

¿CÓMO AYUDAR A MI HIJ@ EN SU APRENDIZAJE?

M^a Teresa Oliva Muñoz
Orientadora EOEP Alcalá

¿QUÉ QUIERO QUE SEA MI
HIJ@?

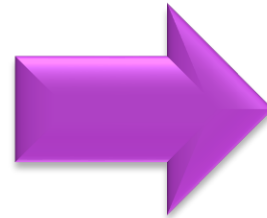
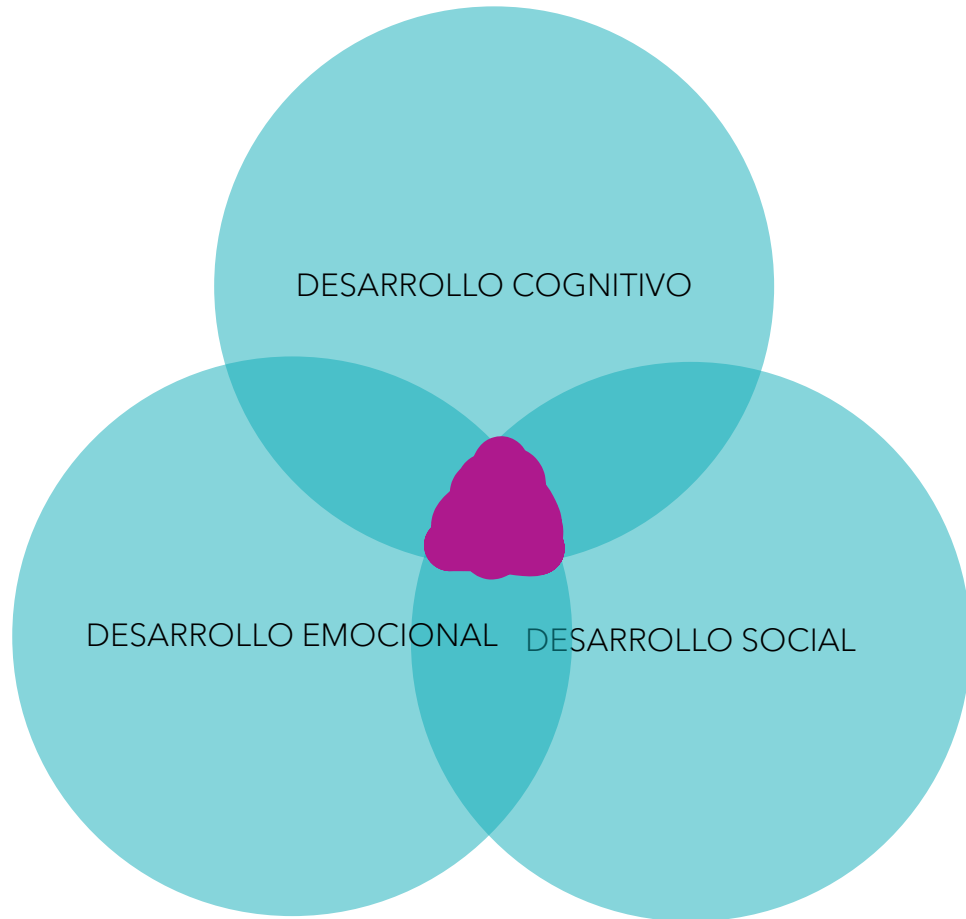
FELIZ

Nuestros hijos tienen
demasiada presión y carga:

Social
Familiar
Académica-escolar



NUESTROS HIJOS NO SON SOLO NOTAS



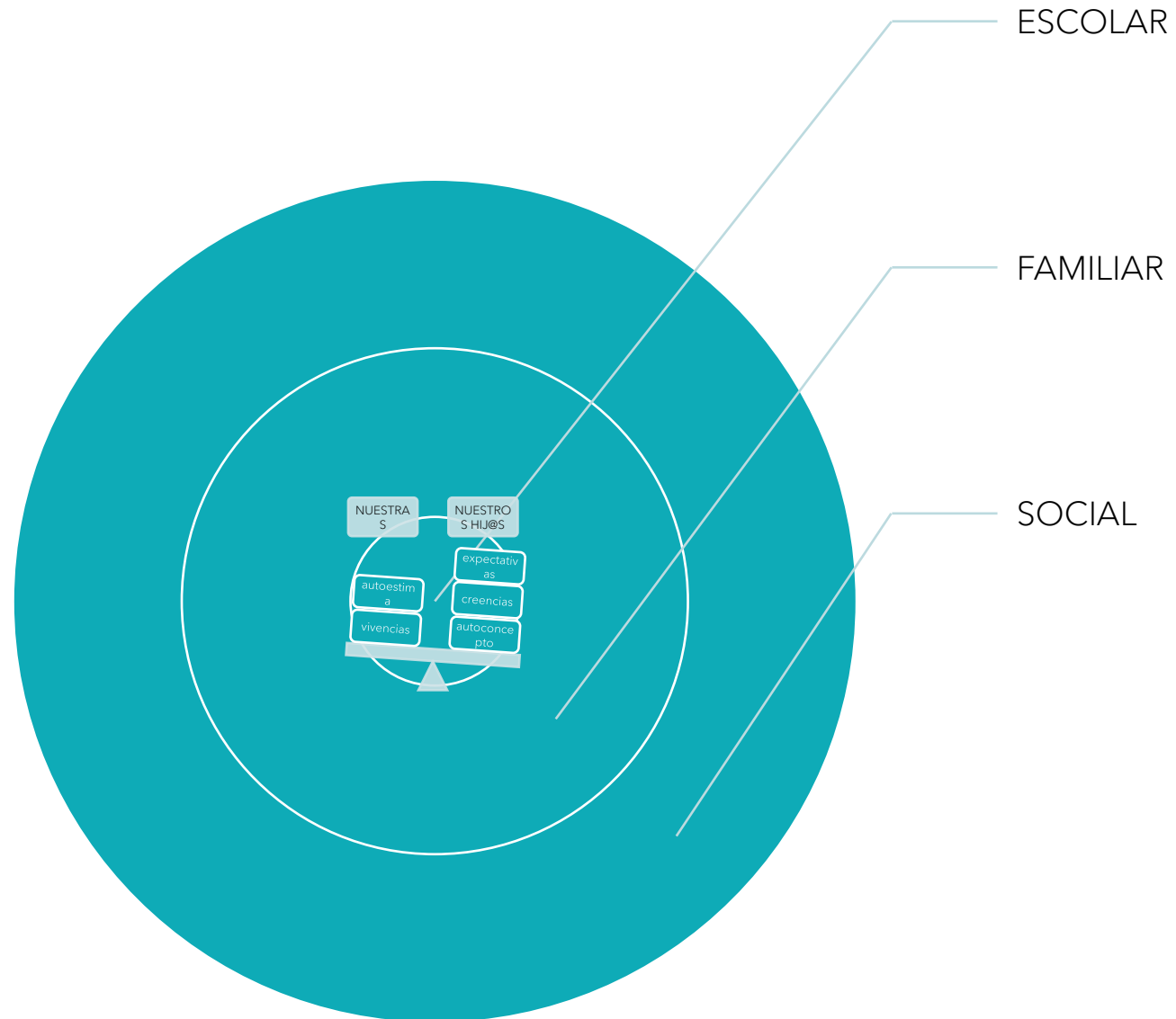
Somos guardianes y
protectores de su bienestar
personal
(emocional, social, cognitivo)



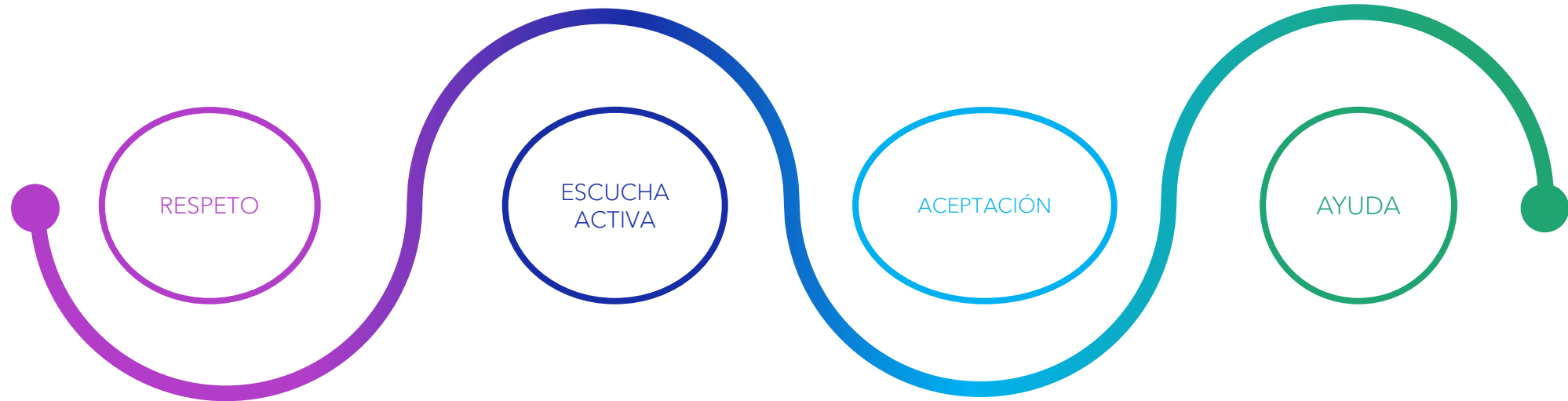
Procurar el equilibrio de todos estas tres grandes dimensiones



Procurar el equilibrio de todas estas tres grandes dimensiones



VAMOS A ACOMPAÑARLES EN SU VIAJE



Para pedirles respeto
tienen que **ser
respetados**

COMUNICACIÓN

Dialogo con mi hijo/a:

Me intereso por sus intereses

Valoro lo que para ellos es importante.

Tengo en cuenta sus opiniones y les hago partícipes en la toma de decisiones familiares.

Observo sus
talentos y
cualidades.

Le veo con sus
bondades y
dificultades

A ser la mejor versión de sí mismo/a

(No a cambiarle conforme a “mi imagen y semejanza”, a mis expectativas, lo que esperaba que fuera y lo que es).



SENCILLAS PAUTAS Y ORIENTACIONES, CONOCIDAS POR TODOS, ,
PERO CONSIDERAMOS IMPORTANTE RECORDARLAS, PUES TAL
VEZ, EN MUCHAS OCASIONES LA CLAVE DEL ÉXITO RESIDA EN LA
SENCILLEZ, PERSEVERANCIA Y COMPROMISO CON UNO MISMO Y
CON SU PROPIO PROCESO DE APRENDIZAJE:

Entorno y clima familiar:



- ✓ Agradable
- ✓ Comunicación positiva
- ✓ Escucha
- ✓ Damos valor y sentido a sus preocupaciones e inquietudes.
- ✓ Sin reproches, ni juicios de valor que puedan dañar
- ✓ Hablamos de otras muchas cosas, no solo de lo académico

- ✓ Invierto tiempo de calidad.
- ✓ Aprovecho rutina diaria y contextos naturales como oportunidad de aprendizaje.
- ✓ Actividades en familia: juegos, cocina, paseos, deporte, cine, excursiones, museos, visitas, amigos...etc
- ✓ Tabla tareas familiares

(Autonomía, responsabilidad, compromiso con otros, gestión del tiempo, estructuración tarea...)

Juego como principal vehículo para la mejora de la comunicación, relación y apoyo a su aprendizaje.

- Lo mejor de hoy.
- Se puede mejorar.
- Todos decidimos.

Hábitos saludables:



✓ Descanso

✓ Intereses de ocio:

- Música
- Escribir (relatos, comic)
- Pintar, dibujar..
- Manualidades
- Construcciones

✓ Actividades de ocio en familia

✓ Actividades de ocio con iguales.

✓ Actividades extraescolares (REALACIONADAS CON SUS INTERESES):

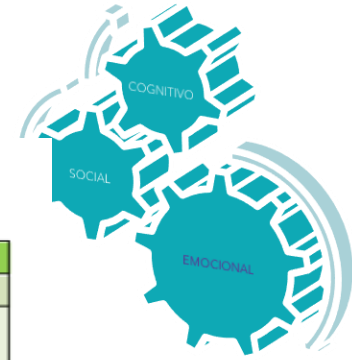
-DEPORTE

-Actividades artísticas (música, pintura, teatro...)

HAY TIEMPO
PARA TODO

(Si el tiempo está bien gestionado)

Tareas escolares:



TAXONOMIA DE BLOOM DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO

| CATEGORIA | CONOCIMIENTO | | COMPRENSIÓN | APLICACIÓN | ORDEN SUPERIOR | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--|--|---|
| | RECOGER INFORMACIÓN | | CONFIRMACIÓN APLICACIÓN | HACER USO DEL CONOCIMIENTO | ANÁLISIS DIVIDIR DESGLOZAR | SINETIZAR REUNIR INCORPORAR | EVALUAR JUZGAR EL RESULTADO | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| DESCRIPCIÓN Las habilidades que se deben demostrar en este nivel son: | Observación y recordación de información; conocimiento de fechas, eventos, lugares, conocimiento de las ideas principales; dominio de la materia. | | Entender la información; captar el significado; trasladar el conocimiento a nuevos contextos; interpretar hechos; comparar, contrastar; ordenar, agrupar; inferir las causas, predecir las consecuencias. | Hacer uso de la información; utilizar métodos, conceptos, teorías, en situaciones nuevas; solucionar problemas usando habilidades o conocimientos. | Encontrar patrones; organizar las partes; reconocer significados ocultos; identificar componentes. | Utilizar las ideas viejas para crear otras nuevas; generalizar a partir de datos suministrados; relacionar conocimiento de áreas diversas; predecir conclusiones derivadas. | Comparar y discriminar entre ideas; dar valor a la presentación de teorías; escoger basándose en argumentos razonados; verificar el valor de la evidencia; reconocer la subjetividad. | | | | | |
| Que hace el estudiante | Recuerda y reconoce información e ideas además de principios aproximadamente en la misma forma en que los aprendió | | Esclarece, comprende o interpreta información en base a conocimiento previo. | Selecciona, transfiere y utiliza datos y principios para completar una tarea o solucionar un problema. | Diferencia, clasifica y relaciona las conjeturas hipótesis, evidencias o estructuras de una pregunta o aseveración. | El estudiante genera, integra y combina ideas en un producto, plan o propuesta nuevos para él o ella. | Valora, evalúa o critica en base a estándares y criterios específicos. | | | | | |
| Palabras indicadoras | Define Lista Rotula Nombra Identifica Repite Cuenta Describe | Recoge Examina Tabula Cita ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ... | Predice Asocia Estima Diferencia Extiende Resume Describe Interpreta | Discute Extiende Compara Contrasta Distingue Explica Ilustra ... | Aplica Demuestra Completa Ilustra Muestra Examina Modifica Relata | Cambia Clasifica Descubre Usa Calcula Resuelve Construye ... | Separa Ordena Explica Arregla Conecta Divide Compara Categoriza Selecciona | Explica Infiere Conecta Analiza ... | Combina Crea Integra Reordena Substituye Planea Diseña Inventa Prepara | Generaliza Compone Modifica Desarrolla Formula Reescribe ... | Decide Suma Establece Gradúa Prueba Mide Juzga Explica Compara | Valora Critica Apoya Concluye Predice Argumenta ... |
| Ejemplo de Tareas | Describe los grupos de alimentos e identifica al menos dos alimentos de cada grupo | | Escribe un menú sencillo para desayuno y comida utilizando la guía de alimentos. | Realizar 10 preguntas para los clientes de un supermercado con el fin de realizar una encuesta de ¿Qué comida consumen? | Preparar un reporte de lo que las personas de la clase; comen o desayunan | Componer una canción con baile para vender plátanos. | Hacer un folleto sobre 10 hábitos alimenticios importantes. Ponerlo en práctica en la escuela para que todos coman de manera saludable. | | | | | |

Tareas escolares:



FUENCIONES EJECUTIVAS:

Percepción
Atención
Memoria

ESTRATEGIAS Y
HERRAMIENTAS DE
APRENDIZAJE

ESTUCHE:

PLANIFICADOR,
AUTOINSTRUCCIÓN,
GAFAS DE LA ATENCIÓN,
LEO- PIENSO-APLICO

Tareas escolares:

FUENCIONES EJECUTIVAS:

Percepción
Atención
Memoria



1º Planificamos la tarde:

- ✓ Descanso
- ✓ Estudio
- ✓ Deporte
- Cena
- Lectura

2º Tiempo de tarea escolar:

a. Agenda escolar:

- Comunicarnos con el profesor.
- Para anotar fechas de exámenes, tutorías, próximas tareas, entregas de trabajo, llevar material a clase para realizar tareas concretas (por ejemplo material de educación plástica), excursiones, actividades diferentes como jornadas, talleres, charlas...etc
- Anotar mensajes positivos sobre la evolución de vuestro hijo/a tanto en clase como en casa., lo cual reforzará su autoestima, y ayudará a una construcción más positiva de su propio rol en el instituto y en la familia, pues observa que la comunicación entre la familia y el instituto también es positiva.

Tareas escolares:

FUENCIONES EJECUTIVAS:

Percepción
Atención
Memoria



b. Tabla rutinas:

2º Tiempo de tarea escolar:

a. Agenda EScolar

b. Tabla de Rutinas

| | | | | | | | | |
|--------|--|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|--|-------------------|
| COMIDA | DESCANSO (40-60 <u>min</u> máximo) | TIEMPO DE ESTUDIO (50-60 <u>min</u> máximo) | DESCANSO (5-7 <u>min</u>) | TIEMPO DE ESTUDIO (50-60 <u>min</u> máximo) | DESCANSO (5-7 <u>min</u>) | TIEMPO DE ESTUDIO (50-60 <u>min</u> máximo) (OPCIONAL Y SUJETA A LAS PECULIARIAS DE CADA ORGANIZACIÓN FAMILIAR). | DEPORTE (ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE O ACTIVIDAD DE OCIO relajante, artística, musical). | 10" de lectura |
|--------|--|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|--|-------------------|

Tareas escolares:

FUENCIONES EJECUTIVAS:

Percepción
Atención
Memoria



b. Tabla rutinas:

2º Tiempo de tarea escolar:

a. Agenda EScolar

b. Tabla de Rutinas:

.Descanso

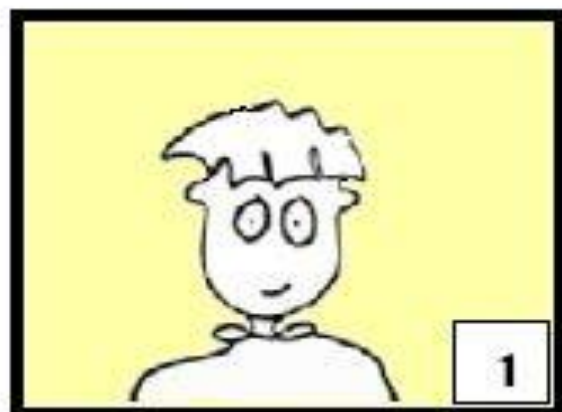
.Estudio

□Tiempo de Estudio:

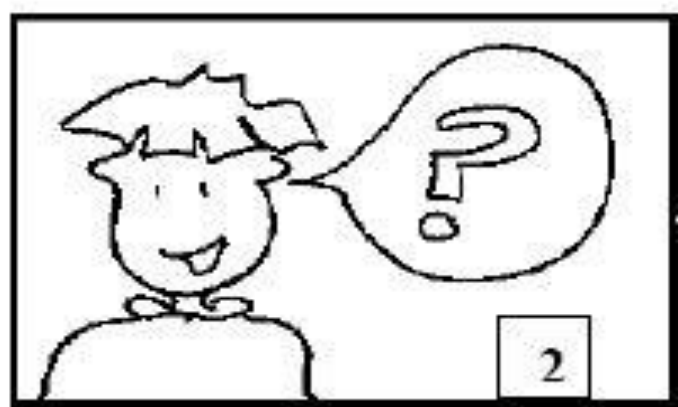
-AUTOINSTRUCCIONES (Material de Isabel Orjales)

-Autocontrol corporal (higiene postural, inteligencia kcinestésica, micro tiempos de descanso).

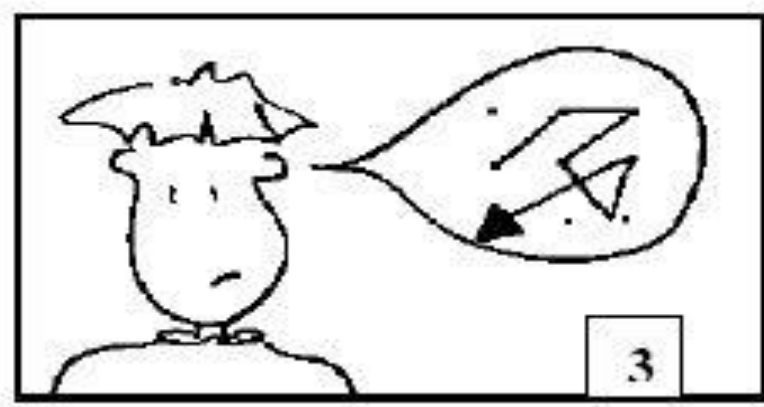
- Relajación ("Tranquilo y atento como una Rana" de Eline Snel).



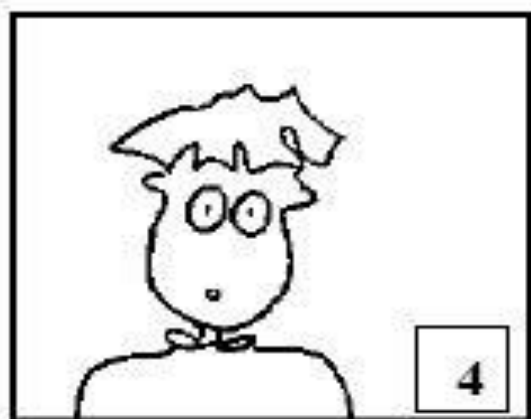
**Primero, miro y digo
todo lo que veo**



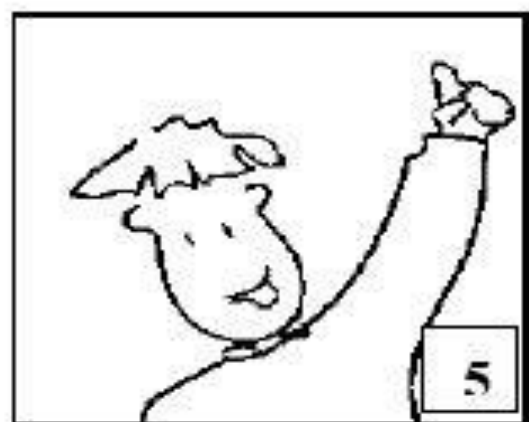
**¿Qué es lo que tengo que
hacer?**



¿Cómo lo voy a hacer?



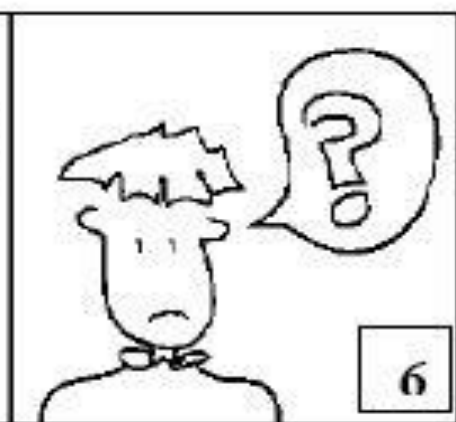
**Tengo que estar muy
atento (y ver todas las
posibilidades de
respuesta)**



¡Ya puedo hacerlo!



**¡Genial! Me ha
salido bien**



**No me ha salido bien.
¿POR QUÉ? (repaso
todos los pasos)
Ah! ¡era por eso!. Bien,
la próxima vez no
cometeré ese error.**

1



En primer lugar me paro, miro y digo todo lo que veo

3



¿Cómo lo haré?

5



¡Adelante, ya puedo hacerlo!

7



Me he equivocado. ¿Por qué? (Repaso). ¡Ah! La próxima vez iré más despacio

2



¿Qué tengo que hacer?

4



Presto mucha atención

6



Genial, me ha salido muy bien. ¡Me felicito!

Autoinstrucciones



Libro de autoinstrucciones para estudiantes de 6 a 10 años

USJ - UTAE
Instituto de Aprendizaje

GO
BOOKS

Tareas escolares:

FUENCIONES EJECUTIVAS:

Percepción
Atención
Memoria



b. Gestión del Tiempo de estudio:

o **LOS PRIMEROS 20-30 min** los vamos a dedicar a la **ADQUISICIÓN DE CONCEPTOS TEÓRICOS** (estamos más receptivos a nivel neurológico en los primeros minutos de dedicación a una tarea), ¿cómo lo vamos a hacer?, a través de las siguientes estrategias de aprendizaje:

□ **1° LEO**, hago una primera lectura del contenido.

□ **2° LEO Y SUBRAYO**, hago una segunda lectura, en esta ocasión ya para identificar las ideas clave, principales o importantes y las subrayo.

o **LOS SIGUIENTES 10-15 min, APLICAMOS LOS CONTENIDOS TEÓRICOS**, pasado ese tiempo nuestra atención empieza a descender, por lo que necesitamos pasar a algo más práctico y para seguir manteniendo la atención en la misma tarea, cambio de actividad (dentro de la misma asignatura), paso a hacer actividades más manipulativas. ¿Cómo?, elaborando producciones escritas, por ejemplo:

□ A través de la realización de resumen, esquemas, mapas conceptuales, dibujos mentales, operaciones matemáticas, formulaciones químicas, redacciones, mapas geográficos, tareas concretas académicas a entregar al día siguiente, resolución de problemas, workbook...etc

Tareas escolares:

FUENCIONES EJECUTIVAS:

Percepción
Atención
Memoria



b. Gestión del Tiempo de estudio:

o **LOS PRIMEROS 20-30 min** los vamos a dedicar a la **ADQUISICIÓN DE CONCEPTOS TEÓRICOS** (estamos más receptivos a nivel neurológico en los primeros minutos de dedicación a una tarea), ¿cómo lo vamos a hacer?, a través de las siguientes estrategias de aprendizaje:

□ **1° LEO**, hago una primera lectura del contenido.

□ **2° LEO Y SUBRAYO**, hago una segunda lectura, en esta ocasión ya para identificar las ideas clave, principales o importantes y las subrayo.

o **LOS SIGUIENTES 10-15 min, APLICAMOS LOS CONTENIDOS TEÓRICOS**, pasado ese tiempo nuestra atención empieza a descender, por lo que necesitamos pasar a algo más práctico y para seguir manteniendo la atención en la misma tarea, cambio de actividad (dentro de la misma asignatura), paso a hacer actividades más manipulativas. ¿Cómo?, elaborando producciones escritas, por ejemplo:

□ A través de la realización de resumen, esquemas, mapas conceptuales, dibujos mentales, operaciones matemáticas, formulaciones químicas, redacciones, mapas geográficos, tareas concretas académicas a entregar al día siguiente, resolución de problemas, workbook...etc

Tareas escolares:

FUENCIONES EJECUTIVAS:

Percepción
Atención
Memoria



b. Cierre y Autoevaluación:

o En los 10-15 minutos FINALES hago un cierre de dicha hora de estudio a través de AUTOEVALUACIÓN, corrección, mejora o contraste de las producciones o prácticas realizadas y conceptos teóricos adquiridos. Las estrategias que podemos utilizar aquí, para el repaso pueden ser cualquier organizador gráfico no utilizado previamente (esquemas, mapas conceptuales, dibujos mentales, creación de tarjetas pregunta con la respuesta por detrás, y "juego", repaso el contenido en voz alta, pueden también grabar audios para posteriormente escucharse...diferentes técnicas tanto visuales como auditivas para intentar atender sus diferentes estilos de aprendizaje).

Tareas escolares:

FUENCIONES EJECUTIVAS:

Percepción
Atención
Memoria



b. Cierre y Autoevaluación:

o En los 10-15 minutos FINALES hago un cierre de dicha hora de estudio a través de AUTOEVALUACIÓN,

o Es importante que todos los días realicen un listado a modo lista de la compra con la intención de ir marcando las tareas realizadas, esto mejorará su autoconcepto, confianza en sí mismo y autoeficacia, les dará el mensaje de soy capaz de conseguir lo que me propongo, objetivo logrado, meta superada. El objetivo es generar experiencias positivas de eficacia y logro, con este sencillo ejercicio trabajamos la sensación de logro y éxito (generando así en ellos el pensamiento positivo de "soy capaz de conseguir lo que me propongo"), poco a poco mejora su sentido de autoeficacia y autoestima, lo que irá rebajando su nivel de ansiedad.

o Valorar el propio proceso de aprendizaje, ¿cómo lo he hecho?, ¿lo he conseguido?, ¿qué debería hacer para mejorarlo? (Isabel Orjales).



ENLACES WEB DE INTERÉS:

[ORIENTA2](#)

[COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS “CRECEMOS JUNTOS”](#)

[NEUROPSICOLOGÍA](#)

[CUADERNO ORIENTACIÓN FAMILIAS](#)



□ES FUNDAMENTAL, TRANSMITIRLES EL MENSAJE DE QUE **SON CAPACES DE HACER MUCHAS COSAS BIEN**, DE QUE SI LES EXIGIMOS ES PORQUE LES VALORAMOS Y SABEMOS QUE SON CAPACES DE CONSEGUIRLO, Y COMO IMPLICA MUCHO ESFUERZO SE LO REFORZAMOS Y RECONOCEMOS CON NUESTRAS VALORACIONES POSITIVAS DE ALIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO.



ESPERAMOS QUE ESTAS SENCILLAS ORIENTACIONES SEAN DE VUESTRO INTERÉS Y OS SIRVAN DE AYUDA.

MUCHAS GRACIAS