DIPOSITIVA 7

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTUDIO....EXITO	
EXTERNOS	> El lugar en que se estudia y las condiciones del mismo
	> La facilidad, dificultad o monotonía de la materia
INTERNOS	❖ La motivación y el interés por los estudios
	❖ El estado emocional. Las preocupaciones (problemas familiares, con las amistades, preocupaciones sexuales o amorosas,) pueden causar ansiedad y desconcertar la mente a la hora de estudiar.
	❖ La fatiga y la alimentación. No se puede estudiar estando cansado, con sueño o con mala alimentación.

Comentario: en próximas diapositivas veremos CoMO PODEMOS INFLUIR POSITIVAMENTE EN ESOS FACTORES

DIPOSITIVA 8

No entiendo por que no estudia en su habitación tiene de todo



DIAPOSITIVA 9 El lugar en que se estudia

El lugar en que se estudia

LUGAR: También llamado "rincón de estudio". Es el lugar donde el estudiante ejerce su "profesión": realiza "los deberes", estudia, prepara sus tareas escolares, lee,...

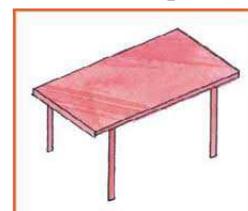
- ¿Cómo tiene que ser la mesa del estudiante?
- ¿Dónde ponemos la mesa?
- ¿La mejor postura para estudiar?
- ¿Qué otros muebles se necesitan?



Comentarios

¿Cómo tiene que ser la mesa del estudiante?

La mesa de estudio tiene que ser amplia, limpia y ordenada, no tiene que tener ningún elemento que pueda distraer cuando se está estudiando, como revistas, juguetes, etc.; que se pueda tener todo el material que se necesita, así permitirá hacer el estudio activo, tomar notas y por lo tanto favorecer la concentración y reforzar el aprendizaje. Naturalmente no necesita la misma amplitud un alumno/a de 2º de Primaria que tiene que hacer una ficha de caligrafía que un alumno/a de 3º de ESO que necesita consultar varios libros. La mesa no tiene que brillar puesto que los reflejos molestan a los ojos y su altura será la adecuada para el estudiante. La silla tendrá que ser cómoda pero no en exceso, puesto que si no se puede rendir menos e incluso dejar de estudiar, la altura irá acuerdo con la mesa y el estudiante, es recomendable que lleguen los pies al suelo, que se pueda mantener la espalda recta y las rodillas no queden levantados, a una distancia de unos 30 centímetros del libro, los apuntes o el ordenador.



¿Dónde ponemos la mesa?

Si la habitación tiene luz natural (ventana, balcón,...) la mesa irá puesta en función de la forma de escribir del estudiante. Si es diestro la luz deberá entrarle por la izquierda y si es zurdo la luz de la ventana le entrará por la derecha. También es posible poner la mesa de forma que la luz entre de frente siempre que no sea en exceso. Cuando falta la luz natural el flexo seguirá la misma regla (a la izquierda si es diestro y a la derecha si es zurdo, se trata solamente que no se produzcan sombras de su propia mano) Se tiene que evitar la iluminación con fluorescentes, así como estudiar en una habitación oscura con un potente foco iluminando la mesa, en ambos casos puede producir fatiga.

Evitar que delante de la mesa existan elementos que puedan distraer (postres, pegatinas,...).

¿La mejor postura para estudiar?

- 1 - Los **pies** deben estar apoyados en el suelo.
- 2 - Las **piernas** sin cruzar.
- 3 - La **espalda** recta y apoyada en el respaldo de la silla.
- 4 - La **cabeza** un poco inclinada hacia delante.
- 5 - Las **manos** apoyadas en la mesa y sujetando el papel.



¿Qué otros muebles se necesitan?

Sería adecuado disponer de una estantería o cajón cercano a la mesa para poder guardar todo el material de estudio y tenerlo al alcance de la mano y un tablón de anuncios situado a la vista, donde se encuentre toda la información que se suele necesitar, como el horario de las clases, las fechas de las evaluaciones, las programaciones, etc. Tenemos que tener en cuenta de no colocar en él fotografías o pósteres que nos puedan distraer.

DIPOSITIVA 10

¿Qué condiciones debe tener el lugar de estudio?

- **El espacio de estudio tiene que ser fijo.**
- **La temperatura** del lugar tiene que ser entre 18 y 22 grados.
- **La iluminación** de la habitación tiene que ser preferentemente natural, procediendo del lado contrario a la mano con la que se escribe para evitar sombras.
- **Libre de distracciones y de bullicios.**
- El lugar tiene que estar **ordenado, limpio y ventilado.**

Comentarios

¿Qué condiciones debe tener el lugar de estudio?

Las condiciones de estudio pueden facilitar o dificultar el estudio. Un ambiente externo adecuado, un lugar de estudio idóneo y un ambiente familiar agradable son necesarios para poder estudiar de una manera provechosa y eficaz. No nos servirá de mucho tener un alto coeficiente intelectual sino tenemos en cuenta todos estos factores.

El lugar de estudio tiene que ser lo más cómodo posible de forma que sea fácil concentrarse en el trabajo que se está llevando a cabo en aquellos momentos. Hay muchos aspectos que hay que tener en cuenta en el momento de escoger el lugar de estudio así como el material que se necesita. **El espacio de estudio tiene que ser fijo**, si se convierte en un hábito el proceso de concentración será

más rápido. El ideal es que sea siempre el mismo y sólo lo usamos por este fin. Si cambiamos a menudo de lugar de estudio podemos encontrar nuevos elementos distorsionadores y continuamente tendremos que colocar el material de estudio al nuevo lugar.

Hay que intentar también que el **horario de estudio sea fijo y razonable**. Este horario debería ser consensuado con la familia. Hay que prestar un especial cuidado con el cumplimiento de los horarios los fines de semana, a ser posible los viernes son laborables y los sábados y domingos para el ocio.

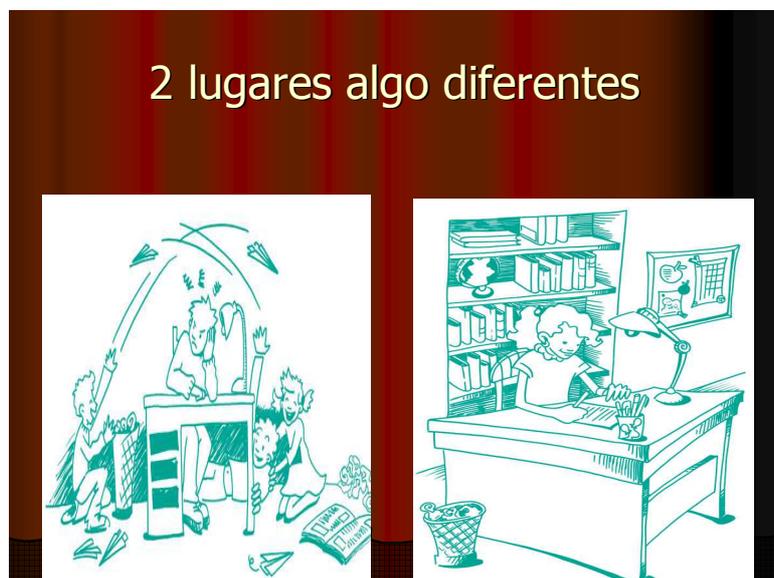
La temperatura de la habitación tiene que ser entre 18 y 22 grados aproximadamente, que no haga ni calor ni frío y que sea homogénea en toda la habitación, puesto que el calor produce sueño y angustia y el frío invita a la actividad física y produce inquietud y nerviosismo. Así mismo, la habitación necesita ventilarse, los ambientes cerrados y mal ventilados disminuyen la eficacia mental, el rendimiento del cerebro es muy sensible al nivel de oxígeno.

Como hemos dicho anteriormente **la iluminación** de la habitación tiene que ser preferentemente natural, cuando no es posible puede ser artificial procediendo del lado contrario a la mano con la que se escribe para evitar sombras. El resto de la habitación tiene que tener una luz tenue.

Hay que escoger la **habitación más libre de distracciones y de bullicios, tiene que ser la habitación más silenciosa de la casa**, a ser posible la habitación del estudiante. Es necesario que la habitación esté en silencio, la música dificulta la concentración, sólo será adecuada cuando haya ruidos externos que dificulten la concentración, entonces es recomendable música clásica o tranquila, no será recomendable la música con composiciones vocales que puedan inducir a seguir la letra y sobre todo no es compatible estudiar con mirar la televisión, puesto que es un distractor tanto visual como auditivo. Si el estudiante necesita utilizar un espacio general, donde hay otros miembros de la familia, le corresponde a esta obrar en consecuencia: nada de televisión, radio, música, ni charlas en voz alta,...

El lugar tiene que estar **limpio y ventilado**. El lugar de estudio estará limpio y cada cosa en su sitio. También es importante que de vez en cuando se abran las puertas y ventanas, para que el aire se renueve.

DIAPOSITIVA 11 2 lugares algo diferentes



DIAPOSITIVA 12

La facilidad, dificultad o monotonía de la materia

- **La facilidad:** Si las tareas (estudio, ejercicios,...) están graduadas en su complicidad y están al alcance del niño/a de forma que pueda realizarlas, se verá estimulado en su ejecución.
- **La dificultad:** Si las tareas están muy por encima de las capacidades del niño/a le lleva a la impotencia y desmotivación.
- **Monotonía:** Si las tareas son dominadas por completo por el niño/a el seguir insistiendo en ellas lo desmotiva.

DIAPOSITIVA 13

PREREQUISITOS PARA ESTUDIAR

- a) Alimentarse de forma sana.
- b) Dormir suficiente y bien.
- c) Practicar algún deporte o actividad física.
- d) Estudiar con ganas.
- e) Prestar atención y concentrarse.

Comentario

Tienen como objetivo fomentar las condiciones personales que se relacionan con el equilibrio físico y psíquico del alumno, es decir: la alimentación, el sueño, el deporte o ejercicio físico, la atención y concentración y la motivación e interés. Los padres juegan un papel muy importante, en cuanto deben ser unos garantes de su cumplimiento y sobre todo constituyen un ejemplo y modelo de las costumbres y hábitos correctos. EN LAS PRÓXIMAS DIAPOSITIVAS VEREMOS CADA UNO DE ESTOS PREREQUISITOS.

DIPOSITIVA 14

a) Alimentarse de forma sana.

- -Comer con moderación, es decir, ni mucho, ni poco.
- -Limitar mucho el consumo de postres con azúcar ni alimentos con mucha grasa o sal.
- -Evitar comer a deshoras.

El crecimiento de la obesidad infantil en España es espectacular y preocupante: si hace 15 años, el 5% de los niños españoles eran obesos, esta proporción es ahora del 16%.

Contra los suspensos, un buen desayuno

Comentarios

Para llevar una alimentación sana, hay que comer con moderación, es decir, ni mucho, ni poco. Limitar mucho el consumo de postres con azúcar ni alimentos con mucha grasa o sal. Hay que evitar comer a deshoras.

Los alimentos sanos que más convienen son los ricos en fósforo, calcio, y vitaminas.

Los alimentos que llevan estos elementos son: Frutas, huevos, vegetales, leche y pescado.

LA OBESIDAD INFANTIL

El crecimiento de la obesidad infantil en España es espectacular y preocupante: si hace 15 años, el 5% de los niños españoles eran obesos, esta proporción es ahora del 16%.

La causa de esta verdadera epidemia (que puede tener consecuencias muy negativas en el futuro) es, básicamente, el cambio de hábitos. Y sobre todo en lo referente a la alimentación y el sedentarismo. Los niños, en gran parte por influencia de los padres, abandonan el consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado, en favor de la comida rápida, "chuches" y bollería. Por lo que respecta al sedentarismo, las actividades físicas tradicionales se están cambiando por la televisión y los videojuegos.

Los peligros de esta tendencia son muchos. En primer lugar, la obesidad puede suponer al niño problemas físicos (diabetes tipo II, hipertensión, triglicéridos y colesterol, trastornos hepáticos,...) y psicológicos (baja autoestima, estigma social,...).

La solución, sin embargo, existe. Dado que casi todos los factores asociados a la obesidad infantil están relacionados con el estilo de vida, (excluyendo algunos casos poco comunes de patologías o factores genéticos), cambiando algunas costumbres podemos luchar eficazmente con este problema. Inculcar a nuestros hijos unos buenos hábitos alimenticios y fomentar su actividad física (deporte, juegos, paseos, excursiones,...) es fundamental para prevenir o remediar su obesidad, y de paso habremos hecho mucho para evitar que tengan sobrepeso de mayores.

Los hábitos de los hijos tienen mucho que ver con los de sus progenitores, y de ahí la necesidad de modificar las costumbres de los padres.



No sólo importa lo que se come, sino también cuándo se come

Hacerlo sin horas y entre horas supone una alteración de los biorritmos que tiene como consecuencia una mayor obesidad, a igualdad de calorías consumidas. Si a eso se suma que si comemos “a capricho” es más fácil ingerir una mayor cantidad de alimento, se entiende la importancia de cumplir los horarios a la hora de comer

Vida Sana / familia

Contra los suspensos, un buen desayuno

Los alumnos que no hacen la primera ingesta del día presentan un peor rendimiento físico y mental

carlota fominaya [carlotafominaya](#) / madrid

Día 27/09/2012 - ABC

Niños dormidos encima de los pupitres, o que necesitan urgentemente un tentempié para poder proseguir con las clases, ... La realidad es que los alumnos que no desayunan de una manera completa y equilibrada presentan un **peor rendimiento físico e intelectual** y una **menor capacidad de atención y concentración**, según los profesores de Educación Primaria encuestados en el estudio «**El desayuno y el rendimiento escolar**» elaborado por **Kellogg's**.



Los resultados de este informe son desalentadores. A pesar de las terribles consecuencias de no desayunar en las notas, en nuestro país existe todavía un 10% de los niños de entre 6 y 12 años que no desayuna a diario. Y entre los que sí desayunan, un 8% no lo hace en casa, (sino bollería industrial en el coche, o por el camino), y un 15% desayuna solo, sin la supervisión de un adulto. «Afortunadamente, más de la mitad de los niños desayunan a diario en casa, o con sus padres o con toda la familia, que es el escenario más idóneo para desayunar», en opinión de los profesores.

Falta de hambre

Pero, ¿cuáles son los motivos que pueden llevar a un niño a no hacer esta primera comida del día? La encuesta señala que un significativo **70% de los niños que no desayunan no lo hace por falta de apetito**. «Pero es normal que no tengan apetito, porque al levantarles con prisas y salir corriendo de casa al cuerpo no le ha dado tiempo a sentir la sensación de hambre», explica la doctora Margarita Alonso, doctora en Medicina con especialidad en Pediatría y especialista en aparato digestivo y nutrición. Lo que Alonso propone es, sencillamente, «despertar al niño antes para enseñarle a que tiene que aprender a desayunar con calma». De esta forma, añade, el pequeño tendrá al menos 10 o 15 minutos para hacer un desayuno equilibrado, que es aquel que contiene un producto lácteo, una pieza de fruta o zumo, e hidratos de carbono, a poder ser de lenta absorción.

La importancia del sueño

Claro que para eso, también hay que acostarles antes. La realidad es que más de **la mitad de los niños entre 6 y 12 años confiesa levantarse con sueño**. En este sentido el doctor Estivill, pediatra especialista en sueño y autor de libros como «**¡Duérmete niño!**» y «**¡A comer!**», advierte que los niños españoles se acuestan un promedio de una o dos horas más tarde de lo que deberían hacerlo, lo que repercute en un sueño más corto y de peor calidad. «Y esto a causa de los horarios que seguimos en España, donde los horarios laborales terminan muy tarde y obligan a toda la familia a rutinas totalmente inadecuadas con respecto al sueño», señala.

Dormir es imprescindible para tener un día con un buen estado de alerta

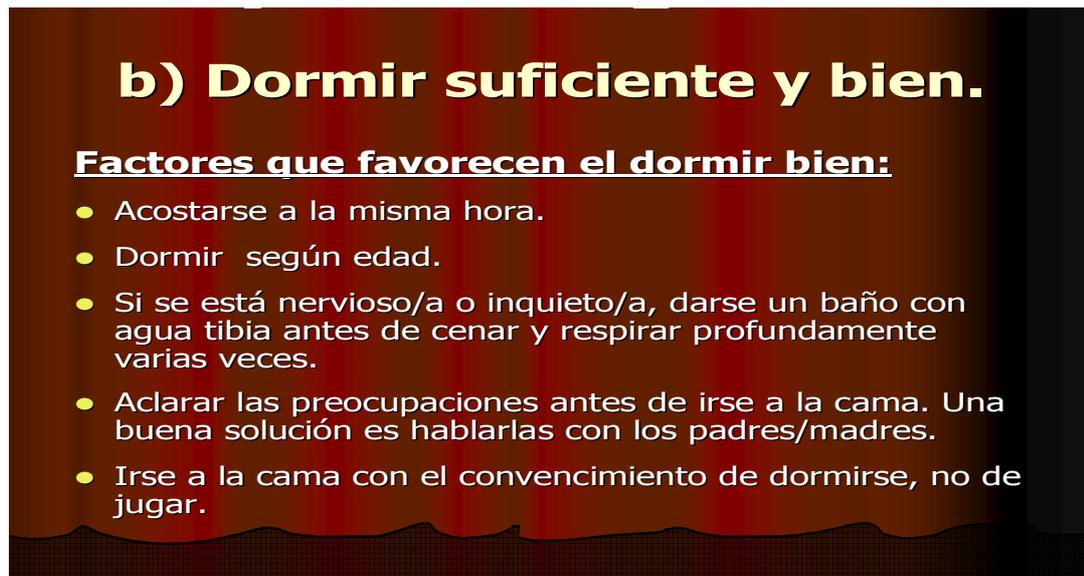
Estivill además asegura que **el sueño es como un taller en el que se da una reparación física y psíquica**, imprescindible para tener un día con un buen estado de alerta, capacidad mental para aprender conocimientos y energía para realizar todos los actos que la requieren. Entendiendo esta

función de taller que realizamos durante el sueño, en esta franja de edad que va desde los 6 hasta los 12, los científicos nos indican que el número de horas ha de ser entre 10 y 11».

Los niños españoles no duermen lo suficiente

El estudio de **Kellogg's** constata que en torno al 40% de los niños de 6 a 12 años cena entre las 21:00 y las 22:00 horas durante el curso escolar, se acuesta entre las 22:00 y las 23:00 y se levanta entre las 7:00 y las 8:00 horas.

DIAPOSITIVA 15



b) Dormir suficiente y bien.

Factores que favorecen el dormir bien:

- Acostarse a la misma hora.
- Dormir según edad.
- Si se está nervioso/a o inquieto/a, darse un baño con agua tibia antes de cenar y respirar profundamente varias veces.
- Aclarar las preocupaciones antes de irse a la cama. Una buena solución es hablarlas con los padres/madres.
- Irse a la cama con el convencimiento de dormirse, no de jugar.

Comentarios

Los niños son muy activos, y están aprendiendo y desarrollándose a un ritmo vertiginoso, por lo que deben descansar y dormir más.

Generalmente, los adolescentes necesitan una media de nueve horas para dormir –sin embargo, normalmente no duermen lo suficiente. Es muy frecuente que un adolescente quiera acostarse tarde por la noche y después quejarse por tener que madrugar para ir al instituto; a pesar de esto, no hay duda de que existe una razón biológica detrás de todo esto. Cuando se llega a la adolescencia, su pauta natural de sueño cambia. Una hormona, denominada melatonina, la cual se cree que está relacionada con el sueño, aparece más tarde en la adolescencia –haciendo que el joven se sienta cansado más tarde. Esto se conoce con el nombre de Síndrome de la Fase de Sueño Retrasada.

DIAPPOSITIVA 16

Horas de sueño que necesitan los niños/as

- **Hasta el año.** El recién nacido duerme de 16 a 17 horas. A los tres meses, el **bebé** necesita descansar 15 horas y al cumplir un año 13 ó 14
- **De 1 a 3 años.** Cada niño/a debería dormir entre 10 y 13 horas al día.
- **Entre los 4 y 5 años.** Duerme de 10 a 12 horas por la noche.
- **Entre los 6 y los 8 años,** el niño necesita de 11 a 12 horas de sueño.
- **Con 10-12 años,** unas 10 horas.

Horas de sueño que necesitan los niños/as

- **Hasta el año.** El recién nacido duerme de 16 a 17 horas. A los tres meses, el **bebé** necesita descansar 15 horas y al cumplir un año 13 ó 14
- **De 1 a 3 años.** Cada niño/a debería dormir entre 10 y 13 horas al día.
- **Entre los 4 y 5 años.** Duerme de 10 a 12 horas por la noche.
- **Entre los 6 y los 8 años,** el niño necesita de 11 a 12 horas de sueño.
- **Con 10-12 años,** unas 10 horas.

Influye en la escuela

Un estudio realizado en Canadá que analiza a 1.492 familias con niños de 0 a 6 años de edad, relaciona el tiempo que duermen los pequeños con su capacidad de aprendizaje, la aparición o no de comportamientos hiperactivos y el desarrollo del lenguaje.

Los niños que pierden horas de sueño de manera crónica tienen peor rendimiento escolar cuando inician la etapa de Primaria y un desarrollo del lenguaje más lento.

Esto se produce porque cuando un niño duerme menos horas de las que necesita, se está perdiendo una parte del sueño REM. Esta fase del sueño es muy importante para que el pequeño grabe en su memoria lo aprendido en el día y para que su cerebro se recupere y esté más predispuesto a aprender cosas nuevas. Por eso, es esencial que los niños duerman al menos 10 horas cada noche durante los primeros años de vida.

Horas que necesitan según su edad

Hasta el año. El recién nacido duerme de 16 a 17 horas: 9 horas por la noche y el resto por el día. Con el tiempo las horas de sueño se reducen. A los tres meses, el bebé necesita descansar 15 horas y al cumplir un año 13 ó 14: 11 horas de noche y 3 por el día.

De 1 a 3 años. Cada niño debería dormir entre 10 y 13 horas al día. Entre el segundo y el tercer año, la mayoría de los niños abandonan la siesta.

Entre los 4 y 5 años. Duerme de 10 a 12 horas por la noche. Ya no necesitan la siesta, pero es bueno que descansen un ratito después de la comida.

A partir de los 6 años. Las necesidades de sueño van disminuyendo una hora cada año. Entre los 6 y los 8 años, el niño necesita de 11 a 12 horas de sueño, y con 10-12 años, unas 10 horas.

Autor: Gonzalo Pin, *director médico de la Unidad de Sueño Infantil de la Clínica Quirón de Valencia.*

DIAPOSITIVA 17 Parece que algo no va bien



DIAPOSITIVA 18

c) Practicar algún deporte o actividad física.

¿Para qué sirve el deporte y otras actividades físicas?

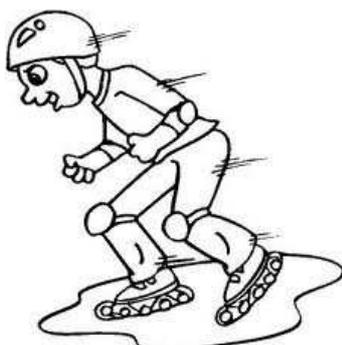
- **Tranquiliza y relaja.**
- **Contribuye a estar de buen humor.**
- **Ayuda a desarrollar mejor el cuerpo.**
- **Mejora el trabajo en la escuela y en casa.**

No es necesario que sean muchas horas, con un poco cada día es suficiente



Comentario

Actualmente ya no existe debate sobre los efectos positivos que tiene la actividad física para los niños/as y adolescentes. Su práctica regular resulta fundamental para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento adecuados. Incluso aumentos modestos en el gasto energético pueden contribuir a la prevención de numerosas enfermedades durante todo el ciclo vital. Además, la investigación ha mostrado de manera consistente que **la actividad física es importante también para la salud mental de niños/as y adolescentes, y que les ayuda a desarrollar sus habilidades sociales.**



Según la recomendación de las autoridades sanitarias, durante la niñez y la adolescencia se necesitan al menos 60 minutos de actividad física al día. Sin embargo, en muchos casos ese nivel de actividad, lo que se convierte en un importante desafío para sus familias, educadores y organizadores de actividades recreativas.

Dr. Ángel M. González Suárez (Departamento de Educación Física y Deportiva Universidad del País Vasco)

d) Estudiar con ganas.

Este es el gran problema: para sacarle fruto a los estudios hay que emprenderlos con ganas. Y las ganas de ponerse a estudiar en muchos casos son muy difíciles de conseguir.

No todos los estudiantes obtienen estas ganas de la misma forma ya que son muy diferentes las motivaciones que llevan a encontrar esas ganas y además hay que mantenerlas en el tiempo. Las edades de los estudiantes son también una variable muy importante a tener en cuenta. Veamos algunas de las motivaciones positivas:

- **Ganas de saber**
- **Cumplir con la obligación**
- **Copiar del modelo**
- **Prácticos a la fuerza**
- **Entusiasmados por una vocación temprana**
- **Cautivados por motivaciones extrínsecas**



Comentarios MOTIVACIONES POSITIVAS QUE PRESENTAN ALGUNOS/AS ALUMNOS/AS

Ganas de saber: Hay estudiantes que tienen muy interiorizadas las “ganas de saber”. Quieren saber de todo y cuánto más mejor, es vital para ellos, algunos se especializan en temas muy concretos: dinosaurios, capitales del mundo, egiptología, ... En muchos casos estas ganas de saber no tienen otra finalidad, en otros casos están convencidos que su futuro dependerá directamente de la cantidad de conocimientos que tengan.

Cumplir con la obligación: Algunos estudiantes han asimilado que la obligación de aprender es inherente a su edad. Así como se encuentran la comida hecha, tienen ropas adecuadas, una habitación donde dormir, los cuidados en sus enfermedades,... porque otros miembros de la familia están cumpliendo con sus obligaciones, tengan o no tengan ganas, ellos también tienen que cumplir con “su parte” en relación a la unidad familiar. Las ganas se las imponen su sentido de responsabilidad dentro de su unidad de convivencia.

Copiar del modelo Estas ganas aparecen cuando el estudiante tiene algún referente: compañero/a de clase, hermano, amigo, conocido,...que gracias a sus esfuerzos están consiguiendo importantes metas es entonces cuando se plantea ¿Y por qué yo no voy a llegar a conseguir igual si tengo las mismas posibilidades? . Las ganas le vienen de haber elegido modelos adecuados.

Prácticos a la fuerza: La familia le obliga a estar un tiempo dedicado al estudio. De principio no tiene ganas pero después se impone el sentido común y le dice “ya que tengo que estar por lo menos aprenderé algo”.

Entusiasmados por una vocación temprana: Desde muy pequeño tiene decidida su vocación y sabe que para llegar a ella necesita estudiar en serio. Las ganas le acompañan personalmente en todos los momentos de su vida.

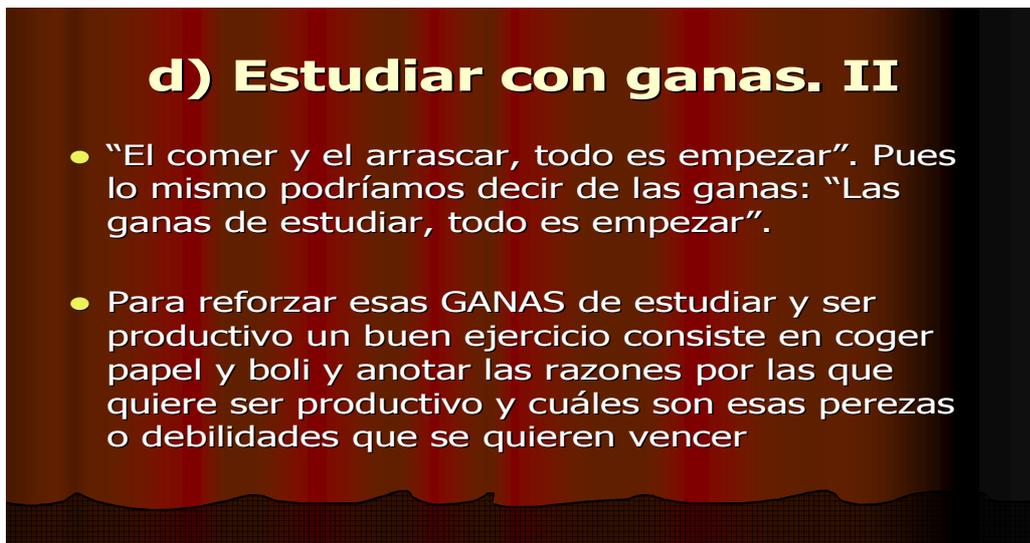
Cautivados por motivaciones extrínsecas: Son los estudiantes que se ven “enganchados” por muy diferentes personas o causas. Por ejemplo un profesor que le hace las asignaturas extraordinariamente atractivas, le da diariamente una gran dosis de optimismo y le empuja al bien

hacer,...En otros casos las ganas provienen del deseo de quedar muy bien ante “cierta persona especial”.

Estos son unos pocos ejemplos de las causas que nos van a levantar las GANAS

*** Al final viene como Anexo un listado de 96 razones que han dado estudiantes, expertos, familias, ... ante la propuesta de una tormenta de ideas. Se pueden utilizar como sugerencias sobre todo en alumnos/as de ESO.**

DIPOSITIVA 20



d) Estudiar con ganas. II

- “El comer y el arrascar, todo es empezar”. Pues lo mismo podríamos decir de las ganas: “Las ganas de estudiar, todo es empezar”.
- Para reforzar esas GANAS de estudiar y ser productivo un buen ejercicio consiste en coger papel y boli y anotar las razones por las que quiere ser productivo y cuáles son esas perezas o debilidades que se quieren vencer

Comentario

Hay un refrán que dice “El comer y el arrascar, todo es empezar”. Pues lo mismo podríamos decir de las ganas: “Las ganas de estudiar, todo es empezar”.

Para reforzar esas GANAS de estudiar y ser productivo un buen ejercicio consiste en coger papel y boli y anotar las razones por las que quiere ser productivo y cuáles son esas perezas o debilidades que se quieren vencer. (No es lo mismo pensarlo que escribirlo. Los romanos decían que las palabras vuelan pero lo escrito permanece) *.

Después colgar en el corcho para tener siempre a mano. Si las ganas se vienen abajo, al que nadie somos inmunes, hay que tener cerca las razones por las que estás “*tirando hacia adelante*” e incluso sufriendo, no hay que dudar de que luchando se puede conseguir. Estos objetivos que anotaremos en el papel es muy recomendable que sean objetivos inmediatos, del tipo “*quiero que estar sentado estudiando/trabajando durante 2 horas y no saldré de la habitación bajo ningún concepto*”, pero también se pueden anotar cosas motivadoras que se esperan conseguir a largo plazo y de las cuáles estudiar sea el medio para lograrlas, por ejemplo, “*quiero ser médico especialista en cardiología*” o “*quiero obtener una beca Erasmus para estudiar un año en el extranjero*”.

DIAPOSITIVA 21

Factores que ayudan y complementan a las ganas

- Optimismo
- Fuera preocupaciones
- Fomentar la ilusión
- Los problemas están para solucionarlos
- Innovar
- Busca un inspirador

Comentarios

Se trata de tener unos referentes positivos que ayuden a reforzar las ganas de estudiar. Algunas veces las ganas de estudiar se desvanecen por que las sesiones de estudio se convierten en algo tedioso y monótono. Se podría decir que a aquello le falta “chispa”

Optimismo

El optimismo que es el arma con el que se forjan los éxitos en la vida. La botella siempre medio llena... Es crucial rodearse de gente que no transmita negativismo. A veces se habla de gente tóxica, que es la que pega el mal rollo. Pues esos, ¡lejos! Hay que ser para los demás espejo de optimismo, alegría y energía. El estudiante debe procurar que no lo vampiricen.

Fuera preocupaciones

Más que pre-ocuparse hay ocuparse en hacer las cosas. No se hacen solas ni nos las va a hacer nadie. Los estudiantes deben ser óptimos en esto para no trabajar más de lo necesario. Para ello existen muchísimas técnicas de productividad con las que sacar más rendimiento del mismo (o de menor) esfuerzo. (las veremos en otro apartado de este libro).

Fomentar la ilusión

Hay que crear. Sé creativos. No hay que desperdiciar cualquier proyecto o idea que se ocurra, por peregrinos o locos que parezcan. Una vez más, Hay que ser positivos.

“La Ilusión despierta el empeño y solamente la paciencia lo termina. “ (Anónimo)

Los problemas están para solucionarlos

Todo en la vida tiene solución, menos una cosa (tocar madera). Y si no tiene solución, ¿para qué preocuparse? Hay que ser expertos en descubrir cómo salir de las trampas que a veces se diseminan en nuestros caminos . Eso lo da la experiencia pero también una actitud mental positiva.

Innovar

Aquí el que gana es el disconforme con las ataduras de lo convencional, el que rompe los moldes establecidos o los caminos demasiados trillados por todo el mundo. Innovar es crear cosas nuevas y diferentes.

Busca un inspirador

Lleno de energía y que sepa comunicarla. Vamos, aquel cuya lectura o ejemplos de vida genere en ti pensamientos positivos y creativos, ganas de estudiar, fuerza para seguir adelante...



DIAPOSITIVA 22



DIAPOSITIVA 23



Comentario: Continuamos con los factores que influyen en el éxito

e) Prestar atención y concentrarse

- Concentrarse es poner toda la atención en aquello que se está haciendo. Si se mejora la atención se aprende más en menos tiempo.
- Algunas veces cuesta mucho trabajo concentrarse por muy diferentes motivos (preocupaciones por algunas circunstancias, cansancio por malas noches, flojera de hacer lo que no gusta o aburre, por que no gusta la materia a desarrollar, por el recuerdo continuo de experiencias personales, enamoramientos,...). Hay que ser conscientes de que esto puede suceder y está dentro de la normalidad, no por ello se es un "bicho raro". Pero también el estudiante debe tener sus recursos propios para superar estas situaciones (no todos los recursos tienen el mismo efecto en personas diferentes).

Algunos consejos prácticos para motivar al alumnado de los cursos superiores y que han fracasado en conseguir las ganas de estudiar

- Una buena opción cuando no tenemos ganas de estudiar es cambiar de ambiente. Por ejemplo, puedes dejar tu habitación y pasarte a la biblioteca o salón de estudio.
- Piensa en cómo consigue sus notas el estudiante más inteligente de la clase. Luego imagina que tú obtienes una mejor calificación. ¿Ya lo pensaste?, ahora trabaja duro para lograrlo.
- Todo lo que aprendas te servirá para sobrevivir en la vida; por eso es muy importante que cada cosa que aprendas, lo hagas de la mejor manera. Pues cualquier cosa que ahora te parezca insignificante, puede ser crucial más adelante.
- **Superar la apatía** a los estudios es más fácil si tenemos un grupo de amigos con quienes compartir experiencias y la necesidad de aprender. Por eso es indispensable tomar un compañero de estudio que tenga las mismas necesidades y motivaciones que nosotros; así cuando uno esté a punto de caer, el otro le ayudará y viceversa.
- Buscar nuevos amigos puede ser otra buena solución, si tus amigos actuales te llevan más por la fiesta y diversión que tus estudios. Cambiar de amigos puede ser saludable, aunque ello no quiere decir que te despidas para siempre de los que tienes.
- En otras ocasiones, salir a comprar algo a la tienda o prepararse una merienda, puede ser desestresante. Pero solo debe hacerse una sola vez, y después a terminar los deberes.
- Desconéctate de Facebook o de cualquier otra **red social** o chat; ya que los amigos o las diversas actualizaciones que cuelgan, te distraerán irremediamente.
- Recuerda que es necesario poner de tu parte para conseguir romper con la apatía, sino de nada servirá que leas esto una y mil veces.

DIAPPOSITIVA 25

DECÁLOGO PARA LOGRAR LA CONCENTRACIÓN

- I- Llevar las cosas que puedan distraer a otro lugar diferente al de estudio.
- II- Estudiar en un lugar tranquilo.
- III- Estudiar en el mismo lugar y a la misma hora.
- IV- Estudiar todos los días y no solo en épocas de exámenes.
- V- No empezar a estudiar sin saber qué es lo que se va hacer primero.
- VI- Es conveniente cambiar de actividad al menos una vez. Hay que descansar unos minutos al cambiar de actividad.
- VII- Comenzar a estudiar por lo que no resulte muy difícil, seguido de lo más difícil y dejar para el final lo más fácil.
- VIII- Es muy importante analizar las actividades que se realizan diariamente y confeccionar un horario personal en el que queden reflejadas todas ellas: dormir, comer, clases, estudiar, jugar,..Este horario junto con el horario de clases debe estar en un lugar muy visible.
- IX- Fundamental: Procurar eliminar las preocupaciones antes de ponerse a estudiar.
- X- Ponerle ganas a lo que se va a estudiar, pues si desde el inicio ya se siente el aburrimiento, no se podrá romper con el desgano. Para ello es importante relacionar la materia con algo que guste como libros, videojuegos o una película.

DIAPPOSITIVA 26

¿Cómo puede colaborar la familia con el/la estudiante?

Además de los factores externos e internos que hemos visto anteriormente

- 1º.- Estimular
- 2º.- Preocupar
- 3º.- Respetar
- 4º.- Vigilar el uso de las nuevas tecnologías



Comentarios

La familia ya ha realizado una gran colaboración preparando el “rincón del estudiante” (lugar, muebles, luces, ordenador,...) pero ahora se necesita dar unos pasos más que son decisivos:

1º.- **Estimular** : El niño/niña o el joven que está en edad de formación necesita que se le reconozca su trabajo, al igual que todas las personas. Algunas veces los chicos/as se “nos vienen abajo” porque no ven de inmediato los resultados de su trabajo, es por ello la importancia que las familias tengan un efecto previsor estimulando continuamente su labor haciéndole comprender la importancia de “hacer unos buenos cimientos para aquella maravillosa casa que están construyendo que es su vida”. La estimulación de los estudiantes debe comenzar ya a edades muy tempranas cuando al

volver de sus clases de infantil enseñan aquellos rayajos, y que ellos interpretan como mamá, papá, casa, coche, caballo,..Muy importante de la estimulación es que debe ser continua y no esporádica y reducida a la interpretación del boletín de notas.

2º.- Preocupar : Algún miembro de la familia debe interesarse continuamente por los progresos que el estudiante va realizando. ¿Qué has aprendido hoy? ¿Tú sabes esto...? ¿Cómo te va con tú nueva señorita? ¿A quién tienes de compañero/a? ¿A qué juegas en el recreo? El estudiante debe notar que su trabajo interesa y preocupa a la familia.

3º.- Respetar: El estudiante/a debe respetar a todos los miembros de su familia y al mismo tiempo todos los miembros de la familia le deben un respeto al estudiante/a. Cuando llega la hora del estudio (la cual se debe haber consensuado anteriormente) el silencio lo deben guardar todos los miembros familiares. La familia procura no interrumpir el estudio, no debe haber recados, ni llamadas telefónicas, ni preguntas, ... nada debe interrumpir aquellos momentos. Se trata simplemente de que todos se respetan, el estudiante su horario de estudio y la familia su compromiso de silencio y no interrupción.

En algunos casos los estudiantes aceleran sus “deberes” con la finalidad de aumentar sus horas de ocio, las familias deben ser inflexibles en estos casos “tu te has comprometido a tanto tiempo y los cumples”.

4º.- Vigilar el uso de las nuevas tecnologías. Corresponde a las familias esta vigilancia del tiempo de uso y del adecuado uso de las mismas. Con las nuevas tecnologías están apareciendo unos nuevos peligros que normalmente desconocen los chicos/as y por supuesto los adultos. En muchos casos es recomendable que el ordenador no esté en la habitación del estudiante y se encuentre ubicado en un lugar donde los adultos pueden visualizar la pantalla.

DIPOSITIVA 27

¿ Cómo ayudar?

- **Dirigirle y aconsejarle en la planificación y organización del tiempo.**
- **Nunca haga el trabajo por él.**
- **Orientar en vez de imponer.**
- **Un objetivo que tengan la suficiente madurez y autonomía para organizarse en el tema de estudios y en otros ámbitos.**
- **Resaltar sus propios progresos.**
- **Fomentar buenos valores.**
- **Cuidar las horas de sueño, la alimentación...**
- **Mantener una estrecha colaboración con el profesorado y no discrepar nunca con el profesorado delante de su hijo/a.**
- **CREANDO O BUSCANDO UN AMBIENTE DE ESTUDIO**

Comentarios

Qué hacer (o cómo ayudar)
▪ Dirigirle y aconsejarle en la planificación y organización del tiempo de estudio.

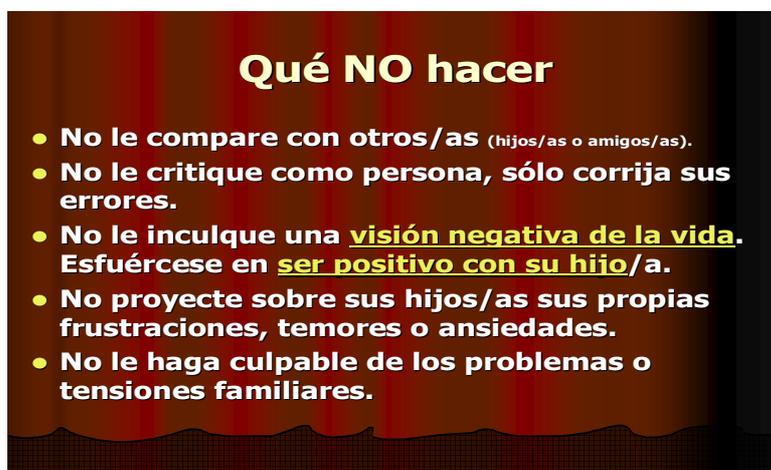
Revisar tanto el trabajo realizado como la asimilación del mismo. Nunca haga el trabajo por él.

- Orientar en vez de imponer. Sea paciente; debe esperar a que progresivamente su hijo vaya tomando sus propias decisiones. Hay que empujar al estudio sin que se note, sin sermonear, ya que insistir en un mensaje con oportunidad y sin ella en los adolescentes, puede ser contraproducente.
- Un objetivo educativo que hemos de marcarnos los padres es que tengan la suficiente madurez y autonomía para organizarse en el tema de estudios y en otros ámbitos. Para conseguir esta meta educativa hay que empezar desde pequeños, poco a poco.
- Resaltar sus propios progresos, aunque no estén a la altura de los que nosotros como padres nos gustaría.
- Fomentar buenos valores, ser laboriosos, ser constantes en las tareas, valorar el esfuerzo más que sus resultados (calificaciones, notas...).
- Cuidar las horas de sueño, la alimentación...
- Mantener una estrecha colaboración con el profesorado y no discrepar nunca con el profesorado delante de su hijo/a.
- **CREANDO UN AMBIENTE DE ESTUDIO EN CASA**
 - El ambiente que nos rodea es la influencia que tiene en nosotros el entorno que nos rodea
 - Ese ambiente se debe mantener en el tiempo y no ser algo esporádico.
 - Tiene que existir un sitio adecuado para estudiar (silencioso, sin elementos que distraigan, bien iluminado, aireado, ordenado,...y teniendo el material base para el estudio: diccionarios, enciclopedias, libros
 - La familia tiene que respetar los tiempos de estudio y no interferir con otros encargos.
 - Hay que crear hábitos de estudio: repitiendo siempre el mismo horario.
 - Aprovechando la familia esos tiempos de estudio para realizar otros trabajos.
 - Promoviendo las actividades de lectura, cultura y por saber más en el tiempo libre. Así como actividades físicas.

IMPORTANCIA DEL DOMINIO DE TECNICAS DE ESTUDIO. No basta con cumplir todo lo anterior el estudio requiere de unas técnicas que el estudiante debe conocer.

-¿Se está pidiendo a los alumnos erigir edificios sin decirles qué instrumentos utilizar y cómo manejarlos?

DIPOSITIVA 28



Qué NO hacer

- No le compare con otros/as (hijos/as o amigos/as).
- No le critique como persona, sólo corrija sus errores.
- No le inculque una **visión negativa de la vida.** Esfuércese en **ser positivo con su hijo/a.**
- No proyecte sobre sus hijos/as sus propias frustraciones, temores o ansiedades.
- No le haga culpable de los problemas o tensiones familiares.

DIAPPOSITIVA 29

Maneras en que puede ayudar a sus hijos/as a triunfar en la escuela

- Desarrollar una colaboración fuerte con el profesorado de su hijo/a***
- Apoye los esfuerzos académicos de su hijo/a***
- Participe en las actividades escolares de su hijo/a***
- Manténgase informado y apoye a su hijo/a***
- Fomente el aprendizaje en la casa***

Comentarios

Maneras en que puede ayudar a sus hijos a triunfar en la escuela

Las madres y los padres son los primeros maestros y los que ejercen mayor influencia en las vidas de los niños. Por eso es muy importante que desarrollen y mantengan enlaces fuertes con las escuelas de sus hijos. Cuando las familias se involucran en los colegios/institutos, los niños/as tienden a destacarse más y sus opiniones sobre el centro escolar son más positivas. Para que los niños/as puedan tener éxito en la escuela, las familias deben participar activamente en el aprendizaje de los niños/as. En efecto, muchos estudios científicos demuestran que lo que la familia hace es más importante para el éxito escolar de los niños que el nivel de ingresos familiares o el nivel educativo de los padres.

He aquí algunas maneras en que las familias pueden ayudar a su hijo/a a triunfar en la escuela.

Desarrollar una colaboración fuerte con el profesorado de su hijo

- 1. Reúnase con la maestra/o de su hijo.** Tan pronto como comience el año escolar, busque la manera de reunirse con la maestra/o de su hijo e infórmele que desea ayudar a su hijo a aprender. Dígale con claridad que si percibe que surge algún problema, usted desea saberlo inmediatamente.
- 2. Aprenda quién es quién en la escuela de su niño/a.** En la escuela de su niño/a hay muchas personas dedicadas a ayudarlo a aprender, crecer social y emocionalmente, y transitar por el ambiente escolar. el personal docente y administrativo Cada escuela es diferente,
- 3. Asista a las reuniones generales de tutoría** que al comienzo de curso realizan los tutores/as. Igualmente es aconsejable asistir a charlas, conferencias, que organizan tanto las AMPAS como los propios centros (Incluidas las escuelas de Padres y Madres).

Apoye los esfuerzos académicos de su hijo

- 4. Averigüe cómo le está yendo a su hijo en sus cursos.** Pregúntele a la maestra/o cómo le está yendo a su hijo en comparación con los demás estudiantes. Si su hijo se está rezagando, especialmente en la lectura, consulte qué puede hacer usted o la escuela para ayudar. Es importante actuar oportunamente antes de que su hijo se retrase demasiado. Lea y analice los boletines escolares de su rendimiento académico.
- 5. Solicite servicios especiales si cree que su hijo los necesita.** Si su hijo está teniendo problemas de aprendizaje, solicite que la escuela lo evalúe. Es probable que la maestra pueda hacer

"adaptaciones" en la clase para su hijo. Si la escuela concluye que su hijo tiene una discapacidad de aprendizaje, pregunte por las medidas que el centro va a tomar.

6. Supervise la tarea. Haga a su niño/a comprender que usted piensa que la educación es algo importante y que hay que cumplir con la tarea escolar. Usted le puede ayudar a su niño/a con la tarea en las maneras siguientes: aparte un lugar especial para que su niño estudie, fije una hora para hacer la tarea, y elimine las distracciones cómo el televisor y llamadas sociales.

7. Busque quién le ayude a su hijo/a con las tareas. Si tiene dificultad para ayudarlo a su hijo/a con las tareas o los proyectos escolares, consulte para encontrar a alguien más que pueda ayudarlo. Comuníquese con la escuela, los grupos de tutoría, los programas después de la escuela, las iglesias y las bibliotecas o busque la ayuda de un estudiante mayor, vecino o amigo.

Participe en las actividades escolares de su hijo

8. Infórmese sobre lo que ofrece el centro: aula matinal, comedor, actividades extraescolares, actividades de acompañamiento,...

9. Si le es posible, **colabore con la escuela de su hijo y/o participe en un grupo de padres**

Manténgase informado y apoye a su hijo

10. Haga preguntas. Si algo le preocupa acerca del aprendizaje o comportamiento de su hijo, pregúntele a la maestra o al director sobre dicho comportamiento y busque asesoría. Sus preguntas pueden ser como las siguientes: ¿Qué problemas específicos tiene mi hijo con la lectura? ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo con este problema? ¿Cómo puedo evitar que otros niños intimiden a mi hijo? ¿Cómo le puedo ayudar a mi hijo a hacer las tareas? y ¿A qué grupo de lectura pertenece mi hijo?

11. Informarle a la escuela lo que le preocupa. Si su hijo tiene un problema con los estudios, el comportamiento, o con otro estudiante, o un maestro/a,...

Fomente el aprendizaje de su hijo en la casa

12. Demuestre una actitud positiva con respeto a la educación. Lo que decimos y hacemos en nuestras vidas diarias les puede ayudar a desarrollar actitudes positivas hacia la escuela y el aprendizaje, y a desarrollar la confianza en sí mismos como estudiantes. Al demostrarles que valoramos la educación y utilizamos nuestro conocimiento en la vida cotidiana, les damos un ejemplo muy poderoso a seguir, lo cual contribuye mucho a su éxito en la escuela.

Al demostrar interés en la educación de los niños, los padres y las familias pueden despertar su interés y dirigirlos hacia un descubrimiento muy importante-que el aprendizaje puede ser placentero además de traer consigo muchas recompensas, y vale la pena el esfuerzo que cuesta.

13. Supervise el uso de la televisión, los juegos electrónicos y el Internet. Los niños norteamericanos invierten una mayor proporción de su tiempo mirando la televisión o jugando juegos electrónicos como el Nintendo que haciendo tarea o participando en otras actividades escolares. Supervise el uso de la televisión y los juegos electrónicos y Ayude a que su niño aprenda a usar el Internet adecuada y efectivamente

14. Aliente a su niño a leer. Lo más importante que usted puede hacer para ayudarlo a su niño a tener éxito en la escuela-y en la vida-es ayudarlo a leer. No podemos enfatizar demasiado la importancia de la lectura. La lectura ayuda a los niños a superarse en todas sus materias. Más aún, es la clave para el aprendizaje de toda la vida. Actividades para divertirse leyendo y Maneras divertidas y eficaces de leer con los niños le presentan algunos consejos para ayudar a que su niño se desarrolle como lector.

15. Hable con su niño/a. Hablar y escuchar cuidadosamente son dos destrezas que juegan un papel muy importante en el éxito escolar de su niño. Los niños pequeños aprenden las destrezas del lenguaje que necesitarán para tener éxito aprendiendo a leer a través de lo que escuchan a sus padres decir, las charlas entre los miembros de su familia y cómo son alentados a responder. Por ejemplo, los niños que no escuchan mucha conversación o a quienes no se les alienta a hablar y participar, suelen tener problemas al aprender a leer, lo cual puede causarles retrasos en su desarrollo escolar. Además, los niños que no han aprendido a escuchar con cuidado frecuentemente

tienen problemas siguiendo instrucciones o prestando atención en clase. También es muy importante que usted le demuestre que le interesa lo que el niño dice y piensa.

16. Anímelo a usar la biblioteca. Las bibliotecas son lugares de aprendizaje y descubrimiento para todos. Al ayudar a su niño a descubrir la biblioteca usted lo iniciará en un camino seguro hacia el aprendizaje independiente. Las bibliotecas también tienen un gran número de recursos para estudiantes de todas las edades, como material de referencia, computadoras y muchos tipos de libros, ¡sin mencionar que ofrecen un lugar tranquilo para estudiar y hacer la tarea!

17. Aliente a su niño a ser responsable y trabajar independientemente. Tomar mayor responsabilidad y trabajar independientemente son cualidades importantes para el éxito escolar. Fomente la responsabilidad, la independencia, y el aprendizaje activo ofrece algunas sugerencias para ayudar a su niño a desarrollar estas cualidades.

18. Fomente el aprendizaje activo. Los niños necesitan participar en actividades de aprendizaje activo al igual que en actividades de aprendizaje independiente como leer o hacer tarea. El aprendizaje activo incluye hacer y responder a preguntas, resolver problemas y explorar intereses. El aprendizaje activo también se realiza cuando su niño participa en actividades deportivas, juega con sus amigos, actúa en una obra de teatro de la escuela, toca un instrumento musical o visita museos y librerías. Para promover el aprendizaje activo, pida que su niño comparta sus ideas con usted y respóndale.

DIPOSITIVA 30 TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

TÉCNICAS	Para qué sirven	Algunas de estas técnicas
TÉCNICAS DE ANÁLISIS	-Para localizar ideas -Para comprender el texto	LECTURA
		Hallar las ideas principales
		Anotaciones al margen
		Acotaciones
		Subrayado
TÉCNICAS DE SÍNTESIS	-Para estructurar ideas	ESQUEMA
		CUADRO SINÓPTICO
		MAPA CONCEPTUAL
		RESUMEN
TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN	-Para memorizar contenidos	CLASIFICACIÓN
		ACRÓSTICO
		HISTORIA
TÉCNICAS DE MANEJO DE INFORMACIÓN	-Para buscar y elaborar información	FICHAS
		APUNTES
		USO DEL DICCIONARIO

Comentario: Estas son las técnicas que deberán dominar los estudiantes y que deberán ser enseñadas por los profesionales de la Educación.

DIAPPOSITIVA 31 Una sonrisa para finalizar



FIN DEL POWER POINT

SE ANEXA:

- 96 RAZONES PARA ESTUDIAR (Se mencionan en los comentarios)
- VARIOS ARTÍCULOS PERIODÍSTICOS EN RELACION CON LA EDUCACIÓN DIRIGIDOS A LAS FAMILIAS.

Algunas Razones para ser un buen estudiante

Sacadas de una tormenta de ideas entre buenos y malos estudiantes, expertos, padres de familia, libros...

1. Demostrarle a mi chica que aparte de gracioso y guapo soy más listo de lo que parezco.
2. Callar a mi padre y dejar contenta a mi madre.
3. Ganaré más pasta cuando sea mayor (dicen).
4. Obtener una beca y otras ayudas para poder pagarme mis estudios por mi mismo.
5. Dejar en evidencia a los profesores que no confiaron en mi (y agradeceré a los que si lo hicieron).
6. No tener que repetir curso. Es un mal rollo. Dejar a tus amigos, tu clase...
7. Tener más tiempo libre durante los veranos (diversión, aprender inglés, hacer deporte...).
8. Trabajar en el futuro en los puestos más interesantes. Conocer a gente interesante cuando sea mayor. Generalmente la gente más interesante está bien formada y en puestos muy cualificados.
9. No estar preocupado por los suspensos.
10. Ir más tranquilo a los exámenes.
11. Mejorar mis relaciones con mis profesores en general, mi tutor /tutora, etc.
12. Tener más tiempo para mi hobby favorito (PSP, play Station, juegos de ordenador, iPop, salir con mis amigos, escuchar música, etc.).
13. Hacer feliz a mi abuela y ahorrarle su sermón semanal.
14. Conseguir que mi padre se vuelva loco de alegría y me compre.....
15. Saber más.
16. Triunfar en la vida. El que estudia y saca buenas notas tiene más oportunidades de todo tipo (sueldos, puestos de trabajo interesantes, viajes, buenos hoteles...). El que sabe más tiene más recursos de hacer frente a situaciones difíciles, superarlas y triunfar.
17. Que mis enemigos/enemigas se mueran de envidia.
18. Cuando sea mayor poder comprarme un deportivo, una mansión y una moto de alta cilindrada.
19. Conseguir que las clases no sean un martirio y un rollo; empezar a ver las clases más divertidas y con otra mentalidad.
20. Seguir los pasos de gente interesante e importante que han sabido superar sus problemas y adversidades y no se han rendido, han luchado hasta lograr objetivos y metas muy ambiciosos.
21. Mejorar y potenciar mi inteligencia. Estudiar es como un entrenamiento para el cerebro.
22. Poder ayudar a los demás, especialmente a Laura, a la que no le entran las matemáticas.
23. Poder ayudar a los demás ejerciendo una profesión (médico, enfermero, ingeniero, arquitecto, etc.).
24. Ayudar a solucionar grandes problemas de la humanidad: el hambre, la pobreza, el cambio climático.
25. Ser una persona importante en la vida.
26. Impresionar a mi vecina, por más que le digo tonterías no me hace caso. Dice que le gustan los tíos inteligentes.
27. Poder irme de vacaciones a sitios de ensueño y sin tener que estudiar, relajada y a divertirme a tope.
28. Divertirme mejor incluso en casa. Si he sacado buenas notas me divierto mejor, incluso cuando simplemente veo la TV, sin problemas de conciencia, sin malas caras, etc.
29. Ser de mayor como el médico de *House*.
30. Si, cuando sea mayor, me quedo en el paro tener más posibilidades de salir de él.
31. Que mis padres tengan confianza en mí.
32. Que me dejen salir por las noches más tiempo.
33. Que me incrementen la paga mensual para poder hacer cosas interesantes con mis amigos.
34. Que mis amigos confíen en mí para cosas importantes de verdad.
35. Ser más feliz, disfrutar mejor de cada momento. Aprobar es liberarte para poder hacer otras cosas mucho más tranquilo.
36. No parecer tonto a los ojos de los demás.
37. Ganarme el respeto de mis profesores y del Director de mi Instituto.
38. Que me dejen ir un año a los Estados Unidos o a Canadá.
39. Poder tener conversaciones inteligentes con mis amigos, mis padres, mis hermanos, con nuevos conocidos que me puedan enseñar cosas nuevas y realmente interesantes.
40. Sacarme el carné de conducir y que mi padre me compre el coche al llegar a los 18 años.
41. Conocer y salir con las tías/tíos más buenas/buenos en la universidad.
42. Saber controlar y aprovechar el tiempo de forma equilibrada: tiempo para estudiar, disfrutar, divertirme...
43. Compartir una alegría enorme con mi familia cada vez que me dan las notas y sentirme como un rey. No sufrir trayendo a casa suspensos y todo lo que se avecina después: castigos, reproches, descalificaciones...
44. Que mi tía Enriqueta deje de decirle a mi padre que mi primo Luisito es un *crack*, mientras me mira un tanto despectivamente.
45. Ganar una apuesta que he hecho con mi chica/o. Me ha prometido que si...

46. Poner en mi blog los cinco sobresalientes que saqué en pasado mes de junio y chingar a la macarra de Marta que me dijo que era la más tonta y pija de mi clase.
47. Hacer un blog contando las cosas interesantes que aprendo y haciendo amigos de todo el mundo.
48. Ayudarle a mi padre en su curro durante los veranos. Se lo merece. Está currando en solitario y tomando disgustos todo el año.
49. Sacar pecho y respirar hondamente. Parece una tontería, pero es una cosa que se hace mucho mejor si apruebas y te puedes ir tranquilamente todo un verano de vacaciones.
50. No tener que llevarte los deberes al tiempo libre de recreo del Instituto.
51. Guardar los libros en junio cuando finaliza el curso. Es un gustazo.
52. Reírte de los seriales de TV en los que aparecen estudiantes cuyos papeles los han escrito guionistas que fueron pésimos estudiantes.
53. Poder decirle a mi padre: no te preocupes por mí, además creo que pronto podré ayudar yo también a mis hermanos y al resto de la familia.
54. Poner mis magníficos apuntes de matemáticas, lengua, etc. en estudiantes.info y observar cómo gracias a mi más de uno puede salvar un examen o hacerse una chuleta de urgencia.
55. Ahorrar dinero a mi familia en profesores particulares, academias de refuerzo, clases de verano, etc. etc.
56. Poner la música de mi habitación a millones de decibelios para que mis vecinos se enteren de que he aprobado todo el curso.
57. Mejorar mi persona en muchos aspectos.
58. Mejorar mis capacidades de trabajo (leer más rápido, memorizar mejor, responder mejor en los exámenes...)
59. Opinar con propiedad en las conversaciones de mayores. Estudiar a fondo ciertos temas te proporciona conocimientos que muchos mayores no saben o no recuerdan.
60. Leer el periódico cada día y enterarte de verdad de las cosas que pasan, sin que te tomen el pelo.
61. Tener la seguridad en ti mismo. Saber que puedes hacerlo con tu propio esfuerzo y haces tu trabajo bien.
62. Vivir la vida intensamente. Estudiar con intensidad y divertirse sin preocupaciones también intensamente.
63. Dormir cada noche tranquilo, sabiendo que has cumplido con tu deber y sin remordimientos ni reproches familiares.
64. Saber que con tu fuerza de voluntad alcanzas metas que muchos de tus compañeros se empeñan en que no pueden lograr.
65. Poder ser admitido en las mejores universidades no sólo de tu país, sino del mundo entero...
66. Tener la mente bien ocupada y evitar algunas tentaciones que no te llevan a ningún sitio en determinados momentos...
67. Reír y vivir con alegría. Se ríe mucho mejor, con muchas más ganas, sin que tu familia te esté riñendo permanentemente. La risa es muy sana. Las personas que ríen viven muchos más años.
68. Que mis hermanos menores tengan un buen referente en mí y no "el de un bala perdida" que ni se esfuerza y nunca hace nada bien.
69. Aprender inglés y ligar durante los veranos en Estados Unidos, Inglaterra o Irlanda. Si no hay dinero para ir a esos sitios, ligar con las extranjeras en las playas locales más cercanas.
70. Descubrir que estudiar es más divertido que la vagancia, aunque la pereza que te da al principio cuando quieres esforzarte es enooorrme.
71. Aprender métodos de estudio (técnicas de estudio) que te permiten estudiar mucho menos tiempo que la gente que saca malas notas y dicen que no pegan ni golpe. Encima sacando muy buenas notas, lo que te dará fama de inteligente y no de empollón.
72. Conseguir que mi madre me deje que: a) me vista como quiera; b) Me ponga los piercings que quiera; c) las mechas que yo quiera; y d) los tatuajes que yo quiera.
73. Impresionar a la friki de mi prima que es una empollona, está buenísima y pasa de mí.
74. Conseguir que me respeten los chicos. Aparte de sacar mejores notas que todos ellos, puedo demostrarles que razono mejor y mi inteligencia llega muchas yardas más lejos que las de sus pequeños cerebros obsesionados con mis piernas.
75. Ser responsable y evitar malos caminos y tentaciones fáciles que te destruyen (drogas, alcohol...).
76. Cuando apruebo y mejoro mi autoestima tengo menos granos, engordo menos y mi físico mejora. Está comprobado que el estrés y las preocupaciones perjudican el físico de una persona.
77. Intentar conocer tus límites. Es bueno saber que puedes llegar muy lejos; incluso cuando piensas que has llegado a tu límite, todavía puedes caminar más...
78. Es mejor acostumbrarte desde joven al triunfo que al fracaso. Lo fracasados cuando van haciéndose mayores se convierten en personas tristes, infelices, pesimistas... que arruinan sus vidas y las de la gente que le rodean.
79. Empezar a ganar dinero pronto, independizarte de tu familia y poder vivir con tu pareja pagando tus gastos (coche, piso, comida...) de tu bolsillo.
80. Evitar la depresión y el mal ambiente que me rodea. Mi familia, mi casa, mi colegio y mi barrio no es lo mejor que a uno le puede tocar. Estudiar me da esperanzas de mejorar el mundo que me rodea.
81. Cuando voy al gimnasio y me encuentro con gente de mi clase ya no soy sólo el musculitos, sino que dejo impresionadas a las pivas por partida doble.

82. No parecer un mañaco y madurar más. Mi hermano mayor dice que en la universidad sólo llegan los que estudian. Los mayores estudian mucho más por algo será.
83. Sembrar semillas en tu cabeza que mañana serán árboles frondosos, grandes y con frutos.
84. Para los creyentes y religiosos, recuerda que: "una hora de estudio es una hora de oración".
85. Se lo debes a tu mejor amigo o amiga. Ha confiado en ti, te ha ayudado en los exámenes, jugándose por ti, te ha cubierto las espaldas frente al profesor decenas de veces, ha hecho tus trabajos... Es hora que dejes de ser un vación y empieces a ser un buen estudiante. Dentro de unos años serás un desastre y tu mejor amigo ya no te podrá ayudar.
86. No dejar los estudios. Si repites una y otra vez, tendrás que cambiar de Colegio, te desanimarás, se te hará el camino cada vez más difícil, y si llegas flojo y renqueante a la Universidad, dejarás los estudios tras muchos años de esfuerzo y sin terminarlos. Mal comienzo de tu mayoría de edad, y por tanto, de tu vida.
87. Vivir mejor la vida. La vida es muy larga. Si trabajas, pongamos que desde los 22 a los 65 años, habrás dedicado a una determinada profesión *8 horas diarias durante 43 años*. Es muy duro trabajar tantos años en puestos aburridos, mal pagados y a las órdenes de jefes que pueden ser déspotas. Hay que reaccionar ahora que todavía se está a tiempo.
88. Ser positivo. Si eres buen estudiante dejarás de ser tan negativo. Evitarás criticar a tanta gente y meterte con los demás. Te concentrarás en mejorarte a ti mismo y dejarás en paz a los demás. Olvidarás pensamientos negativos. Créeme, te conviene.
89. Tus padres serán más receptivos para todo lo que pidas. Estarán abiertos a cuando quieras "darte un homenaje" por que pensarán que "el chico se lo merece". Te trae cuenta, por muy bien que se porten tus padres si eres un mal estudiante, todavía se portarán infinitamente mejor si eres uno de los buenos.
90. Porque con constancia, un poco de esfuerzo y técnicas de estudio darás un vuelco a tus resultados. Puedes ser un buen estudiante si realmente te lo propones. No es tan duro, ni tan imposible como te podría parecer.
91. Los que te suelen aconsejar que seas un buen estudiante son las personas que más saben y más te quieren, por algo será.
92. Ya sabes lo que se consigue siendo un mal estudiante. Por probar a ser un buen estudiante no vas a perder nada y puedes ganar mucho.
93. La humanidad lleva millones de años progresando y avanzando. Únete a la fuerza del progreso y contribuye positivamente al avance de nuestra sociedad, nuestro país, ciudad... No seas un mero espectador de la historia.
94. No seas cómplice de aquellos que malgastan sus energías, su ingenio, su fuerza, su imaginación, su simpatía, su capacidad de gustar a los demás. Hay que situarse entre las personas que lideran el mundo.
95. Me conviene, puedo y quiero. Es tonto hacerme tanto de rogar.
96. Por qué tras 95 razones, de verdad, créeme, quedan pocas razones para seguir siendo un mal estudiante.

Tus razones para ser un buen estudiante

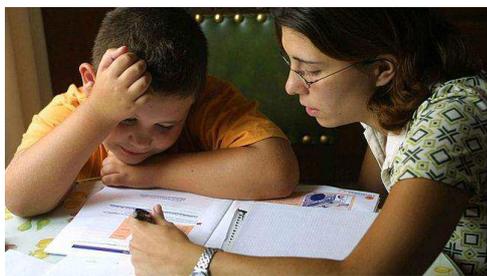
Seguro que algunas de estas razones también son las tuyas. Te sugerimos que imprimas la página y que marques con una cruz aquellas que sean también para ti las razones más convincentes para ser un buen estudiante. Añade otras que no estén aquí y también sean importantes para ti. También puedes dejárnoslas en tus comentarios a este post...

Educación

Los diez errores más comunes de los padres al hacer los deberes con los hijos

ABC m. j. pérez-barco / madrid D a 17/01/2013

Aprenda cómo ayudar a los niños a realizar las tareas escolares en casa



Más allá del [debate sobre si los alumnos tienen que hacer o no deberes en casa](#), lo cierto es que realizar las tareas escolares fuera del horario lectivo es un pilar del sistema educativo en España. Muchos defienden que los deberes refuerzan los aprendizajes de clase, que ayudan a crear hábitos de trabajo, superación y disciplina y que refuerzan la concentración y la memoria. Es una labor y una responsabilidad de los hijos, pero los padres también

cumplen un papel: el de vigilar, apoyar y seguir que los chicos cumplan las tareas y resolver sus dudas, pero nunca, nunca hacerles los deberes.

Los deberes son una responsabilidad asumida por muchas familias. **El 80% de los alumnos en Primaria recibe ayuda** de sus padres para hacer las tareas escolares y **el 45% de los estudiantes en Secundaria**, según una encuesta elaborada por TNS Demoscopia. Pero, sin duda, ayudar a los hijos a realizar los deberes puede ser motivo de tensión y conflicto en casa, incluso puede suponer una gran carga, sobre todo, para muchos padres que trabajan y les falta tiempo de dedicación a los hijos.

Para llevar bien esta gran responsabilidad, es conveniente conocer cuáles son los errores más comunes que cometen los padres a la hora de realizar los deberes con sus hijos y cómo solventarlos. Carmen Guaita, profesora y vicepresidenta del sindicato de profesores ANPE, explica los fallos más habituales y ofrece las claves para realizar con éxito estas tareas:

1. Hacer los deberes en cualquier sitio, en la cocina mientras se prepara la cena; en el cuarto de estar mientras otros ven la tele...

En su lugar: Procurar que el «momento deberes» sea importante para la familia: **en un lugar fijo**, es mejor si es su propio rincón de estudio. Si no se dispone de él, en un ambiente de **silencio** y trabajo general en la casa, **sin distracciones, sin tele...** «Debemos demostrar que nos los tomamos en serio —dice Guaita—. Si mientras los chicos trabajan, papá o mamá leen o también trabajan estaremos mandando un buen mensaje».

2. Protestar como adultos sobre la cantidad o calidad de los deberes.

En su lugar: **Aceptarla realidad**. «Los deberes son los que son y los que tocan. Si vemos que sobrepasan a nuestro hijo, debemos acudir al centro educativo para notificarlo, pero en casa se debe respetar todo lo posible la decisión del profesor. Estamos preparándoles para la vida, y en la vida habrá mucho trabajo y esfuerzo», afirma la profesora.

3. Hacerlos nosotros.

En su lugar: Realizar las tareas escolares de los hijos ni aumenta su capacidad de trabajo ni su disciplina, ni les hace aprender nada nuevo. «El sentido común, la gran herramienta que todos los padres tenemos aunque a veces no le hagamos caso, ya nos lo está diciendo».

4. Entender los deberes solo como nuevos aprendizajes de conocimientos.

En su lugar: Los deberes escolares son refuerzos para el aprendizaje y, sobre todo, una ocasión para aprender a trabajar de manera autónoma. Los padres pueden explicarles las dudas, pero mucho más razonable es ayudarles a encontrar la respuesta que buscan: en sus propios libros de texto, en internet...

5. Convertir los deberes en el «momento rega ina» de cada día.

En su lugar: Convertir el tiempo de hacer deberes en un tiempo de paz y tranquilidad. Si el alumno tiene dificultades, puede y debe consultarlas con sus profesores al día siguiente. Es muy perjudicial crear en casa ansiedad ante lo relacionado con la escuela.

6. No tomar en serio su necesidad de presencia y apoyo.

En su lugar: Soltar el smartphone y estar disponibles para ellos, mirándoles y escuchándoles cuando así lo requieran.

7. Imponer un control absoluto.

En su lugar: «Si quieren que les tomemos la lección, debemos hacerlo. Si les ponemos nerviosos o ellos nos ponen a nosotros, es mejor confiar en su responsabilidad. Y decirles en voz alta que confiamos en ella», dice Guaita.

8. Evitar el diálogo con los profesores.

En su lugar: Potenciar el diálogo y la colaboración con los profesores y consultarles si hace falta alguna ayuda suplementaria.

9. Permitir que afronten las tareas escolares agotados ya de tareas extraescolares.

En su lugar: Las actividades extraescolares son necesarias pero no pueden ser obsesivas. Los alumnos pueden tener demasiadas modalidades: deporte, idiomas, música, ajedrez... todo a la vez. Es mejor adecuarlas a la personalidad e intereses del hijo y permitir tardes en las que solo haya que jugar en casa y estudiar.

10. Ser anárquicos.

En su lugar: Los deberes son, sobre todo, un aprendizaje del trabajo autónomo y la autodisciplina. Para Guaita, «les ayudamos si les animamos a establecer un tiempo mínimo y máximo, siempre a la misma hora, en el mismo sitio, siempre con el móvil apagado. Todo tiene su momento es un gran aprendizaje para un niño pero son sus padres quienes deben mostrárselo. También con el ejemplo».

Cómo organizar el tiempo de los deberes

A cada edad su tiempo. Con 15 minutos es suficiente para que los más pequeños lean o ejerciten cálculos matemáticos. De 6 a 8 años: entre 30 y 40 minutos. De 8 a 10 años: una hora. A partir de esa edad: entre 60 y 90 minutos. En Bachillerato: entre dos y tres horas.

Establecer una hora de comienzo y otra de finalización.

Hacer una pausa de entre dos y diez minutos cada hora de estudio.

No empezar por la asignatura más difícil. Pasados 30 minutos es cuando los niños alcanzan su máximo rendimiento. A la hora y media, el rendimiento disminuye. Deben afrontar las asignaturas más fáciles.

A partir de los 6 años ya son autónomos para empezar a hacer los deberes solos.

El caso del niño desaparecido tres días porque «se estaba divirtiendo» recuerda la necesidad de poner límites

De la historia de Daniel, el niño de 10 años desaparecido el pasado día 2 de enero durante tres días porque estaba jugando a la play en casa de un amigo, se pueden extraer varias lecturas. En palabras de David Pulido, psicólogo del gabinete [Álava Reyes Consultores](#) y profesor del máster del [Instituto Terapéutico de Madrid](#), «este parece un caso claro de doble falta de comunicación y control parental (de los padres del chico desaparecido y la de los

del vecino donde se alojó todo ese tiempo) y de ausencia de límites. En este caso, a la hora de jugar a la videoconsola, un hecho que puede convertir al pequeño en adicto con el paso del tiempo».

Para Pulido, no hay excusas. «En el caso de los progenitores, por desconocer dónde estaba su hijo. Si el niño se escapó, lo primero que tenían que haber hecho es llamar a todos los padres de los amigos. Hoy en día tenemos a nuestra disposición todas las vías de comunicación posibles: existen grupos de padres en Facebook, en whatsapp, por mail... Los padres deben saber de su hijo, deben conocer su círculo social, y si no, investigar. Porque, a la postre, cuando son adolescentes quizás estas cosas se pueden escapar de nuestro ámbito de conocimiento, pero no cuando tienen diez años», advierte. Y en el caso de los padres del amigo, prosigue este experto, no ha habido ningún tipo de comunicación en absoluto. «Cuando un amigo de tu hijo lleva varios días durmiendo en tu casa, hay que asegurarse de que cuenta con permiso. ¿Tu madre sabe que estás aquí? Y después, comprobarlo con una llamada de teléfono».

Consecuencias en casa

La ausencia total de límites parece que también se ha dado en ambas familias. En casa de Daniel, explica Juanma Romero, fundador de Adicciones Digitales, «todo esto debería tener consecuencias para el pequeño. A pesar de la alegría mostrada durante el reencuentro, que el niño se entere del sufrimiento que ha causado a sus padres su infantil egoísmo. Las consecuencias deberían ir parejas al daño causado. Es decir, su ausencia debería tener una gran consecuencia. Si dejamos que esto pase con un "espero que no vuelvas a hacerlo", mañana se habrá olvidado y puede que lo repita. Prohibirle todo contacto, directo o indirecto, con maquinitas durante un periodo de tiempo determinado quizá pueda cambiar las cosas. O cualquier otro castigo que realmente le duela», propone.

La falta de límites es más llamativa si cabe en la familia «de acogida», señalan los expertos. «No se puede permitir jugar a los niños tantas horas a la videoconsola, como parece ser que así ocurrió, a tenor de las informaciones publicadas», afirma Pulido. En cualquier caso, y según matiza el psicólogo de [Álava Reyes Consultores](#), en el caso del niño de Alcobendas no se podría hablar todavía de adicción, sino de falta de control externo. «Un niño siempre va a tener problemas de control, y se convertirá en una adicción cuando anteponga esa conducta (en este caso, el uso excesivo del videojuego) a cualquier otro tipo de actividad, bien los estudios, bien las salidas con amigos».

«Los videojuegos enganchan», asegura Jorge Flores, director de Pantallas Amigas

Como también es verdad que, con los videojuegos en particular, los padres debemos estar muy alertas, indica Jorge Flores, director de Pantallas Amigas. «No se puede negar que los videojuegos enganchan y atraen de una forma que con otros medios de ocio jamás se ha podido ni imaginar», apunta. Flores señala que los efectos de la dopamina que nuestro propio cuerpo produce debido al denominado «circuito de la recompensa» podrían ser uno de los motivos de «enganche». «La dopamina nos hace sentir bien y resolver los retos de este tipo de juegos nos ayuda a generarla. Esto

puede llevar a determinadas personas, incluidos los más pequeños, a buscar en el juego esa sensación de plenitud momentánea y efímera, pero desde el punto de vista químico e inmediato», añade.

Detectar el problema

Por si acaso, el director de Pantallas Amigas recomienda a los padres estar muy atentos a cualquiera de los siguientes síntomas para buscar alternativas que reduzcan el consumo de videojuegos: «Si el niño parece pensar continuamente en el juego, llegando a la obsesión; si cada vez necesita pasar más tiempo jugando para conseguir satisfacción; si detectan pérdida de control para parar o disminuir la dedicación al juego; si presenta síndrome de abstinencia, con ansiedad o irritabilidad cuando no puede participar en el juego, o negación, mediante mentiras a la familia y amigos acerca del nivel de implicación en el juego, por ejemplo». «En caso de que el niño juegue cada vez más por las noches y duerma durante el día, o falte cada vez más a clase y finja estar enfermo con frecuencia para dedicarle tiempo a la videoconsola, entonces puede que ya estemos ante un problema de adicción que requiera tratamiento especializado», concluye Flores.

«Dejemos de mirar para otro lado»

URKO FERNÁNDEZ, DIRECTOR DE PROYECTOS DE PANTALLAS AMIGAS MADRID

Aunque son pocos, existen casos en los que los jugadores no han podido parar de jugar ni para cubrir sus necesidades básicas de comer o dormir. De vez en cuando se conoce algún caso de fallecimiento por jugar hasta la extenuación, como le ocurrió a un jugador taiwanés que llegó a jugar durante 40 horas ininterrumpidas a un juego de rol. Esta obsesión es la que lleva a algunos niños a mentir a sus padres para poder jugar más tiempo del permitido y aconsejado. En California se dio un caso extremo, en el que una adolescente llegó a drogar a sus padres para poder conectarse a internet más allá del «toque de queda digital» impuesto por ellos. El niño desaparecido en Alcobendas mintió para irse con un amigo, pero la ansiedad por jugar pudo haber sido aprovechada por alguien con peores intenciones: habría bastado con que el menor hubiera accedido a jugar en casa de alguna persona que conoció a través del juego online y cuya verdadera intención fuera acercarse físicamente al menor para cometer algún tipo de abuso. No sería algo extraordinario, ya que hace pocos meses fue detenido un pederasta que había conocido y acosado a más de 50 menores a través del juego online de una conocida videoconsola. Los padres deberían conocer bien los tipos de juegos y la forma en la que se participa en ellos, para poder identificar problemas; no es lo mismo una persona jugando sola, pues el juego seguramente termine después de diez horas de juego como máximo y no ofrezca mayor incentivo para seguir jugando, que estar online con otros compañeros, de forma que uno puede pasar años "enganchado". Si el videojuego es más que una afición para el hijo, los padres deberán conocer bien la forma en la que juega, con quién y durante cuánto tiempo lo hace, para evitar que se convierta en un problema mayor.

Recomendaciones de uso sobre el regalo estrella de estas navidades

Los videojuegos se han convertido en el medio de entretenimiento favorito de niños y adolescentes, hasta el punto de llegar a ser el regalo estrella estas navidades, para ambos sexos. Conscientes de ello, la asociación www.protegeles.com recomienda que los padres controlen varias cuestiones cuando sus hijos menores de edad, especialmente hasta los 14 años, jueguen con videojuegos:

—Supervisar el tipo de videojuego. Cada uno lleva una etiqueta en la que se advierte de la edad mínima recomendada para jugar con él.

—Recordar que además las videoconsolas suelen llevar integrada una serie de sistemas de control parental que permite a los padres/madres decidir sobre los videojuegos con los que podrán jugar sus hijos. Pero estos controles no suelen venir activados por defecto, y es necesario activarlos por parte de los padres.

—Es importante controlar el tiempo que el menor dedica a jugar con videojuegos. No debería ser una práctica diaria, y no debe superar nunca la hora al día.

—Tan importante como el tiempo que se dedica a los videojuegos es observar la proporción que esta práctica mantiene con el resto de actividades de ocio del menor. Los videojuegos no deben ocupar la mayor parte de su tiempo libre, y se debe combinar esta actividad con otras formas de ocio, las salidas con los amigos/as, la práctica deportiva, etcétera. Nuestros hijos deben pensar en otras opciones de diversión.

Errores que deben evitar los padres al educar a sus hijos

Muchos progenitores sienten que han perdido el protagonismo en la educación de su pequeños. Sepa lo que no hay que hacer y las reglas de oro para controlar la situación con criterio

L. Peraita Día 06/11/2012 - 09.28h abc



Dicen que la profesión de **ser padres es una de las más difíciles** y, desde luego, que la mayoría de aquellos que lo son, así lo confirman. Los primerizos argumentan los quebraderos de cabeza, las dudas y el gran esfuerzo que supone para que desde el momento del nacimiento se consiga que el pequeño, coma, no llore, duerma, no sufra con los cólicos del lactante, sepa más adelante cómo abordar el momento paso a la papilla, los sólidos... pero nada con lo todo que vendrá después.

Educar a un hijo correctamente es más difícil hoy que ayer, según apuntan las autoridades en la materia. Los niños viven actualmente muy expuestos al entorno que les rodea, muy influenciado por las nuevas tecnologías. El ordenador, las videoconsolas, la televisión, internet... hacen que los niños sean continuamente receptores de información —en muchos casos indebida por no ser apropiada a su edad— que, sin duda, condiciona su forma de percibir la realidad y su desarrollo como personas.

Según explica María Jesús Álava Reyes en [«La psicología que nos ayuda a vivir»](#) —de la Enciclopedia para superar las dificultades del día a día—, muchos **padres sienten que han perdido el protagonismo en la educación** de sus hijos y que les resulta imposible luchar contra la influencia exterior. «Los niños necesitan amor, dedicación, tiempo, paciencia, seguridad y nuestro objetivo debe ser proporcionárselo. De esta forma, favoreceremos su desarrollo dándoles lo que necesitan, señalándoles los aspectos clave en cada una de las etapas, con orientaciones claras y precisas».

Pero para una correcta educación también es importante saber qué es lo que no hay que hacer. Por ello, la autora y directora del [Centro de Psicología Álava Reyes](#), enumera los **errores más frecuentes que cometen** y deben evitar los padres:

- Intentar ser colegas en lugar de padres.** Los niños necesitan situarse para situarnos. Los adultos ocupan un papel fundamental en sus vidas: el de adultos, y pocas cosas confunden tanto como ver a un adulto actuando como un niño.
- Intentar «comprarlos»** haciendo de bueno o poniéndonos siempre de su parte. En un principio es la postura más cómoda, aunque tarde o temprano, se vuelve en contra de quien la ejerce.
- Protegerlos en exceso**, hacer que el mundo gire en torno suyo. Debemos estar a su lado, pero para ayudarles no para afixiarlos. Los niños deben vivir sus propias crisis y serán estas las que les permitan generar sus propios recursos, sus propias habilidades, sus propias salidas.
- Pretender razonar en medio de una discusión**, o tratar de imponer en lugar de sugerir.
- Mostrar impaciencia**, meter prisa, transmitir tensión.
- Sacrificar constantemente a los otros** hermanos o miembros de la familia.
- Cerrar los ojos:** negar lo evidente y pensar que los otros exageran.
- Favorecer el consumismo.** Darles desde pequeños todo lo que piden. De esa forma empiezan a no darle valor a las cosas y terminan por no dárselo a las personas.

—**Educar en el resentimiento**, en la intolerancia, en la falta de generosidad y en la ausencia de valores.

Reglas de oro

—**Los discursos en las situaciones conflictivas sirven de poco. Los niños no reaccionan ante nuestras palabras, sino ante nuestros hechos. Los discursos les aburren, les sobrepasan, provocan enfrentamientos estériles.**

—**Hay que unificar criterios y actuar con seguridad.**

—**A veces tendremos que asumir papeles incómodos, poco populares.**

—**No podemos sucumbir en las situaciones de crisis.**

—**Debemos callar cuando el otro necesite hablar.**

—**Hay que elegir el lugar apropiado, el momento adecuado y el mensaje idóneo.**

—**Tenemos que transmitir ilusión, entusiasmo, porque si perdemos la esperanza, ¿qué nos queda?**

—**Si el problema nos sobrepasa, acudiremos a un buen profesional, que lo analice con el rigor necesario y ponga un programa de actuación racional, razonable y alcanzable.**