

## Refuerza sus logros



- Alaba sus esfuerzos. En muchas ocasiones sólo centramos la atención en aquello que no hace bien. ¡Hazlo al contrario!
- Verbalizar y reforzar las conductas positivas hacia el estudio hacen que éstas se repitan
- Si los resultados no han sido lo esperados pero se ha esforzado, transmite serenidad y positivismo.
- Hazle saber que confías en él/ella y en sus posibilidades
- Si ha suspendido, analizad conjuntamente qué ha podido pasar para buscar soluciones. Pedid ayuda si es necesario. Analizar los errores como fuente de aprendizaje hace que baje la ansiedad y el miedo a fallar.



## Garantiza las condiciones mínimas de estudio

- Espacio de estudio adecuado, con iluminación y temperatura óptimas.
- Ambiente silencioso y tranquilo
- Intenta respetar su tiempo de estudio e interrúmpelo cuando sea estrictamente necesario.

## Hábitos de vida saludables

- No permitas que se acueste más tarde de su hora habitual para terminar de estudiar.
- Ni que se levante antes para terminar de repasar.



La relación con tu hijo/a es más que las notas académicas

Recuérdale la importancia de organizarse y planificarse correctamente. Al examen hay que ir descansados y ágiles.

# CÓMO AYUDO A MI HIJO/A EN EL ESTUDIO

### Alerta a cambios

- Si de repente baja el rendimiento académico
- Cambios frecuentes de humor
- No tiene apetito
- Negativas a acudir a clase.
- Frecuentes quejas, como dolor de cabeza, de barriga, etc para no acudir a clase.etc

Investiga qué ocurre, ponte en contacto con el tutor/a u orientadora del centro

Un buen desayuno le inyectará ENERGÍA para afrontar el día.  
CRÉALE EL HÁBITO DE DESAYUNAR

Para media mañana prepara merienda variada, menos bollería y más fruta.

Fomenta la práctica de algún deporte, favorece la memoria, la autoestima y el desarrollo integral del menor.

No uses como castigo dejarlo sin deporte, ¡BUSQUEMOS OTRAS ALTERNATIVAS!

### Ayúdale a elaborar su propio horario

- Conoce las preferencias de estudio de tu hijo/a y trata de respetarlas
- Ayúdale a confeccionar su horario de tarde teniendo en cuenta sus actividades extraescolares
- Es importante generar un hábito. Haz que se siente siempre a la misma hora.
- Siempre hay algo que hacer!Que no te tomen el pelo!
- Según la etapa, los tiempos orientativos de estudios son:

1º y 2º Primaria --> 40 min.
3º y 4º Primaria --> 60 - 90min.
6º Primaria --> 90min. aprox.
ESO --> 90min.- 120min

### Presta interés por sus estudios

- ★ Pregúntale qué tal le ha ido el día.
- ★ No te centres sólo en las notas y las tareas
- ★ ¿Qué es lo más divertido que ha pasado en el día?
- ★ ¿Con quién ha jugado en el recreo?

### Haz un seguimiento del estudio

- ★ Comprueba que cumple su horario, que hace su tarea, etc
- ★ Comprueba que aprovecha su tiempo de estudio
- ★ Mantén contacto con el tutor/a de tu hijo/a
- ★ Colabora con el centro en lo que soliciten.

### Fomenta el uso de la AGENDA

- Hazle ver la importancia de anotar todo en la agenda
- No pidas las tareas a los compañeros si se le ha olvidado copiarlos. Enséñale a ser responsable de sus estudios.