

5

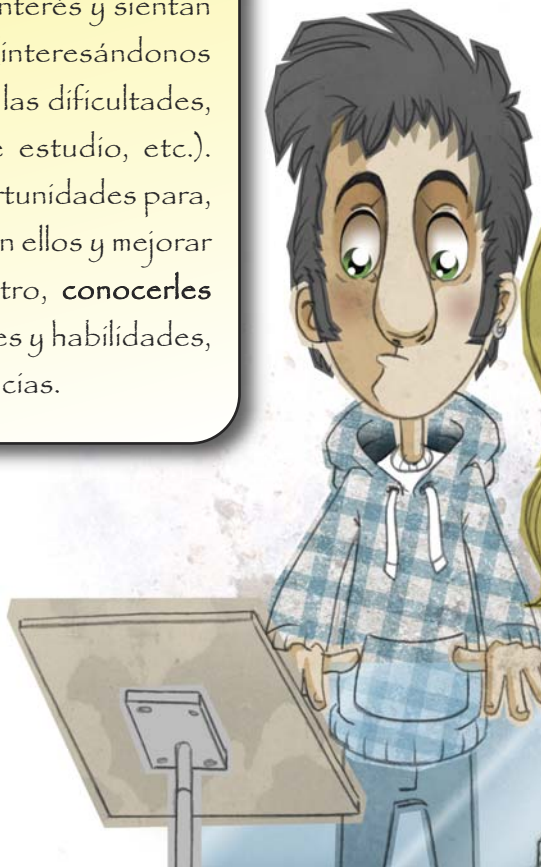
Potenciar su responsabilidad y autonomía con los deberes.

Tienen que aprender que ellos mismos son los responsables de sus estudios, son los que tienen que realizar sus propios deberes y prepararse sus exámenes. Y si tienen un problema o dificultad, tienen que aprender a encontrar soluciones por sí mismos, a vivir las consecuencias de no entregar algo a tiempo, etc. Por ello, cada año hay que ir dejándoles más responsabilidades para ir desarrollando su autonomía.

6

Supervisar y generar un buen clima de colaboración con nuestros hijos e hijas.

Aunque deben hacer solos sus deberes, tenemos que mostrar una **actitud de disponibilidad y ayuda** para que perciban nuestro interés y sientan que pueden contar con nosotros (interesándonos por sus deberes, orientándoles en las dificultades, asesorándoles sobre técnicas de estudio, etc.). Además, estos momentos son oportunidades para, por un lado, **fortalecer el vínculo** con ellos y mejorar las relaciones familiares y, por otro, **conocerles mejor** y poder identificar sus virtudes y habilidades, sus aspectos a mejorar y sus carencias.



7

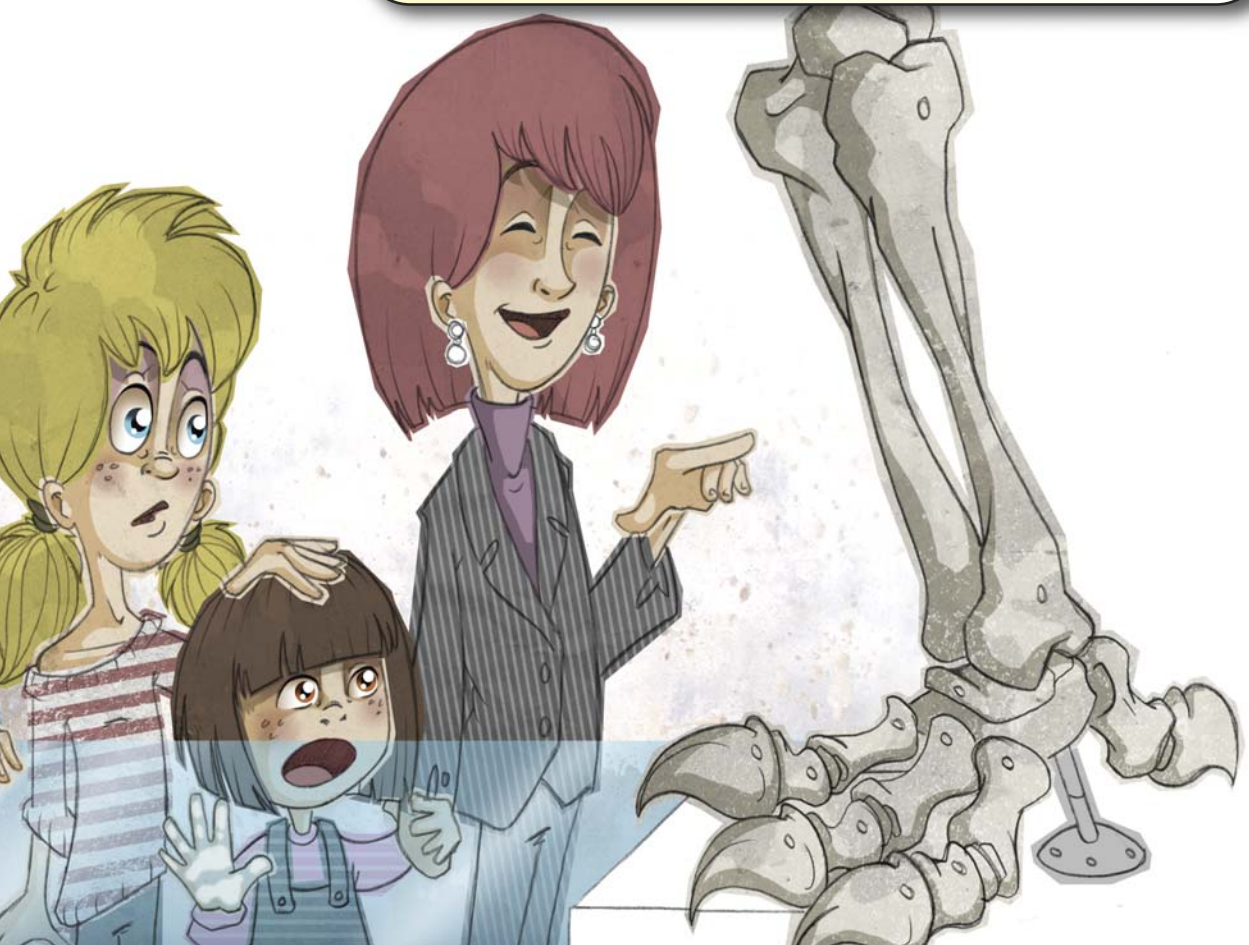
Supervisar que nuestros hijos e hijas duerman bien.

En edades de primaria se recomienda entre 8 y 10 horas y en secundaria entre 7 y 9 horas. La falta de sueño afectará a su rendimiento, a su estado de ánimo y a sus capacidades intelectuales. Además, antes de ir al colegio es importante que **desayunen bien** y vayan con el **materia** necesario.

8

Desarrollar y reforzar desde pequeños el afán de aprender nuevas cosas y la curiosidad natural de nuestros hijos e hijas.

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



Proporcionarles un ambiente donde el aprendizaje y el saber sea un valor, creando situaciones donde puedan aplicar los conocimientos aprendidos y ofreciéndoles estímulos por explorar.

Es importante que *hablemos con nuestros hijos e hijas* antes, durante y después de cualquier actividad para reforzar cualquier aprendizaje.

- Aprovechar los viajes, las vacaciones o cualquier actividad cotidiana para convertirla en una experiencia de aprendizaje (por ejemplo, ir a hacer la compra, ir al banco, arreglar algo de la casa, cocinar una receta, etc.).
- Proporcionarles libros y vídeos educativos, leer el periódico y ver las noticias, y comentar algunas de ellas, programas educativos por televisión, etc.
- Ir a la biblioteca pública, al teatro, espectáculos, a museos de historia natural, ciencia, arte, zoológicos, jardines botánicos, y algunos lugares históricos cercanos. Hacer fiestas temáticas, por ejemplo, de una época que sirva como aprendizaje (edad media, etc.).
- Acercarnos a las nuevas tecnologías y a la relación que nuestros hijos e hijas tienen con ellas, para aprovechar su motivación hacia ellas (que lo asocian con ocio) y encaminarla adecuadamente hacia una motivación hacia el aprendizaje.





10

Encontrar maneras de motivar a nuestros hijos e hijas.

Para ello es importante **acercarnos a ellos, estar atentos a su estado de ánimo**, escucharles, conocer su realidad más de cerca, respetar su ritmo en los procesos vitales difíciles (divorcios, cambio domicilio o colegio, etc.), entender y conocer cuáles son las principales causas que le desmotivan y poder así darles solución. Cuando sepamos que puede desmotivarles será más fácil darles solución.