

Tema 9

La ayuda a los hijos en los estudios

Este capítulo trata de aportar recursos a los padres para que puedan ayudar a sus hijos en los estudios mejorando su rendimiento académico.

Elaboración:
María Amparo Martí Chiva
Agustín Durán Gervilla



NO de los problemas más graves con los que se enfrentan los padres de hoy es el fracaso escolar de sus hijos. Este problema no sólo puede influir en la felicidad del hijo, en su propia autoestima y en su futuro, sino que puede alterar también la armonía familiar.

Los padres pueden intervenir de una forma positiva en el éxito escolar, igualando o incluso superando la influencia de las capacidades intelectuales del hijo. Según muestran los estudios efectuados sobre este tema, la diferencia más importante entre los alumnos llamados "buenos" o "malos" se encuentra en la ayuda y motivación que reciben en casa por parte de sus padres, puesto que ellos son los intermedarios, entre sus hijos y el saber, más cercanos para la consecución de mejores resultados.

9.1. MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

En el capítulo seis vimos los aspectos de la personalidad y la importancia que tiene para lograr metas en la vida. Así mismo vimos que no nacemos con la personalidad construida, sino que hay que desarrollarla. Elementos de la personalidad como la motivación, la responsabilidad, constancia, esfuerzo, sacrificio, tolerancia a la frustración, etc. tienen que construirse, y son imprescindibles para los estudios.

El que los hijos vayan a la Escuela es una responsabilidad de los padres, pero los hijos deben saber que estudiar es también una responsabilidad de ellos. Los alumnos deben hacer lo que se les exige en el colegio, y los padres deben saber que para la mayoría de las tareas no se necesita una inteligencia superior, la motivación y el esfuerzo son más determinantes. Aunque el hecho de ser inteligente proporciona al alumno una ventaja escolar, le

beneficia aún más el ser capaz de aceptar responsabilidades, de aplicar la motivación, el esfuerzo personal y la constancia. Estos elementos de la personalidad le llevarán más lejos que la simple inteligencia.

Resulta casi imposible frenar a los niños con motivación, sentido de la responsabilidad y capacidad de esfuerzo, pues saldrán bien parados en la mayoría de las tareas que acometan. Los hijos a quien se les ha inculcado y enseñado este sentido desde pequeños tendrán éxito en todo cuanto hagan, incluso en las épocas de rebelión que más adelante llegarán, como será el caso de la adolescencia.

RECUERDE

- La importancia que le dimos a la personalidad y su desarrollo desde bien temprana edad.

La responsabilidad consiste en la capacidad de tomar decisiones de una forma independiente

para hacer lo que se ha comprometido o lo que más conviene en cualquier situación. Es decir, en el caso de los hijos es el funcionamiento en el que ya no necesitan de los adultos para que les digan en todo momento lo que tienen que hacer. Con un nivel alto de responsabilidad tendrán muchas más posibilidades de rendir en el colegio que los que necesitan que se les insistan constantemente, y por una razón muy sencilla: en la mayoría de las clases existe un profesor por cada 25 alumnos más o menos.

En los primeros años escolares, los niños dependen de los adultos que les dirigen, motivan y les aconsejarán lo más conveniente en todas las circunstancias. A medida que van creciendo se debe armonizar dos procesos inversos entre sí: por una parte una menor dependencia de los adultos, y, por otra, una mayor autonomía personal para actuar en lo que se debe. A partir de este momento el comportamiento responsable se va haciendo cada vez más subjetivo. Este proceso es de vital importancia para lograr un buen rendimiento escolar.

Los hijos a los que se les ha enseñado a ser responsables en casa habrán aprendido a organizar y asumir las consecuencias de sus actos, ya sean éstos buenos o malos. La mayoría de las tareas que hay que realizar en casa deben hacerse a unas horas determinadas, y bajo ciertas condiciones, y tienen consecuencias si no se hacen correctamente. Así, los niños encuentran una situación similar en el colegio: las tareas se hacen en un momento determinado con condiciones y consecuencias. Los niños que se han enfrentado a esta situación antes, no se tomarán el colegio como una experiencia extraña, el proceso les resultará familiar y se sentirán a gusto, sabrán lo que tienen que hacer.

Estos niños tendrán la capacidad para tomar la iniciativa de resolver los problemas por sí mismos y pasarán de una tarea a otra rápidamente, buscando enseguida más trabajo en lugar de esperar constantemente los órdenes del profesor, lo cual hará también que se sientan más seguros y reducirá su tensión.

Al hijo se le debe permitir cometer errores, aprender de ellos y valorar y corregir su propia



actuación en casa para que así aprenda a actuar con corrección fuera de ella. No obstante recuerde que nunca es demasiado tarde para enseñar a los hijos a ser responsables, pero cuanto antes se haga más fácil resultará el aprendizaje.

Así pues debemos insistir en que no todo se basa en la inteligencia del hijo, pues se ha demostrado que existen muchos tipos de inteligencia, como la verbal, creativa, analítica, expresiva, física, artística y perceptiva, y no todas se reflejan en el resultado del coeficiente intelectual. Además, éste no es el único factor determinante de la calidad de vida. Con una actitud positiva, una fuerte motivación, una gran voluntad, ganas de esforzarse y deseo de triunfar, se superan muchas de las dificultades y limitaciones.

Los padres deberían hacerles ver a sus hijos la relación existente entre el fracaso escolar y los efectos negativos que esto puede tener para su vida futura. Pero recuerde que se trata de hacerle reflexionar y comprender, no hacerles sentir fracasados o culpables.

9.2. EL PROBLEMA DEL FRACASO ESCOLAR

El estudio debe ser para el niño o el joven una fuente de placer y satisfacción. Es cierto que este objetivo no es fácil de conseguir debido, entre otros, a dos posibles factores:

- El niño y sus características personales diferenciadoras.
- Las situaciones externas a él que le pueden afectar a sus capacidades y a su motivación, como pueden ser: elementos de distracción (TV, videojuegos, Internet,

etc.), una familia poco motivadora y una escuela muy académica.

Estas y algunas otras razones pueden convertir el estudio en un problema para el niño, más que en un placer.

Muchos de los problemas escolares de un niño proceden frecuentemente de algunos aspectos de su vida que puede no tener nada que ver

con la Escuela y que, por tanto, no se descubren fácilmente. Muchas veces son consecuencia de problemas personales del niño (que no se detectan), del entorno familiar (algunos problemas de los padres repercuten emocionalmente en los hijos) o del entorno social (el grupo de pertenencia y las relaciones que se producen puede afectarle emocionalmente).

Para alcanzar el éxito escolar hace falta

Un trabajo en equipo entre:

- Los padres y los hijos.
- Los padres y los profesores.
- Los profesores y los niños como estudiantes.

Si se hace, se puede conseguir como resultado unos hijos motivados, eficientes y responsables.

El fracaso escolar se da con mucha frecuencia por las siguientes dificultades:

- Falta de interés por algunas asignaturas (lo que influye mucho en la falta de voluntad y esfuerzo).
- Falta un ambiente adecuado de estudio en casa, lo que repercute negativamente en la motivación.
- Falta de organización en el estudio (falta de planificación y de horario de estudio);
- No saber estudiar (desconocimiento de las técnicas básicas de estudio: esquemas, subrayado, etc.).

Los padres deben y pueden ayudar a sus hijos a resolver éstos y otros problemas que les puedan llevar al fracaso escolar. Para ayudar a sus hijos a estudiar tengan en cuenta los siguientes aspectos:

1. La organización y el hábito del estudio.
2. Motivar a los hijos.
3. La importancia adecuada de las calificaciones.
4. La concentración y las técnicas de estudio.

9.2.1. Organización del estudio: el hábito

La organización es uno de los elementos más importantes en el estudio, como para los demás aspectos de nuestra vida, pero para conseguir que este hábito se consolide, lo principal es respetar los ritmos circadianos.

Los ritmos circadianos hacen referencia a un punto que en algunos hogares no se respeta, con el consiguiente perjuicio para la salud de los hijos.

Los ritmos circadianos se refieren al horario que hay que seguir para respetar el estado físico y anímico más favorable de las personas con el fin de adecuar las actividades a las horas más propicias para ello. Lo primero que hay que hacer para respetar los ritmos circadianos es prestar atención a las horas de luz y de oscuridad, o lo que es lo mismo: el día y la noche. Es básico el considerar que la noche es propicia para el descanso y el día para la actividad, y salvo las excepciones en las que la actividad laboral se desarrolla de noche, no debe haber motivo para suplir las horas de sueño o dedicarlas a actividades superfluas que perfectamente pueden realizarse durante el día.

Además, dentro de las horas del día, también

hay una regla básica: después de las comidas no se deben realizar actividades que requieran un gran esfuerzo tanto físico como mental, hay que respetar el ritmo personal para dar tiempo al organismo a recuperarse para estar en el mejor estado. Así mismo es preferible estudiar por las mañanas (si es posible) que a última hora del día. También es conveniente ritmos de estudio donde se combine un tiempo de estudio y un tiempo de descanso, por ejemplo, una hora de estudio, quince minutos de descanso (este esquema variará en función de la edad del estudiante y del hábito de estudio ya establecido).

Por todo ello, los padres deben controlar la



adecuación de las actividades de los hijos y ser razonables a la hora de decidir los horarios adecuados para cada acción, así como un tiempo de relax o descanso después de las tareas más duras. Resumiendo:

Es labor de los padres lograr que los hijos sigan:

- Un horario fijo y razonable para las comidas.
- Un tiempo de dedicación al estudio.
- Descansos cada cierto tiempo (dependiendo de la edad) entre actividades más difíciles o complicadas.
- Momentos de relax después de las comidas y del fin de las tareas diarias.
- Respeto por las horas de sueño.

Con esta armonía de vida los hijos se encontrarán en mejor estado físico y anímico para acometer cualquier empeño de forma positiva, entre la que se encuentra desde los primeros años la principal labor: el rendimiento adecuado en el colegio.

Dado que la jornada escolar suele darse por las mañanas y primeras horas de la tarde, tras el tiempo necesario de juego y relax, el hijo deberá dedicar un tiempo al estudio para reforzar su éxito en éste, al tiempo que desarrolla al hábito de estudio.

RECUERDE

- El hábito se hace con constancia, con el día a día.

Si lo anteriormente dicho se cumple, salvo excepciones muy justificadas, terminará por convertirse en una acción cotidiana que más adelante no requerirá mayor esfuerzo, es decir, acabará por convertirse en un hábito de vida, que permanecerá estable.

Es interesante conocer cómo están los hijos de hábito de estudio: si ya lo ha adquirido (si el hijo ya es mayor) o al menos si están preparados para enfrentarse al esfuerzo y la constancia que requiere conseguirlo.

A continuación ofrecemos un cuestionario que puede darles una orientación de que tal estudiante es su hijo. Que lo respondan marcando con un círculo la opción que represente más claramente su situación. Si duda entre dos opciones, debe escoger la que sea más habitual o más probable. Al final del cuestionario encontrarán una clave de resultados.



Cuestionario de orientación

1. El tiempo que dedico al estudio.
a) Se me hace largo. b) Se me hace corto. c) Depende de lo que estudio.
2. ¿Me interesan las asignaturas que estudio este año?
a) Ninguna. b) Todas. c) Algunas.
3. ¿Duermo 8 horas diarias?
a) Normalmente sí. b) Normalmente no. c) Soy muy irregular.
4. ¿Tengo dificultades para entender lo que leo?
a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
5. ¿Me he levantado después de estudiar con la impresión de que no he entendido nada?
a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
6. ¿A qué horas estudio preferentemente?
a) Antes de las 9 de la noche b) Después de las 9 de la noche c) Por la mañana antes de ir a clase
7. ¿Entiendo mis apuntes cuando estudio o repaso?
a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
8. ¿Tengo dificultades para recordar cosas?
a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
9. ¿Encuentro fácil hacer trabajos escritos?
a) Sí. b) No. c) A veces.
10. ¿Creo que los resultados de mis exámenes se corresponden con el esfuerzo que hago?
a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
11. ¿Encuentro que progreso en las diferentes asignaturas?
a) En ninguna. b) En todas. c) En algunas.
12. Antes de ponerme a estudiar ¿distribuyo el trabajo que quiero hacer, según el tiempo que quiero dedicarle a las diferentes materias?
a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
13. ¿Dedico de 12 a 15 horas semanales al estudio?
a) Sí. b) No. c) Cuando hay evaluaciones.
14. Cuando leo me resulta muy cómodo seguir las palabras con el dedo.
a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
15. Cuando me pongo a estudiar me concentro.
a) En seguida. b) Al cabo de mucho rato. c) Me cuesta un poco.
16. ¿Estudio con la TV, la radio o el tocadiscos funcionando?
a) Nunca. b) Siempre. c) A veces.
17. Estudio siempre.
a) En el mismo sitio. b) En uno o dos sitios, siempre los mismos. c) En cualquier sitio.
18. Trabajo con los apuntes y los libros.
a) Sobre la mesa. b) Sobre las rodillas. c) Sobre la cama.
19. ¿En una biblioteca encuentro todo lo que necesito?
a) Si alguien me ayuda. b) Sí, pero con dificultad. c) Normalmente no tengo dificultades.
20. Descubro fácilmente las ideas importantes de lo que tengo que estudiar.
a) Casi siempre. b) Casi nunca. c) A veces.

Valoración

Menos de 15 puntos

Muy bien, seguramente eres un buen estudiante y las cosas te deben ir bien. Si no es así, quiere decir que te has engañado en alguna de las respuestas.

Entre 15 y 25 puntos

Bastante bien, con más esfuerzo y una mejor técnica se puede sacar mucho más partido del trabajo que haces. Para saber cuáles son tus puntos flacos revisa y plantéate los apartados que te han dado una puntuación más alta.

Entre 25 y 35 puntos

Quiere decir que estás por debajo de la media. Si tienes claro que quieres estudiar, tendrás que trabajar duro. Con ayuda y esfuerzo lo puedes conseguir. Para saber qué aspectos tienes que revisar busca las respuestas que te han dado 3 y mira a qué preguntas corresponden.

Tabla de puntuaciones

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	3	0	1	0	0	0	3	0	0	3
b	1	3	3	3	3	2	0	3	2	0
c	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2
Pregunta	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a	3	3	0	0	0	0	0	0	3	0
b	0	0	3	3	3	2	1	2	2	2
c	1	2	1	2	1	1	2	2	0	1

EVALUACIÓN

Comprueba la puntuación que tienes de cada pregunta y suma los puntos. Con la puntuación que obtengas mira en la valoración el nivel correspondiente.

Cuadros tomados del libro «Cómo aprender a estudiar»

Puntos a seguir para conocer la correcta **organización del estudio** y el **desarrollo del hábito**:

a) Presencia y participación paterna

Recuerde cuando decíamos que nadie nace enseñado, que todo lo tenemos que ir aprendiendo. Los hábitos que necesitamos para funcionar en la vida también tenemos que aprenderlos. Los padres tienen que lograr que sus hijos adquieran un hábito de estudio ayudándoles a cumplir con el horario establecido y a concentrarse en las tareas a realizar. Unas palabras de aliento y satisfacción de vez en cuando le ayudarán a mantener estas buenas costumbres. Tengan paciencia, pero sean uste-

des constantes. Los hábitos se desarrollan con constancia y tiempo.

Además deberán estar disponibles cuando este hábito se haya conseguido con el fin de ayudar al hijo a resolver los problemas que le puedan surgir, así como revisar que las tareas se realizan y que se aprovecha el tiempo al máximo. Y si el hábito decae en algún momento, que es probable y normal, ayúdele a recuperarlo con paciencia, respeto y determinación.

Por último cabe resaltar que la simple presencia de los padres dedicándose a tareas de lectura, estudio o preparación personal motivará al hijo a hacer lo mismo, y le indicará a este que sus padres están siempre ahí, en el lugar de padres atentos, responsables y colaboradores, pero también exigentes.

b) Horario de estudio

Los niños que cumplen regularmente con un horario de estudio suelen ir bien en el colegio. Es mejor hablar con los maestros o tutores para saber el tiempo dedicado a estudiar (siempre teniendo muy en cuenta los ritmos circadianos del hijo). Como guía general presentamos los datos siguientes:

De 4 a 6 años:	15 a 30 minutos al día, 3 ó 4 días por semana.
De 7 a 12 años:	1 a 2 horas al día, 5 días por semana.
De 13 a 18 años:	2 a 3 horas al día, 5 días por semana.

Siempre que sea posible, se debe organizar un horario regular de estudio, es decir, el mismo tiempo cada día, ya que resulta más fácil de recordar. Tal vez requiera cambiarse el horario de vez en cuando, pero se ha de procurar mantenerlo el máximo posible de tiempo, consiguiendo el sentido de continuidad. Recuerde que los hábitos se establecen a través de la constancia y del tiempo, incluidos los buenos hábitos.

Muchos padres prefieren reservar una o dos horas de silencio y relax por la tarde. En este tiempo pueden ayudar a sus hijos en las tareas escolares, o bien dedicarse a resolver las cuestiones domésticas diarias, leer el diario, alguna revista o libro, o simplemente hacer planes para el día siguiente.

Los hijos estudian mejor si existe un clima de silencio en la casa, pues la concentración resulta más difícil si hay ruidos, gritos, la TV en marcha con volumen fuerte, etc. Además, los hijos se acostumbran a ver a sus padres como personas interesadas por la cultura, la educación y la formación, transmitiendo así actitudes adecuadas a sus hijos.

Es importante que el tiempo se aproveche bien, no se debe permitir que el niño se distraiga de sus tareas o que acabe antes algunos días. Si su hijo acaba antes o no tiene deberes concretos, puede adelantar trabajo futuro o bien repasar lo ya estudiado, así

como dedicarse a lecturas y actividades adicionales. Haga todo el esfuerzo necesario para que, su hijo no se acostumbre a ir rápido para terminar su estudio y disponer parte del tiempo destinado a él a otras actividades. El tiempo de estudio es importante y hay que respetarlo.

Tal vez le pueda parecer un tanto estricto el no dejar salir a su hijo si ya ha acabado sus tareas y aún dispone de tiempo destinado al estudio, pero lo importante aquí no es solo la realización de la trabajo concreto, sino la creación y el desarrollo de un hábito de estudio.

Dentro del calendario escolar es de gran ayuda que los hijos sepan planificarse con tiempo las tareas a realizar con cada una de las asignaturas. Ayuden a sus hijos a elaborarse un calendario del curso con un horario semanal y/o mensual en los que reflejar los trabajos a realizar. Esta organización del estudio le servirá de guía.

El calendario del curso o plan general va muy bien para tener organizados los trabajos a largo plazo y recordar los días o semanas críticas. El plan de estudios semanal permite ajustarse a las necesidades y tiempo disponible donde se anotarán todas las asignaturas por orden de dificultad. Ambos deben realizarse por los hijos y los padres conjuntamente y estar bien visibles y claros, con la premisa incondicional de dejar un día y medio libre de descanso.

Le sugerimos la siguiente planificación:

- Plan general. Planificación global de todo el curso.
- Plan mensual. Planificación de lo previsto durante el mes.
- Plan semanal. Planificación prevista durante la semana.
- Plan diario. Lo prevista para el día.

Para realizar la planificación del trabajo diario le sugerimos las siguientes consideraciones:

1. Hacer la lista de los trabajos diarios siguiendo el orden de los más urgentes a los menos.
2. Hacer la lista por orden de dificultad. Es decir, los más difíciles al principio ya que se estará más despierto y fresco.
3. Los trabajos deben intercalarse de forma variada. No se debe estudiar de manera seguida dos materias muy difíciles.

Tampoco se debe estudiar sin descanso pues resulta más perjudicial que beneficioso. Es conveniente planificar un tiempo de estudio-descanso-estudio.

A la hora de planificar el tiempo de descanso tenga en cuenta que:

- a) No debe ser muy largo porque desconcentra y luego cuesta recuperar la atención.
- b) Tampoco debe ser muy corto porque no sirve para descansar.
- c) Lo más aconsejable es una cadencia del tiempo de descanso como la siguiente:
 - 1 hora y media de estudio, 15 ó 20 minutos de descanso.
 - 1 hora de estudio, 10 ó 15 minutos de descanso.
 - 1/2 hora de estudio, 5 ó 10 minutos de descanso.

El tiempo de descanso entre períodos de estudio se debe aprovechar para:

- Cambiar de postura, hacer algún ejercicio físico.
- Caminar un poco o correr.
- Hacer algún ejercicio respiratorio o de relajación.
- Escuchar música.
- Hacer las llamadas pendientes.
- Alguna actividad doméstica.
- O cualquier otra actividad dentro de ese tiempo.

No olvide

- El descanso contribuye a un mayor aprovechamiento y rendimiento escolar.

c) Lugar de estudio

El disponer de un lugar adecuado y tranquilo es un factor importantísimo, ya que facilita el estudio, aumenta el rendimiento y también lo hace más agradable. Aunque esto no sea fácil

de conseguir en todas las casas, procure hacer un esfuerzo por encontrarlo. Muchas veces la imaginación nos resuelve situaciones difíciles.

Si es posible hay que elegir un espacio que pueda reservarse únicamente para el estudio, la habitación o zona reservada para el caso debe tener un ambiente apropiado y estar decorada de una forma que incite al estudio; no se trata de una habitación entera ni con las paredes en blanco sino un lugar con una mesa y donde las paredes no estén llenas de pósters o donde haya televisión, equipo de música, juguetes, pasatiempos o revistas.

Debe ser un lugar fijo y permanente, reservado para esto y nada más, con un mobiliario confortable y adecuado a la estatura del hijo. También es fundamental que la iluminación sea buena con luz difusa, que contribuya a que el estudiante esté bien despierto.

Es imprescindible que este lugar tenga una ventana o balcón pues ha de estar ventilado. Si no puede ser, se intentará renovar el aire del espacio cada 3 ó 4 horas para sustituir el anhídrido carbónico por oxígeno. Si es la de un adolescente, tenga especial cuidado que no se llene de humo de cigarrillos.

En cuanto a la temperatura, no se debe estar muy cerca de una fuente de calor como una estufa, y es preferible tender hacia el frío, puesto que el calor provoca somnolencia y sopor.

Un punto que a veces olvidan los padres es la postura del hijo a la hora de estudiar, que es de vital importancia, ya que con el tiempo, las malas posturas terminan por acarrear problemas serios de salud. Así pues, hay que vigilar que se esté sentado y con la espalda recta.

Un problema común a todo padre es el hecho de que si el hijo debe estudiar o no con música. A este respecto, numerosos estudios y experimentos demuestran que:

- La música vocal (cantada, con letra) distrae la atención.

- La música clásica y otras músicas ambientales son relajantes mientras que el rock, tecno y otras provocan tensión.
- En caso de escuchar música ambiental el volumen de la audición ha de ser bajo. Es muy importante lograr un volumen adecuado que sirva de sonido "envolvente", no de "distrayente".

9.2.2. De la motivación a la automotivación

La motivación se desarrolla poco a poco. Para desarrollar la motivación hacia los estudios la función de los padres deberá empezar por reforzar los logros de sus hijos, lo que fortalece la autoestima (como ya se ha visto en temas anteriores). Si los padres insisten en esta colaboración positiva, con el tiempo los hijos pueden pasar de la motivación recibida a proporcionarse ellos mismos motivación, es decir, a automotivarse. La automotivación se da cuando la persona encuentra satisfacción esforzándose por hacer bien las cosas por él mismo. La automotivación es fundamental para triunfar en la escuela (y en la vida), pero no es algo que el profesor pueda enseñar con

facilidad en la clase ni le corresponde a él hacerlo en su totalidad. Esta función corresponde más a los padres. El profesor es un colaborador privilegiado.

Los padres para conseguir motivar a sus hijos deben usar como herramientas la paciencia y una comunicación afectiva. Muestran respeto por su hijo, evitando ser excesivamente exigentes con él o juzgarlo injustamente. Ayuden a su hijo a descubrir las consecuencias lógicas de sus propios actos, primero en casa y después en el colegio.

El excesivo control o la superprotección no son aliados para conseguir este fin, pues no dejan que el hijo experimente y vea las consecuencias de sus actos. Cuando los hijos sienten que tienen un dominio eficaz sobre sus actos, que los entienden y creen que con ellos pueden conseguir cosas, llegan más fácilmente a automotivarse.

Método para transmitir ánimo

Para transmitir ánimo a sus hijos con el fin de estimular la automotivación puede seguir estos tres pasos:

- Identifique los comportamientos positivos y los esfuerzos que hace su hijo.
- Reconozca los hechos concretos que realiza y no se pierda en generalidades.
- Dígaselo con palabras cuantas veces sea necesario. No se guarde los elogios a sus hijos pensando que el hacer las cosas bien es su deber. A todos nos gusta que nos reconozcan lo que hacemos.

Y los niños son personas en pequeño. El lenguaje del ánimo ha de ser cuidado pues no se trata de alabar al hijo con elogios que lo comparen por exceso con los demás y refuercen la competitividad, el engreimiento o la arrogancia, sino que debe basarse en motivar el esfuerzo para superarse a sí mismo. Algunos ejemplos estimuladores podrían ser los siguientes:

- "Me gusta cómo has solucionado ese problema."
- "Me alegra que te guste estudiar."
- "Conociéndote, sé que lo conseguirás, aunque te cueste."

- "¡Bien hijo/a, lo lograste!"
- "Confío en tu capacidad para tomar decisiones."
- "De verdad que necesito tu ayuda para..."
- "Gracias hijo/a, me has convencido."
- "Fíjate en lo mucho que has avanzado en esto."
- "Estás mejorando en..., ánimo, sigue".
- "Sé que no te rindes fácilmente, sé que vas a seguir intentándolo".
- "Tienes razón hijo/a, no lo había visto yo así".

Insistimos que un aspecto fundamental para estimular la motivación de su hijo/a es fortalecer la autoestima, pues si tiene un buen concepto de sí mismo aceptará los retos de la vida, con lo que, paso a paso, conseguirá nuevas habilidades. Un ambiente familiar que respete al hijo como individuo, que comprenda

sus necesidades y que le rodee de un amor cálido, comprensivo y educador es el mejor sistema para conseguir el éxito académico y como persona. Si su hijo sabe que sus padres confían en su capacidad de triunfo, él también confiará en ella.

RECUERDE

Para fomentar la autoestima:

- Comunique a su hijo/a que disfruta de su compañía.
- Evite las comparaciones entre hermanos.
- Ante sus errores: ayúdele y anímele con mensajes gratificantes.
- Y nunca le ridiculice, trátele como una persona.
- Y siempre hágalo desde la sinceridad, la aceptación, el respeto y el cariño desinteresado.

Para *motivar a sus hijos en los estudios* le sugerimos que tenga en cuenta las siguientes propuestas:

a) El respeto hacia la educación

Para que su hijo esté motivado por los estudios y por la Escuela es muy importante que ustedes previamente le transmitan el respeto hacia la educación y el deseo de saber. Las actitudes del hijo hacia este tema suelen estar muchas veces influidas por el ejemplo de los padres.

Los padres deben mostrarse muy contentos cuando su hijo aprende algo nuevo. Nunca descalifique de la importancia del estudio ni haciendo una broma. Por desgracia, es frecuente que algunos padres digan frases de este tipo delante de los hijos: "Lo que aprendí en la escuela no me ha servido de nada en mi trabajo". Estas afirmaciones le dicen al hijo que la educación tiene muy poco valor práctico. Los padres deben evitar este tipo de comentarios y hablar siempre bien del saber y de la educación.

Por otra parte, los padres deben interesarse a menudo por la escuela preguntando al hijo acerca de ella, cuáles son sus actividades y cómo se desarrollan sus clases, dedicando el tiempo necesario para estar al corriente de los programas o cursos. El hecho de hablarlo es ya una forma de comunicar su interés, de impli-

carse en el proceso educativo del hijo. Los hijos que ven que sus padres se implican en su vida (con respeto, responsabilidad, discreción y tacto), mantienen un mejor nivel de relación con ellos y se muestran menos resistentes al diálogo.

Más adelante, en la pubertad y adolescencia, al dialogar con su hijo sobre las distintas opciones profesionales que le motiva descubre que usted tiene interés por este tema y podrá orientarle hacia los estudios que debe realizar para conseguirlo. Transmítale de manera sencilla y realista, sin crearle angustia, la idea de que los estudios son la base para llegar a lograr lo que se desea.

b) Objetivos diarios de estudio

Elaborar un objetivo de forma clara y realista ayudará a su hijo a realizarlo. Si además se va acostumbrando a cumplir sus objetivos día a día, su motivación para hacer los quehaceres irá también aumentando.

Cuando ayuden a su hijo en este tema deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Busquen objetivos basados en los deberes del día.
- Escriban estos objetivos que se irán tachando a medida que se consiguen, lo que proporciona satisfacción y anima a seguir adelante.



- Colaboren con su hijo en que logre mantener una continuidad en esta actividad. Recuerden la importancia de la constancia.

c) Reconocer los logros

Un punto muy importante para que los hijos prosperen en los estudios y funcionen bien en la Escuela es fomentar una actitud de reconocimiento y valoración de los éxitos que va consiguiendo su hijo en el colegio, mostrándole su satisfacción. El éxito proporciona confianza en uno mismo y es la base necesaria para otros éxitos, de ahí la importancia de saberlo reconocer y valorar en su justo momento. Pero sea comedido. El ser demasiado expresivo frente a cualquier logro de su hijo, sea o no importante, puede disminuir el valor de su elogio. Por eso el equilibrio es la madre de las virtudes.

Los elogios pueden ser verbales o también se puede añadir cualquier otro tipo de gratificación más concreta que el agradecimiento verbal. Por ejemplo, si su hijo ha terminado una tarea con éxito se le puede dejar hacer algo que le guste (como jugar o llamar a un amigo) siempre que estos premios formen parte del ambiente normal de la casa. Aquí entra su sabiduría y lógica como padres. El objetivo es que el hábito de estudio se convierta rápidamente en una rutina.

Hay algunos puntos que pueden tener en cuenta acerca de los premios por motivos escolares:

1. No ofrezcan el premio antes del resultado final, sino después de él, pero tampoco lo posterguen después de conseguido (sin razones convincentes y explicándolo).
2. Denle más importancia a los logros dia-

rios, por ejemplo, al esfuerzo y la constancia diaria de estudio y no sólo en las buenas (o malas) notas tras una evaluación.

3. Asegúrense de que las recompensas son de su agrado, en caso contrario tendrán poco valor motivacional. Negóciénlas con ellos, en otras ocasiones usen su imaginación y sus sentimientos.
4. Y muy importante, los premios deben cesar cuando su hijo no estudia o no cumple los objetivos planteados de trabajo. Lo mejor es evitar que se plantee esta situación, proponiendo horarios y objetivos de estudio que sean posibles de cumplir. Si se sabe que el hijo se ha esforzado al máximo, ha sido constante y ha cumplido, y, no obstante, no ha obtenido el éxito esperado, sean razonables, replanteen nuevamente la cuestión de forma más realista. Y recuerden, sin crearle la sensación de fracaso.

d) Independencia y autonomía en el estudio

Para lograr éxito en la escuela y en la vida hay que adquirir y funcionar con independencia y autonomía.

Recuerden que en el capítulo seis sobre la Personalidad hablamos de la independencia y de la autonomía personal como dos elementos importantes de ella. Allí hacíamos referencia a la independencia como el proceso de desvinculación de los hijos de sus padres y la autonomía como la capacidad de hacer las cosas por sí mismos. Y ahora sus hijos deben ir aplicando este elemento de la personalidad a las cosas de su vida, que en estos momentos son el estudio.

Los padres pueden fomentar estos aspectos en sus hijos contando con sus opiniones a la hora de elaborar planes de estudio y dejándoles actuar en sus trabajos y obligaciones, reduciendo poco a poco la ayuda paterna, limitándola a temas y situaciones nuevas y que todavía no son posibles para su edad, pero "distanciándose" de los que él ya puede enfrentarse por sí mismo y premiando los esfuerzos de sus hijos por ser autosuficientes.

Para ello le sugerimos algunos pasos que puede seguir:

1. Insistan siempre que su hijo desarrolle y decida su propia forma de estudiar (dentro de unos planteamientos lógicos y aceptables).
2. Aumenten poco a poco la responsabilidad de su hijo en este tema mientras disminuye la suya. Su papel se reducirá a una supervisión de vez en cuando para ver que todo va bien y a las sugerencias y aportaciones que ocasionalmente sean necesarias.
3. Antes de adelantarse a ofrecer la respuesta a algún problema intenten que su hijo la busque por sí solo. Esta es una buena estrategia para que no dependa tanto de los padres y para prepararle para llegar a ser un estudiante autosuficiente.
4. Enseñen a su hijo a utilizar materiales y recursos que le proporcionen una mayor independencia en el estudio como: enciclopedias, diccionarios, calculadora, ordenador, grabadora, libros, etc. Y no olvide que ante cualquier dificultad se pueden utilizar las bibliotecas públicas.

e) Consecuencias por no estudiar

Los hijos se sienten motivados a estudiar y a tener buenas notas si sus padres saben proporcionarles unos objetivos claros y reconocen sus logros de forma adecuada. Pero también se pueden sentir motivados si saben lo que puede ocurrir si no estudian o no se aplican lo suficiente. Su hijo debe saber lo que le pasará si su

responsabilidad de estudiar es abandonada o decae, es decir, debe conocer las consecuencias de sus actos.

Hay una serie de pasos a seguir ante la falta de responsabilidad, los comportamientos negativos o inadecuados:

1. Tanto ustedes como su hijo deben determinar de antemano las consecuencias frente a un comportamiento de este tipo, ya sea al hacer los deberes o al respetar los tiempos de estudio. Esto hace que no lo vea como algo injusto, sino como algo pactado y totalmente merecido.
2. Intenten aplicar los menos castigos posibles. Con un número excesivo de castigos puede obtenerse el resultado contrario, puede perder la confianza en sí mismo y el deseo de aprender. Tal vez sea conveniente hablar con el profesor, analizar más a fondo que puede estar pasando o cambiar las reglas de estudio para que se adapten mejor a las capacidades o posibilidades de su hijo.
3. Asegúrense de que los castigos establecidos sean lógicas y lo suficientemente importantes para él como para desanimarle a romper las reglas. No olviden nunca la edad de su hijo, su carácter, su individualidad, su personalidad y sus intereses a la hora de elegir un castigo adecuado y a la vez razonable.
4. Intenten evitar crear un ambiente familiar negativo en lo referente a los estudios.

RECUERDEN

- Eviten, en la medida que puedan, los comentarios constantes sobre el bajo rendimiento de su hijo. Puede generar un sentimiento de fracaso y baja autoestima, y posible abandono.
- Como siempre sean prudentes y responsables. Nada fácil, es cierto.
- Pero ustedes disponen de recursos personales suficientes, déjenlos aflorar, quizás se sorprendan de ustedes mismos.

9.2.3. El problema de las calificaciones bajas

Los problemas en la familia relacionados con las calificaciones bajas de los hijos resultan especialmente significativos por la mezcla de

conflictos, enfrentamientos, sentimientos y emociones que, a veces, generan. Por todo esto, conviene no dramatizar la situación pues para los padres debe ser mucho más valioso el proceso de estudio que los resultados parciales.



*Dibujo tomado del libro
«Cómo ayudar a sus hijos en el colegio»*

Si el hijo depende de las buenas calificaciones para sentirse seguro y cumplir con las expectativas de los padres, correrá un gran riesgo, y si los padres dependen de lo mismo para juzgar lo que están aprendiendo los hijos y sentirse seguros de cara al futuro de este, pueden sentirse decepcionados. Hay que tener cuidado para no llevar esta situación al terreno de la frustración y el fracaso (por parte de los hijos), y al de la decepción (de los padres).

A pesar de que es un aspecto complejo, hay varias cosas que pueden hacer los padres (antes que desesperarse) para desarrollar actitudes acertadas ante las calificaciones bajas de los hijos:

- Averigüen cómo examina y califica el pro-

fesor para así ver que cambios podría hacer su hijo para obtener mejores calificaciones.

- Comprueben si su hijo es consciente de lo que tiene que hacer para obtener buenas calificaciones.
- Después de hablar con él, si lo creen necesario, pidan una entrevista con el profesor, quizás les pueda orientar hacia la búsqueda de la solución.
- Mantengan un contacto regular con el colegio y los profesores, así las calificaciones nunca serán una sorpresa; además, revisen regularmente sus deberes y su actitud frente al estudio.
- Antes de enfadarse o dar sus opiniones pregúntenle a su hijo qué piensa sobre ellas, así oirán su propia opinión, que valore su actitud y empiece a decidir por sí mismo la forma de mejorarlas. Si no reacciona intervengan con sus observaciones y posibles soluciones.
- Recuerden que las calificaciones de su hijo son menos importantes que su actitud hacia el estudio y la Escuela.
- Tengan cuidado con castigar a su hijo por las malas calificaciones, suele dar mejores resultados averiguar por que se dan e intentar, junto con su hijo, conseguir mejorarlas.
- Además de las calificaciones es importante que premien la actitud y el proceso que su hijo sigue para conseguir las buenas notas. Es decir, se debe valorar más la responsabilidad, el esfuerzo, la constancia y el sacrificio realizado, que las notas en sí mismas.

RECUERDE

- Es importante distinguir entre el comportamiento de su hijo ente los estudios y sus calificaciones.
- Pues es posible que aunque éstas sean bajas, esté realizando progresos.
- Los padres deben intentar, en la medida de sus posibilidades, ayudar a sus hijos a obtener buenas calificaciones.
- A medida que aprenda estrategias para mejorarlas y lo vaya consiguiendo irá desapareciendo la angustia y ansiedad que genera este tipo de conflicto escolar.

9.2.4. La concentración y las técnicas de estudio

Gracias a que se disponen de buenas técnicas de estudio su hijo puede aprender y rendir mucho más en el colegio. Las técnicas de aprendizaje son muy útiles para estudiar de una forma positiva y eficaz, y para ello, los padres tienen que ayudarlo proporcionándole una buena base (horarios, libros, etc.), pero sin meterse demasiado en su trabajo, ya que el hijo debe ir aprendiendo a trabajar solo para su propio beneficio, y es él, al fin y al cabo, quien decidirá cómo estudiar mejor.

Por lo tanto, el papel paterno consiste en conocer las técnicas de estudio y ponerlas al alcance de su hijo, además de estar a su lado si lo necesita.

Pero antes de abordar la concentración y las técnicas de estudio queremos significar el siguiente:



"Decálogo del buen estudiante"

- I. Procura encontrarte en buenas condiciones físicas y psíquicas.
- II. Procura estudiar siempre a la misma hora. Generalmente las horas de mayor rendimiento son de 6 a 9 de la tarde. Si puedes estudiar por las mañanas hazlo entre las 10 y 13 horas.
- III. Utiliza para estudiar los cinco días de la semana de manera regular. Los viernes te costará, pero piensa que te librarás del trabajo durante el fin de semana.
- IV. Dedicar al estudio entre una hora y media y dos diariamente. Si durante el fin de semana quieres seguir puedes hacerlo siempre combinando bien el trabajo: ligero-duro-ligero, con el descanso.
- V. Para los primeros cursos de secundaria, diez o doce horas de estudio semanal, son suficientes. Pero siempre habrá que tener en cuenta la propia personalidad. A medida que avances en los cursos tendrás que ir aumentando las horas de estudio.
- VI. Antes de empezar a estudiar prepara todo el material que necesites: libros, libretas, apuntes, papel, bolígrafo, lápiz, diccionario, goma, regla, lápices de colores, etc.
- VII. Cuando te pongas a estudiar decide la hora de acabar o el trabajo a realizar y cumple lo que te has propuesto.
- VIII. Empieza por una asignatura o trabajo que te sea fácil o que te guste. Cuando ya estés concentrado/a, puedes dedicarte a alguna materia más difícil. Para acabar guarda algún trabajo de poco esfuerzo.
- IX. Estudiar es un hábito y hasta que no lo tengas bien asimilado no debes hacer excepciones. Llegará un momento que te será tan familiar como las horas de las comidas.
- X. **Estudia poco cada día en lugar de estudiar mucho en pocos días.**

Cuadro tomado del libro «Cómo aprender a estudiar»

Para saber si su hijo/a sabe estudiar verifique si se da lo siguiente:

- Estudia comprendiendo, no solo memorizando.

- Descubre problemas de estudio, busca respuestas o solución para los problemas que se le plantean, comprueba la validez de respuestas dadas.

- Descubre lo esencial de cada tema y es capaz de expresarlo de forma clara (extrae el trigo de la paja).
- Planifica el trabajo de estudiar, realiza ese trabajo de acuerdo con el plan previo y se autoevalúa lo aprendido.
- Estudia de forma independiente siendo capaz de adoptar buenas decisiones acerca de qué aprender, cuándo aprender y cómo aprender.
- Usa correctamente las técnicas de estudio, como por ejemplo el esquema y el subrayado.

A) La atención y concentración: Ejercicios prácticos

La percepción tiene dos elementos: la atención y la concentración. La atención es la facultad de dirigir nuestra percepción hacia un punto de interés y la concentración cuando la atención la mantenemos, física y mentalmente, largo rato (el tiempo que sea necesario) sobre ese punto de interés. Como se habrán dado cuenta el proceso de percepción tiene una vital importancia para el estudio. Así pues, los padres deben ayudar a sus hijos a aumentar la capacidad de mantener fija su atención en un objeto en profundidad y durante largo tiempo. Así es como se va desarrollando ambas facultades

Les proponemos algunos ejercicios para que practiquen con sus hijos ayudándoles a aumentar el nivel de atención-concentración:

- *Tachado de letras:*

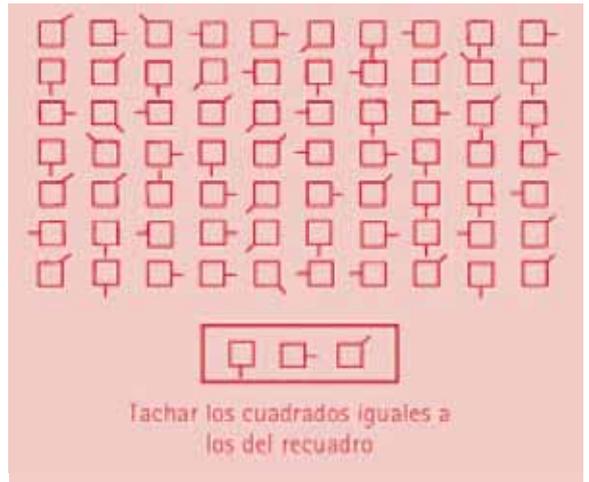
Sirviéndose de media página escrita de cualquier periódico, tachar a la mayor velocidad posible una determinada letra, por ejemplo la "b", luego la "i", etc. Cuando se adquiere cierta práctica se tachan dos o tres letras diferentes (t, a, c) sin perder de la mente la imagen de éstas.

- *Tachado de signos:*

Tachar a la mayor velocidad posible los cuadros iguales a los del recuadro del modelo del que se presenta a continuación, denominado test de Toulouse.

La valoración será la siguiente:

- Nivel superior de atención: si los errores no sobrepasan el 10 por ciento.
- Nivel bajo de atención: si el número de errores mas omisiones es superior al 50 por ciento de los signos tachables.
- Falta muy profunda de atención: si las omisiones exceden el 20 por ciento de los cuadrados tachables.

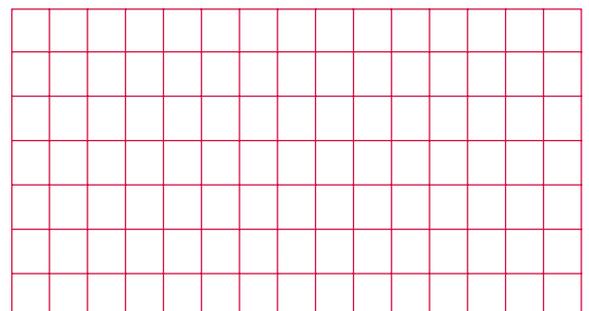


- *Contar en sentido decreciente:*

Con la mayor rapidez posible, contar en sentido decreciente a partir de 100, de dos en dos o de tres en tres. Ejemplo: 100-97-94-91-88-85-82-79...

- *Signos y letras:*

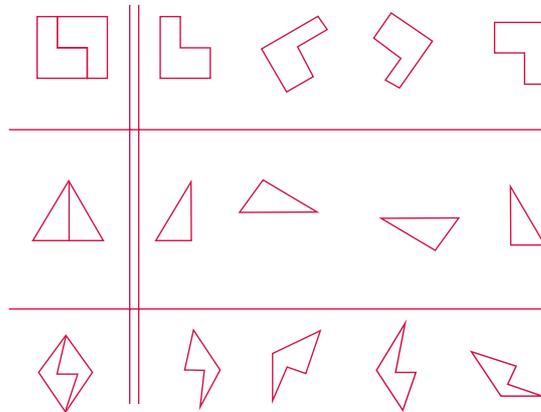
a) Con la mayor rapidez posible, colocar los signos del recuadro en cada casilla respetando siempre el orden en el que están:



b) Sólo con la vista, y en el menor tiempo posible, busca la sucesión del alfabeto "de la A a la Z", y en sentido contrario "de la Z a la A". Anota el tiempo invertido.



c) Forma la figura de la izquierda con una o varias piezas de la derecha:



Cómo lograr potenciar la memoria. Propuestas prácticas.

La memoria es la facultad de reproducir datos, información y experiencias que hemos ido almacenando a través de la percepción. Puede ser considerada, por tanto, como un almacén donde guardamos, de forma inteligente, lo recogido por nuestra percepción. Para desarrollar la memoria es imprescindible captar el significado de las palabras, de los conceptos o de las ideas básicas de un tema, pensar en imágenes (visualizar lo que se está leyendo), y activar la mente mediante preguntas sobre

los contenidos. Hay muchas técnicas para desarrollar la mente, le mostramos algunas para que su hijo pueda practicar, como por ejemplo:

1. El método de la clasificación:

Se trata de clasificar una lista de palabras destacando semejanzas y diferencias para retener mejor los elementos de un conjunto. Ejemplo: Observar estos objetos distribuidos sin orden ni afinidad en el cuadro A y contemplarlos perfectamente agrupados en conjuntos en el cuadro B.

Cuadro A	Cuadro B	
Distribución anárquica	Distribución ordenada	
Playa alicates bañador	bañador	libro
auriculares vídeo tintero	playa	cuaderno
verano bolígrafo libro tenazas	verano	bolígrafo
micrófono televisor	aleta	pluma
destornillador aleta	micrófono	tintero
magnetófono martillo	televisor	destornillador
pluma cuaderno	video	tenazas
	magnetófono	alicates
	auriculares	martillo

Ustedes pueden elaborar listas parecidas y que sus hijos las ordenen por semejanzas y diferencias. Las listas deben guardar una complejidad mayor en función de la edad.

2. Pensar con imágenes:

Consiste en convertir en imágenes lo que se desea recordar. Tres principios nos pueden ayudar a plasmar las ideas:

- ➔ La exageración o caricatura, por la que al destacar excesivamente determinados rasgos, cobra más fuerza la imagen mental y se grava mejor.
- ➔ Lo insólito y novedoso que capta rápidamente la atención al apartarse de lo habitual. Por ejemplo, imaginarse a una persona en pantalón corto en una cena de gala o en bañador en pleno mes de enero.

3. Activar la mente mediante preguntas sobre los contenidos:

Esta técnica es útil para mejorar la asimilación y la fijación. Lo que importa es repetir las ideas, fortalecer la asociación entre ellas y fomentar la cohesión, evitando la simple repetición mecánica.

4. Técnica de la Historieta:

Consiste en construir una historia con los elementos que han de memorizarse, para lo cual es fundamental unir la imagen con la acción y la emoción. Ejemplo, construir una "historieta" con las siguientes palabras: río, montaña, coche, cometa, mundo, sueño, publicación, novela, alumno.

5. Técnica de los lugares:

Se trata de asociar cada uno de los elementos que se desea memorizar con los lugares de su recorrido habitual. Ejemplo: memorizar los siguientes artículos antes de ir de compras, asociándolos con sus lugares donde se pueden comprar: aceite, pan de molde, una botella de vino, grapas, unos zapatos, recoger la chaqueta de la tintorería...

6. Observación con fijeza y detalle:

Consiste en la observación detallada y en profundidad de un elemento y su fijación en la

memoria gracias a una concentración exhaustiva y con la ayuda de la práctica. Ejemplo: observar un paisaje, un dibujo, una habitación, una persona y después intentar recordar hasta el más pequeño detalle de ella. Expresarlo por escrito y comprobar después todo lo que se ha omitido. Repetir una segunda vez el ejercicio y ahora no dejar el más mínimo detalle.

A ustedes se les puede ocurrir ejercicios para ayudar a sus hijos a desarrollar la memoria y ejercitar sus habilidades mentales. Todo lo que tiene que ver con nuestros desarrollos se logran a través de la práctica y el ejercicio constante.

B) Técnicas de estudio. Ejercicios prácticos.

A continuación le presentamos tres técnicas de estudio que, en función de la edad, su hijo puede utilizar:

Primera técnica de estudio

1. Lectura general del tema o lección.

Se trata de hacer una primera lectura global del tema o lección para familiarizarse con él, comprender su contenido, partes de que consta y cómo se relacionan entre sí.

Es la primera aproximación al tema o lección.

2. Lectura a fondo de cada pregunta o parte del tema.

Se trata de la segunda aproximación ya más en profundidad y con más tiempo utilizando anotaciones, subrayados, esquemas de las ideas principales y secundarias, organizando estos apuntes, etc.

Es el importante proceso de comprender lo que se estudia, ordenarlo, y memorizar lo que se deba memorizar.

3. Repaso de cada pregunta.

Se trata de en una tercera o más veces repasar lo aprendido, repasándolo mentalmente o contestando a preguntas que pueden hacerles ustedes del tema o lección.

Insístanles a sus hijos que es a través de la repetición como se aprenden la mayoría de las cosas.

4. Repaso general.

Se trata de otro repaso pero esta vez general para captar más a fondo las conexiones entre las partes.

5. Preparándose para el examen.

Cuando se acerque el examen, haz una lista de las posibles preguntas que sobre esta lección se te puedan ocurrir, y contéstalas.

Segunda técnica de estudio

Ésta es una vieja y conocida técnica que lleva el nombre de EP3R.

E (Explorar): Hacer una lectura rápida de comprensión general.

P (Preguntar): Plantear preguntas a la lectura, como quién, cuándo, dónde, por qué, con qué finalidad, cuál es la causa, posibles consecuencias, demostrar, justificación... (lápiz y papel).

R (Releer): Volver a leer poco a poco para comprender con más detalle todas las informaciones.

R (Revisar): Responder a las preguntas que te has hecho. Es posible que tengas que releer algún fragmento de la lección. Hasta que no hayas contestado a todas tus preguntas no pases a otro apartado.

R (Repaso): Intentar reconstruir el sentido del tema que te has leído y al que has interrogado.

Tercera técnica de estudio

A esta técnica se le llama de asociación y tiene sólo tres momentos:

1.º momento: Después de una lectura de comprensión (que te será más fácil si tienes fresca la explicación de clase) **haz una lectura lenta y atenta de asociación.** En esta técnica sólo has de leer el texto pero parándote en cada palabra y relacionándola, comprendiéndola y asociándola con el contenido.

2.º momento: Construir de memoria un esquema del contenido de la lectura.

3.º momento: Comparar el esquema con el texto, para corregir algún posible error.

*Reglas tomadas del libro *Cómo aprender a estudiar**

A continuación le sugerimos que ayude a su hijo a practicar las siguientes:

REGLAS BASICAS DEL ESTUDIO

a) Entender lo que se estudia

Cuando se entiende bien lo que se estudia es más difícil que se llegue a olvidar, cosa que ocurre frecuentemente si se estudia sólo tratando de memorizar. Otro punto importante es que con el método de la lectura comprensiva el alumno podrá utilizar ese conocimiento para resolver problemas o para plantear preguntas en clase.

A la hora de estudiar deberá aconsejar a su hijo a que comience por las asignaturas más difíciles, ya que una mente aún fresca entiende mejor los conceptos y los problemas que una cansada.

Si su hijo está estudiando un capítulo de un libro de texto o de consulta, anímelo a utilizar un sistema de estudio muy útil y que se basa en tres pasos: *esbozo general-lectura-repaso*, es decir, primero echar una ojeada para ver de qué trata el tema, después leerlo y por fin repasarlo de forma global. Este sistema ayuda a entender mejor la información que la simple lectura seguida del inicio al final y nada más.

Para mejorar el grado de comprensión, el estudiante precisa desarrollar un punto de vista propio, que le hará ir comprobando los hechos que favorecen o contradicen dicho punto de vista. Esto le obligará a pensar y entender, en lugar de aceptar sin más lo estudiado o memorizado.

Cuando su hijo esté estudiando, anímelo a que formule el máximo de preguntas posibles, buscar las respuestas le obligará a pensar y así, el estudio se convierte en algo divertido y racional.

Deben insistirle en la importancia de los resúmenes y los apuntes, ya que con ello se extrae la información esencial, además, permiten repasar con rapidez.

Se debe insistir también en la importancia de dedicar un tiempo de estudio para recordar lo que se acaba de estudiar.

Finalmente enséñele cómo experimentar lo estudiado en una gran variedad de formas: visualizándolo, oyéndolo, escribiéndolo o repitiéndolo en voz alta.

b) El subrayado de textos.

Subrayar es destacar mediante un trazo, las partes esenciales de un texto y así, con esta técnica se ahorra esfuerzo y se obtiene el máximo provecho. El subrayado permite extraer lo más importante de un texto, incrementar el sentido crítico de la lectura, así como la capacidad de análisis y síntesis con lo que ayuda a repasar la materia en poco tiempo y es condición indispensable para elaborar bien esquemas y resúmenes.

Se debe subrayar a partir de la segunda o

tercera lectura para estar seguro de que se van a subrayar las ideas principales. La primera lectura debe ser para familiarizarse con el texto.

El subrayado se puede hacer utilizando múltiples recursos: formas gráficas. realce con colores y letras y símbolos.

c) Esquema.

El esquema se forma a partir de las ideas fundamentales de un tema ordenadas de una manera lógica. Es consecuencia del subrayado y facilita las operaciones mentales de síntesis y análisis, y tiene la ventaja de que ofrece una clara estructura visual de toda la materia de estudio, permitiendo captar de un vistazo lo esencial y el todo.

Las ventajas de un esquema se podrían enumerar así:

- Facilita un estudio más activo (tomar notas, expresar lo fundamental por escrito, sintetizar...).
- Desarrolla la capacidad de comprensión (exige una lectura más pausada para descubrir elementos esenciales).
- Desarrolla la memoria lógica (ejercita la capacidad de relacionar los contenidos del texto por orden de prioridades).
- Facilita la fijación, la retención y la evocación del contenido (ahorra tiempo para memorizar y repasar y favorece la claridad de la mente habituándola a "separar el trigo de la paja: ir al grano").

Una vez subrayado el tema es cuando se realiza el esquema. La estructura será de forma escalonada: primero la idea general que se divide en ideas principales, éstas en secundarias y por último los detalles.

Los esquemas más usuales son los que emplean un sistema de llaves o diagrama.

un texto y para realizarlo el estudiante debe ser objetivo y debe tener muy claras desde el principio la idea general y las principales

d) Resumen

El resumen es un elemento muy valioso para el estudiante, de forma que conviene saber de qué se trata y cómo aprender a hacerlo:

El resumen es la condensación selectiva de



del texto. Para hacer una síntesis o un resumen comentado, en los que se incluyen comentarios personales, resulta fundamental tener delante el esquema elaborado previamente.

Un resumen puede estar personalizado, hasta el punto de que todas las expresiones sean del lenguaje coloquial propio del estudiante. También es muy beneficioso que se enriquezca o amplíe con anotaciones, otras lecturas relacionadas con el tema y, sobre todo, con las propias observaciones del niño.

Al resumir, no ha de seguirse necesariamente el orden de exposición que aparece en el texto pudiendo pasar de lo general a lo particular o de lo principal a lo accesorio.

No podemos acabar este tema sin hacer una observación subjetiva, y es que, didáctica-

mente, es preferido el esquema ya que implica una mayor creatividad y actividad intelectual, además de ser un instrumento más apto para la retención y asimilación de contenidos por su estructura intuitiva y sobre todo visual.

e) Estudiar para los exámenes

Los exámenes son la angustia de los alumnos y el sufrimiento de los padres, pero, hoy por hoy son necesarios ya que es necesario demostrar que se sabe. Hay que inculcar al hijo que no basta con decir uno que sabe, hay que demostrarlo, y es así, nos guste o no.

Para mejor afrontarlos les proponemos que sus hijos practiquen los siguientes tipos de exámenes:

Exámenes de redacción: En ellos desarrolla las ideas clave, en forma extensa, a partir de un esquema. Practica exponiendo las ideas básicas al inicio del examen y, según el tiempo que te quede, añade otras en orden de importancia.

Preguntas breves: En ellos sé claro y escueto. Lo importante es dar una respuesta exacta. Lee con calma las preguntas.

Examen tipo test: Si equivocarse descuenta puntos, contesta sólo a lo que sepas, leyendo detenidamente los enunciados. No te pares y deja lo que no sepas para el final. Si has de arriesgarte, elimina las respuestas más improbables y quédate con la que parece mejor. Si no descuentan puntos, contesta a todo.

Problemas de cálculo: Practica repitiendo los ejercicios hechos en clase y memorizando la fórmulas. Cuando te examines calcula cuanto puntúa cada problema y haz primero los que mejor sabes o más seguro estás. Desarrolla el ejercicio con claridad, y acostúmbrate a acompañar todas las operaciones con la explicación del proceso que sigues.

Practica estos tipos de exámenes en casa todo lo que puedas.

Tengan en cuenta que si su hijo/a estudia de una forma adecuada, constante y comprende bien las materias, probablemente no tendrá ningún problema a la hora de un examen. No obstante, le hacemos algunas sugerencias adicionales para que trabajen con su hijo destinadas a aumentar el rendimiento en los estudios:

1. Hablen con su hijo sobre la importancia de ir al examen sabiendo perfectamente el temario, así como el tipo de examen que pondrá el profesor.

2. Animen a su hijo a repasar los exámenes anteriores ya realizados.
3. Ayúdenle a plantear y responder cuestiones prácticas.
4. Insistan en la importancia del estudio diario y del repaso regular en lugar de la "empollada" de la víspera del examen.
5. Insistan que desarrolle el método de primero comprender y luego memorizar.
6. Enseñen a su hijo algunas claves para rendir en los exámenes:



- Relajarse antes del examen: antes de entrar y antes de empezar. Si va bien preparado se mantendrá tranquilo durante el examen.
- Leer el examen completo, si es posible, antes de empezar a contestar para tener una idea general de él.
- Saber cómo valora el profesor y tratar de responder como él desea.
- Responder primero las preguntas que mejor se sabe.
- Leer atentamente y comprender bien la pregunta antes de responder.
- Señalar las preguntas dudosas y seguir adelante. Si sobra tiempo se contestarán.
- Tratar de replantear las preguntas difíciles con otras palabras. Quizás se entiendan así.
- En preguntas que requiera una respuesta extensa, hacerse un esquema antes.
- Repasar las respuestas, si hay tiempo, antes de entregar el examen.
- Presentar el examen lo más ordenado, claro y limpio posible. No escatime esfuerzos en hacerle comprender lo importante que es la presentación. Esto lo deberá aplicar a todo aquello que forme parte de su vida. No permita que su hijo, como estudiante, sea un alumno "descuidado".

f) Buscar y usar material de consulta

En los trabajos propuestos para casa, las fuentes normales de consulta son los libros

de texto, los apuntes de clase y el material ofrecido por el profesor. No obstante, en algunas ocasiones no basta con la información que proporcionan. Son frecuentes los casos en que el buen alumno debe buscar otras informaciones sobre un tema, ya sea en cuestiones que no tiene claras como para resolver un problema.

Los alumnos que saben cómo usar y buscar los materiales de consulta tienen muchas más oportunidades de alcanzar buenos resultados en la escuela. La ayuda de los padres en este campo es importante y necesaria. Por eso les sugerimos:

1. Ayuden a su hijo a buscar libros de texto complementarios para que pueda ampliar sus conocimientos sobre el tema. Trate de conseguirlos recurriendo a consultar en las Bibliotecas Públicas.
2. Incúlquense que utilice otros textos de carácter general, y aquellos que tienen ejercicios prácticos ya resueltos.
3. Enséñenle a utilizar diccionarios y enciclopedias. Si no los posee puede acudir a la Biblioteca del Colegio/Instituto/Facultad o a la del barrio.

g) Realización de redacciones y de temas monográficos

Por regla general, los profesores les explican a los alumnos la técnica de la redacción, pero estos suelen tener bastantes problemas en este campo sobre todo porque no acaban concienciando la importancia de practicar para aprender las cosas. Los padres pueden intervenir de forma muy favorable en estos casos ayudando a sus hijos a practicar en la:

- *Selección del tema.* Puede proponerse para la redacción:
 - Ideas de la vida diaria,
 - temas típicos de libros de texto,
 - temas de las enciclopedias,
- *Búsqueda de la información básica.* Para realizar el trabajo la información se puede buscar en:

- Libros, - enciclopedias
- otros.
- *Organización del contenido.* Una vez reunido el material se debe empezar por:
 - Tener clara la finalidad u objetivo,
 - exponerlo con claridad,
 - buscar los puntos importantes,
 - realizar un esquema o resumen,
- *Desarrollo del tema por escrito.* A partir de este momento empieza el trabajo de elaboración, atendiendo al:
 - estilo literario, y su propio estilo,
 - uso de vocabulario,
 - uso de palabras y frases sencillas comprensivas.
- *Repaso del trabajo.* Finalizado el trabajo es conveniente:
 - Revisar el resultado.

9.2.5. Algunos problemas de aprendizaje y de comportamiento

Hay problemas que suelen padecer algunos niños que pueden interferir en su rendimiento escolar. Para abordar estas dificultades es preciso conocerlas para luego elaborar unos buenos hábitos y actitudes de estudio.

A continuación veremos los problemas que más pueden preocupar a los padres, los definiremos y les daremos algunas ideas para afrontarlos. No obstante, hay que resaltar que aunque estas sugerencias pueden ayudar a sus hijos en el colegio es imprescindible que, en todo caso, consulte a un profesional.

Hiperactividad

El problema consiste en que algunos niños están siempre en un continuo movimiento y acción. No confundir con niños muy activos e inquietos. El niño hiperactivo no puede mantener su atención más de unos segundos, ni parar quieto un momento. Este nivel tan alto

de actividad no permite mantener la atención sobre un mismo punto el tiempo suficiente como para percibirlo bien, por lo que afecta seriamente a la concentración y por tanto a la capacidad de aprender, así como tampoco desarrolla la constancia necesaria para acabar los trabajos indicados.

Sugerencias

- Distribuir los deberes en partes más cortas que requieran una atención más limitada.
- Dividir el tiempo de estudio entre distintas materias para que no tenga que estar estudiando lo mismo mucho tiempo.
- Controlar la dieta para que no contenga estimulantes como la cafeína, o chocolate.
- Muestre mucha paciencia con su hijo y comprenda que no lo hace por molestarle o porque "es malo", es hiperactivo, algo que el no puede controlar.
- Es aconsejable consultar a un profesional.

Problemas de memoria

Algunos niños no son capaces de recordar los deberes mandados hacer en casa o tienen dificultades a la hora de recordar lo que han estudiado.

Sugerencias

- Asegúrense de que su hijo comprende aquello que debe memorizar.
- Ayúdenle a que imagine mentalmente lo que estudia, que construya imágenes mentales.
- Ayúdenle a asociar conceptos entre sí para recordar alguno de ellos.
- Hagan que recite en voz alta lo que tenga que memorizar.
- Insístanle que adquiera el hábito de hacer listas para recordar.
- Hagan que repitan lo que leen tantas veces sea necesario. Quizás sea una cuestión de repetir. Recuerden que aprendemos también por repetición.

Dificultades en la lectura

La lectura y su comprensión constituyen unas

habilidades importantes para el desarrollo de nuestro intelecto. Por tanto, las dificultades que sus hijos tengan en la lectura y en la comprensión de lo que leen, de inmediato se trasladarán al aprendizaje.

Algunos niños encuentran difícil la adquisición de una buena lectura y van arrastrando este problema desde los primeros años de la escuela hasta la enseñanza superior. Hay dos tipos de lectura: la comprensiva (se lee comprendiendo lo que se lee), y la "automática" (se lee sin comprender). Lo importante es aprender a leer de una forma fluida, comprendiendo el significado de lo que se lee, sino es así, los problemas de aprendizaje pueden ser considerables.

Las dificultades en la lectura se caracterizan por:

- No tener la suficiente velocidad lectora y de comprensión de lo que se lee, por lo que se vuelve con mucha frecuencia a leerlo para enterarse.
- Tener una pobreza de vocabulario importante que se nota en las dificultades que se tienen para saber el significado de palabras de uso bastante habitual.
- Tener dificultades en la escritura que se manifiesta por textos escritos con estructuras poco correctas y claras.
- Un rechazo a la lectura como medio de entretenimiento.

Si puede aparecer un problema más serio de fondo como puede ser la dislexia deberán acudir al especialista para su solución, pues no basta con esforzarse a su hijo a que estudie más.

Sugerencias

- Ayuden a su hijo/a a leer de forma relajada.
- Proporcionenle lecturas que le motiven y le sean fáciles.
- Practiquen mucho con él. La habilidad lectora, como cualquier otra habilidad, se desarrolla con el entrenamiento, es por ello que la primera tarea a realizar es el ejercicio.
- Dedicuen todos los días un tiempo a que su hijo lea en voz alta para adquirir una entonación correcta que ayude a la com-

prensión. Recuerde que la entonación ayuda a la comprensión.

- Ayúdenle a corregir los defectos de lectura que detecte.
- No le hagan sentir fracasado, motívenle reconociendo los avances.

Dificultades en la ortografía

Muchos niños tienen problemas a la hora de deletrear y escribir correctamente una palabra. Esta dificultad influye en todas aquellas pruebas y exámenes escritos.

Sugerencias

- Reestímulele a escribir las palabras difíciles muchas veces.
- Comprueben el nivel de audición de su hijo.
- Enséñenle los significados de las palabras difíciles.
- Hagan que consulte las palabras que no entiende en un diccionario.
- Practiquen el juego de deletrear palabras difíciles.



Problemas de colaboración

Hay niños que no colaboran fácilmente con los padres en la elaboración de horarios de trabajo u otras actividades escolares. Los padres deben saber cómo tratar este tipo de rechazo.

Sugerencias

- Motiven a su hijo hacia las ventajas del estudio.
- Hagan pactos para establecer recompensas por la colaboración.
- Traten de comprender la causa del comportamiento rebelde.
- Mantengan un diálogo abierto, claro, sincero y serio con su hijo.

Dificultades de comprensión

Algunos estudiantes tienen problemas graves y reales a la hora de comprender lo que están leyendo o estudiando, ya sean explicaciones o conceptos clave.

Sugerencias

- Practiquen con él releendo lo que no entiende.
- Ayúdenle a buscar material adicional y sencillo que le pueda aclarar el tema.
- Tratar de averiguar los puntos básicos que le hacen fallar.
- Explicarle que no se estanque en un material difícil mucho tiempo, que siga adelante.

Rechazo a la escuela

Muchos pueden ser los motivos que pueden influir para que un niño odie ir a la escuela. De todos ellos queremos hacer hincapié en uno que a veces pasa desapercibido a los padres: el rechazo social o molestia que puede recibir (y sufrir) el niño por parte de los compañeros. A veces detrás de esta situación vivencial puede haber un problema de timidez.

Sugerencias

- Implíquense en fortalecer su autoestima.
- Enséñenle habilidades sociales.
- Foméntenle que se relacione con grupos sociales y extraescolares.
- Enséñenle estrategias y métodos para tener amigos.
- Ayúdenle a que no dramatice la situación, háganle ver que es mejor tener pocos y buenos amigos, que muchos y superficiales.

Parece como que estudia

Este problema se caracteriza porque el estudiante puede estar delante del libro mucho tiempo, pero su cabeza (su atención) está en otro o en múltiples sitios menos en el libro. Se dice que tiene una atención dispersa. Otras veces se meten en su habitación a estudiar (y sus padres confiados) y se pueden pasar la tarde entera distraídos en temas no relacionados con los estudios: música, ordenador o simplemente "mirando el techo".

Este tipo de estudiantes tienen un déficit de hábito de estudio importante.

RECUERDE

- Los hábitos son recursos importantes para educar y para la vida.
- Se adquieren por repetición de actos: constancia y tiempo.
- Los hábitos facilitan a la persona la realización de tareas que pueden ser costosas, como es el caso del estudio.

Sugerencias

- Consigan que dedique todos los días un tiempo al estudio, a la realización de las tareas escolares. Que empiece desde poco tiempo para ir aumentando según se vaya acostumbrando. Sirva como tiempo orientativo, para un niño de primaria en torno a media hora. Para uno de secundaria alrededor de una hora.
- Como regla general más vale poco tiempo y aprovechado que mucho e improductivo.
- Incúlquenle la idea que al ponerse a estudiar o trabajar se fije un tiempo para cada una de las tareas que va a realizar y que

se exija a sí mismo y se comprometa a hacer los trabajos en el tiempo que se ha dado.

- Ayúdenle a hacerse un horario en el que haya tiempo para todo, poniendo el estudio o las tareas en los primeros momentos que la mente está más descansada.

El método del mal estudiante: estudiar los últimos días

Este tipo de estudiante se caracteriza porque deja todo el estudio para los últimos días antes de los exámenes. No tiene como norma de estudio la constancia, estudiar cada día un

poco, lo deja todo para un esfuerzo "titánico" de última hora, con los consiguientes riesgos. Son estudiantes que quizás lleguen a aprobar (por suerte), pero no a saber, puesto que esa forma de estudiar hace que lo así estudiado se olvide rápidamente.

Una de las variables que más se relaciona con el éxito académico, es que el alumno tenga un método de trabajo en el que estudie todos los días y desde el primer día del curso. Esto se ha comprobado en estudios experimentales. Cuando se deja el estudio para el final resulta imposible para la mente asimilar toda la materia en tan corto periodo de tiempo, no se llega a fijar los contenidos suficientemente fuerte lo que hace que las cosas se olviden rápidamente.



Sugerencias

- Incúlquense la idea que es más importante el saber que el simplemente aprobar, y que para llegar a saber hay que dedicar mucho tiempo.
- Establezcan con él un horario diario de estudio y, muy importante, desde el primer día del curso. Así mismo que se organice las materias por días de la semana.
- Hagan un seguimiento para comprobar que su hijo cumple con los compromisos adquiridos. Motívenle a lograr los objetivos que se ha propuesto.
- Elógiénle cuando consiga ir convirtiéndose en un buen estudiante.
- Hagan que se de cuenta que la estrategia de dejarlo todo para el final quizás sirva cuando se está en los primeros escalones de los estudios, pero al ir avanzando cada vez hay más materia y más compleja, haciéndose entonces imposible porque los contenidos a estudiar nos desbordan.

Desconocimiento del proceso de aprendizaje

Hay estudiantes que desconocen los pasos que sigue el proceso de aprendizaje: 1º) leer y comprender el texto, 2º) elaborar un resumen de lo leído-comprendido y 3º) repetirlo tantas veces sea necesario para fijarlo en la memoria (con una sola vez no es suficiente, salvo las cosas muy sencillas y simples). Estos pasos se deben tener como regla para el estudio y muchos estudiantes omiten varios de ellos. En estos casos estos estudiantes se caracterizan porque cuando leen o escuchan en clase la explicación del profesor y "lo entienden", concluyen que por tanto "ya me lo sé", y dejan de seguir estudiando el tema. Y es un error, porque son procesos diferentes. El "lo entiendo" sería el primer paso del proceso de aprendizaje, pero se olvidan de los otros dos pasos.

No aprenden ni las reglas ni la disciplina del estudio.

Sugerencias

- Concienciarle rápidamente que "lo entiendo" y no hacer nada más es igual a "más tarde se me olvidará".
- Enseñarles algunas ideas básicas de la vida, como por ejemplo: que las tareas más complejas o difíciles conllevan más esfuerzo que las sencillas ("el que algo quiere, algo le cuesta").
- Hacer un seguimiento responsable de lo que estudia y de lo que asimila y recuerda a medio y largo plazo.

Dificultades de concentración

La concentración es un proceso de la percepción que tiene como tarea mantener la atención focalizada el tiempo que sea necesario sobre un punto de interés o necesidad. Es una de las habilidades fundamentales en el proceso del conocimiento ya que si no hay un mínimo de concentración es prácticamente imposible el aprender algo, por tanto, la concentración es imprescindible para el aprendizaje.

Como todas las otras capacidades, la concentración se desarrolla como consecuencia del ejercicio y la práctica continua.

Se comprueba que quien más dificultades

tiene en la concentración es quien menos rinde en los estudios.

Algunas características de los estudiantes que tienen problemas con la concentración son:

- Les cuesta ponerse a estudiar.
- Se distraen fácilmente. Dejan volar fácilmente la imaginación.
- Cualquier cosa que acontece a su alrededor atrae la atención y pierden el tiempo.

Con todo esto el rendimiento en los estudios es escaso, por lo que hay más riesgo de fracaso escolar.

Sugerencias

- Procuren que su hijo elimine los estímulos irrelevantes que hace que distraiga la atención, como: revistas, fotografías, música, etc.
- Orientarle a que se de un tiempo para realizar cada tarea o actividad y que se exija realizarla en el tiempo previsto. Insístale que no es conveniente darse un tiempo ilimitado para realizar las tareas ya que esto puede hacer que se "relaje" y se habitúe a tomarse las cosas sin dedicación plena y concentrado.
- Somos seres de hábitos así que si su hijo/a se acostumbra a estudiar a una hora fija de forma regular y hace el esfuerzo de concentrarse todos los días a la misma hora, con el tiempo la mente se concentra con más facilidad a esa hora.
- Para que empiece a estar a pleno rendimiento la concentración, como cualquier otra facultad del ser humano, requiere de un "calentamiento previo", por eso puede ser conveniente que antes de que su hijo se ponga a estudiar de firme, dedique varios minutos –no más de cinco– a tachar alguna/s letra/s que elige de una hoja de periódico. A continuación pasar a hacer la actividad programada.

Otra manera de hacer ejercicios mentales de "calentamiento" es combinar los números con la letras: 1A2B3C4D5E6F..., y luego a la inversa.

- Promoverle a que tenga claras las metas que quiere alcanzar. Cuando queremos algo de verdad y con fuerza y lo propo-

mos como meta a conseguir, movilizamos muchos de nuestros recursos para tratar de alcanzarla. Por tanto, en la medida que su hijo tenga más claras las metas en el estudio, más concentración pondrá en marcha para conseguirlas.

- Combinar periodos de estudio y descansos. El proceso de atención tiene una curva de manera que cuando se lleva un tiempo decae. Por ello, es conveniente intercalar descansos para recuperar la concentración. Esos tiempos de descanso pueden ser, por cada hora u hora y media de estudio, unos minutos de descanso –entre cinco y diez–. Esto lo vimos en otro lugar.

Carencias arrastradas en las materias. Falta base

Este problema en los estudios es muy importante. Resume un poco todo lo visto anteriormente. Se caracteriza por tener carencias de conocimientos de los contenidos de las materias debido a que estas tienen una lógica conexión secuencial entre unas partes y otras, y no se ha seguido el ritmo de ese aprendizaje. Por ejemplo, los contenidos de las matemáticas, curso a curso, tienen una continuidad, si en un curso se produce una falta de comprensión de contenidos, en el siguiente se tendrá dificultad para comprender la materia correspondiente, no se avanza en la materia adecuadamente. Si se repite lo mismo en este nuevo curso, en el tercero se puede llegar a la situación de no saber de que se está hablando en clase, y por tanto, impedir proseguir estudios posteriores.

El problema está en que el estudiante no tiene asimilados los conocimientos básicos y secuenciales de las diversas materias, quizás como consecuencia de un método de estudio que no predominaba el saber, sino el estudiar los cursos anteriores para salir del paso, para simplemente aprobar. En otros casos se ha podido producir porque el estudiante se ha confiado en sus capacidades (inteligencia) y con el mínimo esfuerzo ha ido avanzando sin problemas en cursos anteriores. Y desgraciadamente se llega a un curso determinado en el que las carencias se ponen de manifiesto. Y a veces puede costar mucho, o ser tarde, recuperar los años perdidos.

Sugerencias:

- Dediquen, con especial interés, el tiempo necesario para tratar de remediar estas carencias. Puede que necesiten recurrir a un hermano mayor o un profesor particular.
- Pero fundamentalmente traten de cambiar la actitud de estudio de su hijo.

RECUERDEN

- Ante este problema repasen todas las alternativas analizadas anteriormente, quizás puedan encontrar algunas claves para abordarlo.

Ansiedad ante los exámenes

Este conflicto se caracteriza por un miedo paralizante a suspender o por tener un exceso de responsabilidad que puede llevar a la angustia y de ahí a la ansiedad. Suelen ser buenos estudiantes, en muchos casos excesivamente responsables y autoexigentes. Comienzan a estudiar y como viven con el miedo a suspender, se angustian.

En otras ocasiones la ansiedad se puede producir por un año de malas experiencias, por un fracaso, por haber suspendido muchas, etc. Todas estas circunstancias hacen que se pierda la confianza en sí mismos y se sientan agobiados.

Estos estudiantes se caracterizan por:

- Tener en los días previos y/o durante la realización de los exámenes un nivel de ansiedad o nerviosismo claramente por encima de lo normal. Hay que reconocer que los exámenes son situaciones, en sí mismas, generadoras de ansiedad para todos, pero hay algunos alumnos que responde a ellos de manera exagerada (en casos dramatizada), lo que tiene un efecto negativo para el rendimiento en los exámenes.
- Tener pensamientos negativos y catastrofistas sobre los resultados que van a obtener. Anticipan que suspenderán, que no rinden, que se vendrán abajo, y muchas veces no está basado en realidades, pues luego generalmente aprueban, y muchos con excelentes notas. Pero vuelven a plantearse el próximo examen con las mismas dudas.

- Tener algunas manifestaciones fisiológicas molestas como sensación de nudo en el estómago, sudoración de las manos, vómitos, tensión muscular en algunos miembros como brazos, espalda o piernas, palpitaciones, y en otros casos también insomnio.
- Manifestaciones de nerviosismo y conductas automáticas como comerse las uñas, movimientos de la pierna, dar toquitos con el bolígrafo en la mesa, etc.

Sugerencias

- Es conveniente que le expliquen, de manera comprensiva qué es lo que le está pasando y que sepa que se puede solucionar.
- Háganle comprender que la ansiedad se produce fundamentalmente por los pensamientos negativos que tiene respecto a lo que va a ocurrir, que anticipa las cosas de forma pesimista.
- Enséñenle a cambiar los pensamientos negativos y catastrofistas por pensamientos centrados en la realidad, que deje de compararse con los demás y se centre en lo de positivo que él tiene.

Todas las estrategias de ayuda para su hijo analizadas anteriormente requieren dedicación y un entrenamiento por parte de ustedes; deseo de cambio y esfuerzo por parte de su hijo, y tiempo y perseverancia por parte de ambos para que se puedan notar los resultados.

9.2.6. Actividades extraescolares

Abordamos el tema de las actividades extraescolares porque es un tema muy debatido y controvertido. Como primer punto de partida queremos hacer la siguiente observación: hacer las cosas bien implica saber que todo tiene su límite.

Es bueno que el estudiante tenga actividades extraescolares en su tiempo libre, pero sin abusar de ese tiempo y sobre todo sin imponérselas como indispensables. Cuidado con sobrecargar a su hijo de actividades.

Consideren también que sus hijos han de tener tiempo para estar en casa y jugar y así poder relacionarse con la familia. Lo adecuado sería que las actividades extraescolares no supera-

ran las seis horas semanales a partir de los siete-ocho años, al igual que no realizar más de una actividad al día.

Lo importante es que sean actividades que se lo pasen bien sus hijos y les sirvan de válvula de escape. Las actividades más interesantes serían aquellas que desarrollaran una actividad que durara muchos años (caso del deporte o la música), o que beneficiaran para el futuro profesional (caso de idiomas o informática), pero sobre todo teniendo en cuenta las edades.

Las actividades creativas (música, artísticas) se recomiendan a partir de los cinco – seis años y las más técnicas (informática, idiomas, etc.) a partir de los siete – ocho años. En cuanto al deporte sería conveniente elegir un deporte individual si su hijo tiene problemas de concentración y uno colectivo si es tímido o tiene problemas de relación.

RECUERDEN

- No sobrecarguen a su hijo con excesivas actividades extraescolares.
- Déjenle también tiempo para aburrirse en casa con ustedes. Así podrán aprovechar para relacionarse.
- Acuerden también con ellos que tipo de actividades eligen.
- Si pueden compartan alguna con ellos.