

Decálogo para familias

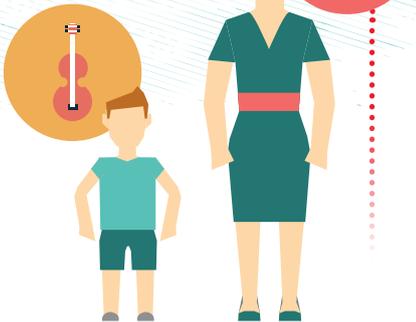
DEL FRACASO AL
ÉXITO ESCOLAR



- 1** { RESPETAR Y ACEPTAR } El primer paso hacia el éxito es respetar y aceptar a tu hijo/a.
- 2** { CONOCER } Saber cómo es tu hijo/a te ayuda a hacerle protagonista
- 3** { CONFIAR } La confianza predispone a la acción y al éxito.
- 4** { VALORAR } Disfruta de los pequeños avances y aprende de los errores; todo te lleva a la meta.
- 5** { COLABORAR } Nuestra opinión sobre el colegio y los profesores es muy importante para nuestros hijos/as.
- 6** { COMPARTIR } La relación con nuestros hijos/as influye en el grado de consecución del éxito escolar.
- 7** { EMPATIZAR } Ponerse en el lugar del otro ayuda a superar dificultades y alcanzar metas
- 8** { VINCULAR } Relacionar los aprendizajes del colegio con la vida cotidiana ayuda a comprender mejor.
- 9** { CREAR HÁBITOS } Desarrollar hábitos favorece la sensación de equilibrio y tranquilidad.
- 10** { REFLEXIONAR } La reflexión nos guía en el camino hacia el éxito escolar



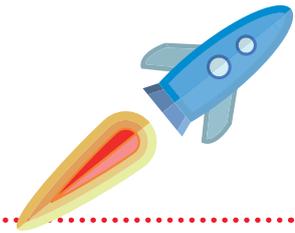
PARA QUÉ ?



Aceptar a nuestros hijos/as significa que les valoraremos por lo que son y no por lo que nos gustaría que fuesen. Esto nos permitirá **ajustar nuestras expectativas** a sus capacidades.

Al aceptar y respetar a nuestros hijos/as comprobaremos cómo se **fortalece nuestra relación** con ellos. Esto les ayudará a superar las dificultades y los retos.

CÓMO ?



Ajusta tus exigencias a las capacidades de tu hijo/a. Unas exigencias muy altas provocan frustración e impotencia y unas muy bajas desmotivación.

- Si no tiene hábito de estudio, no esperes que esté mucho tiempo estudiando. Dedicar un rato cada día para ayudarlo a crear una rutina.
- Si está muy nerviosa porque mañana es su cumpleaños, no esperes que se concentre como quisieras en la tarea. Dedicar primero un rato a compartir su ilusión y después llegar a un acuerdo para que haga sus tareas.
- Si va muy por debajo de su nivel dale tiempo para ponerse al día. Ayúdalo a elaborar un plan para ponerse al día.

A la hora de tomar decisiones que afectan a tu hijo/a, ponte en su lugar. **comunícaselo y explícale las razones.**

- Piensa cómo te sientes cuando te imponen algo, cómo te gustaría que te pidieran las cosas, cómo te sientes cuando no entiendes lo que te están explicando...

Antes de decir algo, piensa cómo lo quieres decir.

- Pregúntate cómo te dirigirías a una persona adulta a la que quieres y te importa. Dirígete así a tu hijo/a. ¿Le dirías a un amigo "lo haces porque lo digo yo"? ¿Le pedirías chillando que te dejara tranquilo?

Si te equivocas, reconócelo y pide perdón

- Si pierdes los papeles y no has tratado a tu hijo/a con respeto. Reconócelo, pide perdón y empieza de nuevo





PARA QUÉ ?



Si dedicamos tiempo a conocer a los niños y niñas, les podremos acompañar para conocerse mejor, potenciar sus fortalezas y para superar las dificultades que vayan encontrando.

Para tener éxito escolar nuestros hijos/as tienen que verlo como un objetivo propio y ser responsables.

Los padres / madres somos guías que les acompañamos para conseguir sus metas pero no

hacemos las cosas por ellos. Los guías acompañan, ofrecen oportunidades, dan opciones, ayudan a aceptar los fracasos, proponen retos, ayudan a tomar decisiones, dan seguridad, disfrutan y transmiten ilusión.

Un protagonista necesita seguridad y perseverancia para alcanzar el éxito, por ello, los padres / madres siempre debemos estar dispuestos y disponibles, somos sus acompañantes.

¿CÓMO



Pregunta a tu hijo/a mostrando interés por conocerle. No ignores nada de lo que te dice aunque te parezca insignificante, te puedes perder información muy importante.

- ¿Qué te gusta del colegio? ¿Qué no te gusta?, ¿Cómo te sientes en la clase?, ¿Con quién juegas? ¿A qué te gusta jugar? ¿Qué asignatura te cuesta más? ¿Qué cosas te gusta hacer en el tiempo libre? ¿Quiénes son tus amigos? ¿Qué te gusta hacer con ellos?...

Escucha sus respuestas sin juzgar. Evita comentarios a sus respuestas con juicios de valor.

- Evita comentarios tipo "No seas tonto, no te pongas triste por eso", "¿no te gustan las matemáticas? ¡Pero si son muy fáciles!..."

Observa a tu hijo/a sin interferir y contrasta información desde el punto de vista de otras personas relevantes. Observa para descubrir quién es, no para confirmar tus expectativas.

- Observa qué hace, con quién juega, qué tareas escolares le cuesta hacer y cuáles no, cómo reacciona ante distintas situaciones sociales, cómo se relaciona con los adultos y con los iguales...
- Pregunta a los abuelos, los tíos, amigos, los profesores, los padres de amigos...

Utiliza afirmaciones flexibles con tono de voz amable y seguro en lugar de afirmaciones rígidas

- "Piensa bien la respuesta antes de contestar" en lugar de "te has vuelto a equivocar"

Utiliza un lenguaje realista y constructivo

- "Puedes, ten en cuenta, otra opción..." en lugar de hacer generalizaciones "Siempre, nunca, eres, deberías..."

Utiliza preguntas que faciliten la reflexión y que ayuden a tomar decisiones

- ¿Qué podrías hacer la próxima vez? en lugar de mensajes tajantes "que sea la última vez"

Permite que hagan las cosas por si solos, que prueben, experimenten, se equivoquen

- "Haz tú la tarea y cuando acabes, la repasamos juntos"

Para que tu hijo/a asuma su responsabilidad, explícale el porqué de las cosas y sus consecuencias

- La agenda de tareas la llevan ellos y no los padres.

Anima a continuar, no presiones

- "Venga que todavía te quedan 10 minutos y te puede dar tiempo a terminar" en lugar de "Como no termines en 10 minutos no te va a dar tiempo a salir"





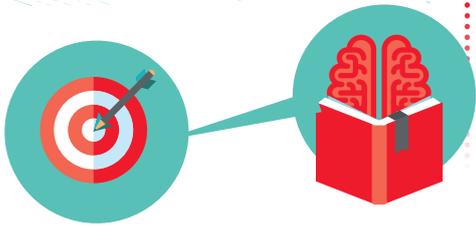
PARA QUÉ ?



Los padres y madres somos modelos a imitar por nuestros hijos/as por lo que transmitirles confianza es imprescindible para que alcancen sus metas.

Nuestros hijos/as intentarán adaptarse a nuestras expectativas, a lo que esperamos de ellos. Confiar en que pueden alcanzar el éxito escolar hará que se esfuercen para conseguirlo.

La confianza que tenemos en nuestros hijos/as les hará sentirse más valorados y más capaces de conseguir sus metas de forma autónoma. Así reforzaremos su autoestima.



¿CÓMO

Ofrece ayuda pero deja que tu hijo/a haga las cosas solo y no esperes que las haga como las harías tú. Si hacemos por ellos las cosas que son capaces de hacer, no estaremos facilitando su autonomía y podemos generar dependencia.

- Si tu hijo/a es capaz de preparar los libros y la mochila no lo hagas por él. Deja que la prepare él pensando en lo que necesita para ir al colegio, sin interferir, al final haz un repaso de lo indispensable para que vaya aprendiendo poco a poco a prepararla

Ayuda a tomar decisiones ofreciendo diferentes opciones.

- "Tienes que decidir sobre qué tema quieres hacer el trabajo. Las opciones que se me ocurren son: ríos, lagos y océanos ¿Se te ocurre a ti alguna más?"

Facilita situaciones de éxito, los niños las necesitan para tener confianza en sí mismos. Ayúdale a establecerse metas realistas y que sean alcanzables.

- Busca actividades en la que pueda practicar sus habilidades: deportes, dibujo, música, juegos de mesa, escritura...

Recurre a sus puntos fuertes para superar sus dificultades.

- Si tu hijo/a dibuja muy bien pídele que repase un tema de estudio a través de dibujos esquemáticos

Atribuye el éxito a variables controlables (esfuerzo, constancia...) en lugar de a variables inconsistentes (suerte, casualidad...)

- "Te has esforzado mucho y has sacado un sobresaliente" en lugar de "Has sacado un diez, qué suerte has tenido"

Haz sus logros visibles

- Cuelga un trabajo del colegio en la pared y pídele que llame a sus abuelos para contárselo.

Compárale consigo mismo para despertar su afán de superación pero nunca le compares con los demás porque le harás sentirse inferior.

- ¡Cuánto has mejorado, ahora tardas mucho menos que la semana pasada! en lugar de ¡Ya te queda poco para tardar lo mismo que tú hermano!



Disfruta de los pequeños avances y aprende de los errores, todo te lleva a la meta



DEL FRACASO AL ÉXITO ESCOLAR

PARA QUÉ ?



Los pequeños logros son fundamentales para alcanzar metas, disfrutar de ellos con nuestros hijo/as/as, les animará a seguir aprendiendo y a continuar su camino hacia la meta.

Si aceptamos el fracaso como una oportunidad para aprender y conseguimos enseñar esto a nuestros hijos/as, les ayudará a no tener miedo al fracaso y a superar la frustración

¿CÓMO ?

Ayúdale a reflexionar sobre el aprendizaje que hacemos con cada error.

- Pregúntale si se está encontrando dificultades y cómo las está resolviendo. Es más importante como lo solucionamos que el error en sí mismo.

Reconoce tus errores y haz partícipe a tu hijo/a de ellos.

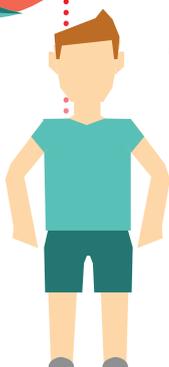
- Cuenta una experiencia real que hayas tenido Pon ejemplos de errores que cometiste y lo que aprendiste para que vean que el error es algo común.

Identifica con tu hijo/a los errores, sus consecuencias naturales, el aprendizaje de cada uno de ellos y guíale para que busque soluciones.

- Si no haces los deberes, no te dará tiempo a jugar y mañana no sabrás las respuestas cuando el profesor pregunte en clase.
- Si no preparas tu mochila por la noche, mañana te tendrás que levantar antes o llegarás tarde a clase

Haz críticas constructivas dando pistas orientadas a la mejora.

- "No puedo entender lo que has escrito porque la letra no está bien. Estoy seguro que lo puedes hacer mejor ¿Necesitas mi ayuda?"



Nuestra opinión sobre el colegio y los profesores es muy importante para nuestros hijo/as/as



DEL FRACASO AL
ÉXITO ESCOLAR

PARA QUÉ ?



Valorar y respetar al colegio hará que nuestros hijos/as tengan una actitud positiva hacia el mismo y sientan que es importante.

Si nosotros confiamos en los profesores, nuestros hijos/as se sentirán cerca del profesor, confiarán en él y se sentirán más seguros.

Pensar en positivo sobre los profesores nos ayuda a mantener buena relación con ellos, de esta manera compartiremos objetivos, preocupaciones y uniremos esfuerzos.

¿CÓMO ?



Preocúpate por conocer a su profesor y al colegio.

- Puedes pedirle a tu hijo/a que te lo presente y que te cuente cosas de él.

Mantén comunicación regular con los profesores/tutores

- Acude a las reuniones que te convoquen
- Colabora en las actividades del colegio
- Solicita una reunión siempre que lo consideres necesario.
- Comunica cualquier cambio que pudiera estar afectando a tu hijo/a en el colegio.
- En caso necesario, ofrece alternativas a los profesores desde el respeto y la crítica constructiva.

Escucha a tu hijo/a y no quites importancia a lo que te cuenta del cole. Asegúrate de averiguar que pasa antes de tomar partido.

- "Esto que me cuentas me preocupa, voy a hablar con tu profe a ver qué opina él/ella y vemos cómo lo podéis solucionar"

No juzgues precipitadamente ni encasilles a los profesores. Respeta el trabajo del profesor

- Si no entiendes o no te gusta algo que te dice tu hijo/a del profesor, adopta posturas constructivas como transmitir a tu hijo/a que el profe también se puede equivocar.
- Ponte en el lugar del profesorado para poder entenderles mejor
- Habla siempre en positivo del colegio y su profesorado delante de tu hijo/a.



PARA QUÉ ?



Es muy importante crear un espacio distinto al escolar para compartir con nuestros hijos/as. Esto ayuda a los niños a que se sientan como hijos y no como alumnos.

Nuestros hijos/as estarán más predispuestos a recibir nuestra ayuda si sienten que les cuidamos, que sabemos disfrutar con ellos, que no les juzgamos y que les queremos como son. Esto favorecerá el avance hacia el éxito escolar.



¿CÓMO



Realiza actividades de ocio con tu hijo/a.

Comparte aficiones. Que lo escolar no sea lo único que compartáis.

- Empieza haciendo una lista de las cosas que le gusta a tu hijo/a, de las que puedes participar y de las que crees le puede gustar hacer contigo.

Dedica tiempo a hablar con tu hijo/a

- Pregúntale sobre otros ámbitos que no sea el escolar.
- Cuéntale tus anécdotas del día y que él te cuente a ti

Evitar hacer juicios de valor hacia tu hijo/a en función de sus resultados académicos. Le gusta ser valorados por lo que es y no por sus resultados escolares. .

- "Intenta prestar más atención con las operaciones, con un poco más de atención las harás perfectas" en vez de "Eres un desastre con los números por eso suspendes tanto matemáticas"

Deja que tu hijo/a participe y ayude. Que no solo obedezca

- "Piensa en espacios y momentos en los que tu hijo/a puede participar en la





PARA QUÉ?



Si nos ponemos en el lugar de nuestros hijos/as podemos entenderles y ayudarles a manejar de manera adecuada sus emociones para prevenir o evitar el estrés y la ansiedad escolar. A demás, una buena gestión emocional garantiza la motivación hacia el éxito escolar.

Por otro lado, si como padres / madres, tenemos en cuenta nuestras emociones y cómo influyen en lo que hacemos, afrontaremos de forma adecuada las distintas situaciones con nuestros hijo/as/as (estrés, conflictos,...) y profesores/as.

Cuando hacemos una buena gestión de las emociones, somos un buen modelo a imitar para nuestros hijo/as/as.

¿CÓMO

Ponte en el lugar de tu hijo/a.

- Estas preguntas te pueden ayudar: Cómo crees que se ha sentido y cómo te sentirías tú si te pasara lo mismo.
- Escucha de verdad, evitando las prisas y dejando de lado tus posiciones y emociones (enfado, estrés, miedo)

Maneja tus propias emociones y pensamientos

- Estas preguntas te pueden ayudar:
 - ¿Cómo me he sentido?
 - ¿Qué pensamientos me han venido a la cabeza?
 - ¿Qué he hecho al respecto?
 - ¿Se ha resuelto la situación?
 - ¿Qué puedo hacer la próxima vez que me ocurra?

Ayuda a tu hijo/a a conocerse mejor:

- Pregúntale cómo se siente y ayúdale a identificar las emociones ante distintas situaciones
- Cuando estoy nervioso por un examen tengo un nudo en el estómago, cuando me enfado tengo mucho calor....
- Háblale de tus propias emociones y sentimientos
- Da importancia a las emociones, sentimientos y a la gestión que hace de ellas tu hijo/a.
- Desaprueba la conducta de tu hijo/a si es necesario pero no sus emociones. Entiendo que estés muy enfadado pero no puedes lanzar una silla

MOTIVACIÓN

Enséñales técnicas de relajación, respiración,... para manejar sus emociones.

- Te tienes que sentir cómodo con la técnica que le vayas a enseñar.
- Realízala todos los días a la misma hora pues ayuda a crear rutina y facilita la implicación de los participantes en la técnica.
- Es recomendable explicar a los menores para qué entrenamos estas técnicas y reforzar esta idea en los cierres de las sesiones observando cómo nos sentimos después de usarla.
- Las técnicas de regulación emocional requieren un entrenamiento para su dominio. De ahí que la práctica de la técnica escogida ha de ser al menos mensual, pudiendo llegar a trimestral o anual.

Busca con tu hijo/a aquellas cosas que alimentan su motivación y le hacen ser persistente

- Demostrarse que puede lograr sus objetivos
- Lo bien que se siente cuando las cosas le han salido bien
- Parecerse a alguien que admira



PARA QUÉ ?



Al incluir los aprendizajes escolares en la vida cotidiana, nuestros hijos/as aprenderán a través de la experiencia y esto les permitirá conocer la utilidad de los contenidos escolares.

Cuando conocemos la utilidad y el porqué de las cosas, nos pica más la curiosidad y ponemos más esfuerzo en aprender ¿No es esto lo que queremos que desarrollen nuestros hijos/as?

Los niños y niñas disfrutan mucho de nuevas maneras de aprender. Los padres / madres, tenemos la oportunidad de hacerlo utilizando contextos distintos a la escuela.



¿CÓMO ?



Cuando te animes a explicar un contenido, prepara las explicaciones pensando en situaciones en las que se ponga en práctica en la vida cotidiana.

- Expresarte con propiedad para evitar malos entendidos, "necesitamos saber sumar y restar para comprar, idiomas para viajar..."

Utiliza juegos para reforzar los contenidos.

- Se necesita sumar y restar para jugar al parchís, para pagar o cobrar si jugamos a las tiendas ...

Responde a las preguntas de tus hijos/as y si no sabes la respuesta reconócelo y búscala con ellos. No es necesario saberlo todo.

- "No me acuerdo de esto que estás aprendiendo, si te parece, lo intentamos aprender juntos. Lo primero que haría sería leer el texto, y ¿tú? ¿Lo leemos juntos a ver qué entendemos?"



PARA QUÉ?

Los hábitos tanto escolares como no escolares, nos ayudan a sentirnos seguros, a saber qué va a pasar a lo largo del día, y lo que es más importante, nos predisponen a la acción. Si queremos que nuestros hijos/as realicen sus tareas escolares de manera autónoma, favorezcamos hábitos y rutinas que les faciliten el camino.

Gracias a los hábitos, la gestión del tiempo se hace más sencilla, evitando que el tiempo nos agobie. Y no solo esto, además disfrutaremos más de cada momento del día porque cada cosa tiene su tiempo.

¿CÓMO?

Cuida la alimentación, el sueño y los hábitos saludables. Esto influirá en sus resultados

- La televisión, las tabletas y móviles pueden perjudicar el descanso si se utilizan antes de dormir, intenta que no realice estas actividades antes de irse a la cama.
- Si van a madrugar, garantiza que duerman mínimo ocho horas.
- Motívale para que practique algún deporte y demuéstrale que es importante. Evita "hoy no vas a fútbol porque has suspendido el examen"

Planifica la tarde con tu hijo/a para que sea realista y ayúdale a cumplirla. Establece tiempo de merienda, estudio, actividades lúdico-deportivas, tele, internet...

- Visualizad juntos las consecuencias del incumplimiento de la planificación: no jugar o ir con los deberes sin hacer
- Sé flexible en los momentos que convenga: Si un día no tiene deberes que juegue
- No establezcas el tiempo que se necesita para aprender algo, cada niño necesita tiempos diferentes para aprender.

Intenta que tu hijo/a haga las tareas solo y que pida ayuda cuando lo necesite. No olvides estar informado de sus deberes, de sus avances, dificultades...

- Corrígelo los deberes si lo considera necesario.

Para motivar y facilitar a tu hijo/a en las tareas escolares, crea con él un entorno agradable para él.

- Cuida la luz, el tamaño y el orden del espacio de trabajo

Cuando tu hijo/a necesite el apoyo de las TIC para la realización de deberes es importante garantizar un uso seguro y responsable de las mismas

- Ordenador con antivirus actualizado.
- Tener el control parental activado.
- Tener en los marcadores las páginas favoritas que pueden utilizar al hacer deberes.



DEL FRACASO AL ÉXITO ESCOLAR

PARA QUÉ ?



Mirar únicamente si conseguimos o no nuestras metas puede resultar insuficiente. La reflexión sobre lo que hacemos con nuestros hijos/as, cómo lo hacemos y para qué lo hacemos resulta fundamental para orientarles hacia el éxito escolar.

Como padres/madres tenemos la oportunidad - responsabilidad de pararnos y responder a estas preguntas que nos darán muchas pistas para seguir el camino, reconducirlo o reinventarlo.



ÉXITO ESCOLAR



CÓMO ?

Busca tiempos para pensar a nivel individual.

- Piensa y reflexiona en las metas que te has propuesto y vuelve a repasar para qué las persigues

Reflexiona sobre dónde estás respecto a tus metas

- ¿Tus acciones te alejan o te acercan de tus objetivos?

Valora los pequeños logros que has conseguido, esto te ayudará a mantener tu motivación.

- Celebra los pequeños logros con las personas que están involucradas en él

Piensa en caminos alternativos que puedan ser menos costosos

- Comparte tu experiencia con otras personas que estén en situaciones parecidas
- Comparte tu experiencia con personas que te pueden proporcionar buenas ideas

