



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL - DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

PAUTAS GENERALES PARA AYUDAR A TU HIJO EN EL ESTUDIO

Crea un espacio adecuado al estudio: es esencial que tu hijo disponga de una mesa con espacio suficiente, donde tenga los materiales necesarios a mano y el entorno sea tranquilo. Debe contar también con una buena iluminación y una silla adecuada.

Facilita su concentración: evita distracciones a su alrededor, como el móvil, los videojuegos o la televisión. Intenta que distribuya su estudio en periodos de 45 o 50 minutos, durante los cuales debe evitar las interrupciones al máximo. Siempre que puedas, encuentra un estímulo para motivarlo.

Ayúdale a planificarse: debes asegurarte de que apunta en la agenda sus deberes y trabajos y ayudarle a organizar y planificar su horario de estudio.

Horario: en la secundaria, tu hijo deberá estudiar alrededor de dos horas al día. Deja que él mismo organice sus tareas. El horario de estudio debe ser consensuado entre padre e hijos. Pero una vez establecido hay que respetarlo.

Si sobra tiempo: si se acaban muy pronto las tareas escolares, se completará el tiempo del horario de estudio adelantando trabajo, leyendo el tema de día siguiente o repasando lo ya estudiado. No sirve decir "hoy no tengo tarea", que suele ser falso.

No hagas el esfuerzo por él: el niño debe ser **autónomo** a hora de realizar su tarea. Tu puedes resolverle alguna duda o invitarle a que la apunte y lo pregunte al día siguiente en clase, pero no sustituyas la labor del profesor, eso no le ayudará a madurar y provocará desatención en el aula (sus padres se lo resolverán por la tarde).

Controla lo que hace: supervisa el trabajo de tu hijo y comprueba que ha realizado las tareas planificadas. Deberá haber alguna norma que establezca las consecuencias en caso de que no cumpla con su deber (pérdida de algún privilegio).

Desarrolla la sensación en tu hijo de "que es capaz de", de "que puede hacerlo". Cuando se tiene sensación de "poder realizar" se poseen los recursos, oportunidades y capacidades necesarias para influir sobre las circunstancias de la propia vida. Enseñar a los adolescentes a ser responsables incrementa su sensación de poder.

Sé coherente, es la mejor forma de indicar a tu hijo que las personas adultas dicen las cosas en serio. Las personas adultas coherentes ayudan a los adolescentes a sentirse seguros. Cuando no existen normas claras y evidentes, no hay manera de ser coherente.

Evita ser arbitrario, ser arbitrario significa hacer algo diferente de lo que se había dicho o hacer algo sobre lo que no se había advertido. Para evitar ser arbitrarios

debemos aclarar lo que queremos, comunicar estas expectativas de forma sencilla y directa, y concretar cuáles son las consecuencias esperables si el adolescente actúa en consonancia o no con esas expectativas.

Si decides motivarle dándole algún premio, recuerda que éste debe estar siempre condicionado a la realización de la tarea,.

Valora y refuerza el esfuerzo de tu hijo o hija (no los resultados escolares). Hazle saber que te sientes orgulloso de él, que te interesa lo que hace y que confías en él.

Facilita una vida ordenada y saludable: es necesario respetar las horas de sueño (8h) y proporcionarle una alimentación equilibrada. La salud tiene una influencia directa en el estudio (cuidado con los programas de tv que acaban muy tarde o con el uso de tablet o móviles a altas horas de la noche).

Las actividades extra... Descarga a tu hijo de actividades extraescolares:

- Deja que tenga tiempo libre, que juegue, que esté con sus amigos. Programa actividades juntos.
- Las actividades extraescolares no deben suponer una sobrecarga.
- Piénsalo dos veces antes de apuntar a tu hijo a una actividad que a él no le gusta.

Y recuerda siempre que, además de exigencia y control, tu hijo necesita compartir experiencias contigo, sentir que te interesa lo suyo y que le des todo el cariño del mundo!

-