

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas en los estudios?

Propuestas para ayudarles a mejorar su rendimiento escolar



Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos

El éxito escolar de nuestros hijos e hijas es una de nuestras principales preocupaciones y una de las fuentes de conflicto familiar más importantes. A todos nos gustaría que aprendiesen, tuviesen buenos resultados académicos y un buen futuro profesional.

Pero ¿qué les hace falta a nuestros hijos e hijas para tener éxito en los estudios?, ¿qué podemos hacer padres y madres para ayudarles?, ¿cuál es nuestro papel?

Para que padres y madres podamos ayudarles, tenemos que tener en cuenta que el éxito escolar se basa principalmente en tres aspectos que podemos expresar en una fórmula (**PODER + QUERER + SABER**), en los cuales nosotros tenemos mucho que hacer.

- Poder significa tener las aptitudes, capacidades y habilidades necesarias y aquí es donde podemos **ayudarles a ser autónomos, responsables y persistentes**, a desarrollar todo su potencial y ayudarles con sus dificultades.
- Querer se refiere a tener la motivación suficiente para estudiar y nosotros podemos **potenciar su actitud positiva** y motivación hacia el aprendizaje.
- Saber hace alusión a conocer cómo estudiar de la forma más eficaz y aquí es donde podemos **enseñarles los hábitos y técnicas de estudio** necesarios.

Todo ello, realizando un **seguimiento** de su evolución y ofreciendo una actitud de **colaboración y apoyo** y un **ambiente familiar cariñoso**. Sin olvidar que, en todo momento, somos un modelo de aquellos valores educativos que queremos transmitir.

Es importante tener en cuenta que nuestra intervención será más importante en los primeros años del colegio y, una vez que nuestros hijos e hijas vayan adquiriendo una mayor autonomía, nuestra intervención irá reduciéndose, aunque siempre manteniendo la actitud de supervisión y colaboración.

A continuación presentamos una serie de pautas que nos ayudarán a mejorar el rendimiento académico de nuestros hijos e hijas.

PAÑOS HACIA ADELANTE...

1

Tener una **actitud positiva** hacia el colegio, el profesorado, y los deberes de nuestros hijos e hijas.

Aunque vengamos cansados del trabajo o no estamos de acuerdo con que el colegio mande deberes, tenemos que mostrar paciencia, reconocer el valor de los deberes, haciéndoles ver la importancia de realizarlos cada día y hablar bien del colegio y los profesores. Todo ello facilitará que la actitud de nuestros hijos e hijas sea también positiva.

2

Proporcionar a nuestros hijos e hijas un **espacio de estudio fijo** (a ser posible en su cuarto).

Para que se concentren más fácilmente, el espacio ha de ser siempre el mismo, que invite al estudio, cómodo, agradable y silencioso y donde no encuentre demasiadas distracciones (sin televisión y sin el ordenador encendido delante, con el móvil en silencio, etc.).

Tiene que tener una mesa de estudio amplia y una silla cómoda y recta. Buena iluminación y posibilidad de ventilación. La temperatura adecuada es en torno a 20°. La mesa de trabajo ha de estar ordenada, con todo el material necesario, y que cerca tenga alguna estantería para colocar libros, diccionario, etc. Un poco de música puede ayudar, pero en tono bajo, no muy ruidosa y no distractora.



Potenciar en nuestros hijos e hijas un hábito de estudio diario que les ayude a planificarse, a ser constantes y a que sus aprendizajes sean a largo plazo.

Para ello, **establecer conjuntamente con ellos un horario semanal**, donde esté diferenciado el tiempo de estudio y el de ocio y colgarlo en un sitio visible de su habitación.

- **Que estudien todos los días, a ser posible, a la misma hora.** El fin de semana pueden descansar, aunque dejando algún momento para el repaso (evitar que sea justo después de comer, muy tarde o en el último momento). Si es posible que todos los hijos e hijas hagan los deberes a la vez y que nosotros hagamos nuestras cosas.
- **Las horas de estudio recomendadas varían con la edad**, para alumnos de los tres primeros años primaria, entre 30 minutos y 1 hora, en los tres últimos años, entre 1 hora y 1 h.30 y para alumnos de secundaria: 1 h.30-2 horas (dejando 5 minutos de descanso cada hora).
- Si les apuntamos a **actividades extraescolares, no sobrecargarles y combinar** aquellas que requieren estudio (pintura, música, inglés, etc.) con otras más lúdicas (deporte), para no sobrecargarles con más aprendizaje.
- **Respetar el tiempo de ocio**, igual de necesario para su desarrollo integral. Nuestros hijos e hijas estudiarán mejor sabiendo que luego tendrán su tiempo para el descanso y que lo respetaremos. En este tiempo, es importante, por un lado, que realicen actividades físicas, deportes, juegos, etc. y, por otro lado, limitar también el tiempo que puedan estar delante del ordenador, televisión, videoconsola, etc. (es recomendable una hora como tope, siempre y cuando haya terminado el tiempo de estudio).



4

Ayudarles a organizarse y planificarse.

Es importante que nos sentemos con nuestros hijos y nuestras hijas a **revisar su agenda, sus exámenes y trabajos, las fechas, etc.**

- Insistirles en la importancia de **aprovechar bien el tiempo de estudio**, para luego poder disfrutar del tiempo libre, es decir, que sea productivo. Para ello, recomendarles que empiecen por lo que más les guste, continúen con lo más difícil y para el final lo más fácil.
- Ayudarles a **distribuir el tiempo de estudio**, dependiendo del volumen de trabajo de cada asignatura y de la capacidad individual para cada una, para dedicarle tiempo a todas ellas.
- Comprobar que tienen todo el **materiasl** que necesario (libros, calculadora, diccionario, etc.).
- Que ellos mismos vayan aprendiendo a **fijarse pequeños objetivos** en sus estudios, que valoren si los cumplen y, si es así, que lo disfruten y si no, que vean qué ha podido pasar para la próxima vez.