

# ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS?

ÉXITO EN LA EDUCACIÓN DE SU HIJO O HIJA

ELECCIONES Y DECISIONES

CONDUCTAS QUE ESTIMULAN O DESALIENTAN

PARA EVITAR EL FRACASO ESCOLAR

HÁBITO DE ESTUDIO

VENTAJAS QUE VAS A OBTENER AL ANALIZAR TUS HÁBITOS DE ESTUDIO

CARACTERÍSTICAS DE LOS BUENOS ESTUDIANTES

ESTUDIO EFICAZ

MEJORA TU CONCENTRACIÓN

LOS EXÁMENES

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

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

**MIGUEL ÁNGEL GARCÍA GARCÍA**

*Orientador del IEES Severo Ochoa  
Tánger (Marruecos)*



## ELECCIONES Y DECISIONES EN QUE PUEDEN INTERVENIR SUS HIJOS

### EN EL COLEGIO

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

### EN CASA

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

**MIGUEL ÁNGEL GARCÍA GARCÍA**

*Orientador del IEES Severo Ochoa*

*Tánger (Marruecos)*



## CONDUCTAS DEL ADULTO QUE ESTIMULAN O DESALIENTAN A SU HIJO

### ESTIMULAN

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

### DESALIENTAN

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

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

**MIGUEL ÁNGEL GARCÍA GARCÍA**

*Orientador del IEES Severo Ochoa*

*Tánger (Marruecos)*



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

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

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

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



## EL HÁBITO DE ESTUDIO

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

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

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



## VENTAJAS QUE VAS A OBTENER AL ANALIZAR TUS HÁBITOS DE ESTUDIO

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

## EN DEFINITIVA, TU ESTUDIO SERÁ MÁS AGRADABLE Y EFICAZ

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



## CARACTERÍSTICAS QUE POSEEN LOS BUENOS ESTUDIANTES

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

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



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

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

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



## CÓMO MEJORAR TU CONCENTRACIÓN

### ANTES DE TU SESIÓN DE ESTUDIO

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

### DURANTE TU SESIÓN DE ESTUDIO

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

### DESPUÉS DE TU SESIÓN DE ESTUDIO

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

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



## **CÓMO PREPARAR LOS EXÁMENES**

### **ANTES DEL EXAMEN**

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

### **DURANTE LA SESIÓN DE EXAMEN**

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

### **DESPUÉS DEL EXAMEN**

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

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

