

Queridas familias,

Secundaria es una etapa educativa de mayor exigencia académica, 1º por los cambios que implican el paso de primaria a secundaria, en organización interna del centro, complejidad de los temarios...etc, pero principalmente 2º y los próximos 3º y 4º de la ESO, que requieren un esfuerzo, compromiso e inversión de tiempos y energía extra.

Por todo ello, es muy importante, que más que nunca se cuiden, y sean aún más rigurosos y constantes, por lo que necesitan la ayuda de sus familias para generar y facilitar un entorno relajado y comprensivo que les acompañe durante este proceso.

A continuación, presentamos unas sencillas pautas y orientaciones, conocidas por todos, no es nada nuevo, 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:

Deben dedicar tiempo diario al estudio (2-3 horas máximo), pero también al descanso y ocio, principalmente actividades físicas-deportivas al aire libre. Hay tiempo para todo, si el tiempo está bien gestionado.

Fundamental, me doy al 100% en cada actividad y sólo a esa actividad, y no estoy pensando en que podría estar con los amigos, y cuando estoy con los amigos en que podría estar estudiando, y cuando estoy con la familia en que podría estar descansando, el no dedicarme a la tarea que tengo prevista para cada momento, hace que no disfrute lo que estoy haciendo, me genera pensamientos negativos de culpabilidad e ineficacia pues voy acumulando tareas pendientes y aumenta mi ansiedad y al final, ni estudio, ni descanso, ni amigos, ni familia.

Así que evito distracciones, nada de móvil, lo apago y además lo dejo en otro lugar diferente a donde esté estudiando y así no caer en la tentación de mirarlo.

Algunos sencillos Instrumentos o herramientas educativas o estrategias de aprendizaje que podemos utilizar:

Agenda escolar como principal vehículo de comunicación para:

- 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.

Tabla rutinas:

Para ello es importante realizar una tabla de organización de tiempo y actividades diarias en la que incluyan los elementos mencionados anteriormente. Por ejemplo, os presentamos una propuesta, que cada uno debe adaptar a sus características y particularidades diarias:

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

- **DESCANSO:** Nada más llegar a casa, como y descanso (**mínimo 30 minutos, máximo una hora**), pero descanso real, si puede ser que duerman una siesta, a nivel neurológico y cognitivo es mucho mejor, pero también pueden hacer otro tipo de actividades relajantes, que verdaderamente supongan un descanso para ellos (como por ejemplo escuchar música, hacer algún tipo de actividad manipulativa de carácter artístico, escribir...).
- **ESTUDIO:** Pasado este tiempo, comenzamos nueva tarea, unos **50-60 min** de estudio, los cuales vamos a dedicar a **una misma asignatura**, y estos 50-60 minutos los vamos a distribuir de la siguiente manera:
 - **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:
 - **1º LEO, hago una primera lectura del contenido.**
 - **2º LEO Y SUBRAYO, hago una segunda lectura**, en esta ocasión ya **para identificar las ideas clave, principales o importantes y las subrayo.**
 - **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**
 - **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).
- **DESCANSO:** este tiempo cierro la asignatura, hago un descanso de 5-7 min, bebo agua, como algo de fruta- meriendo o hablo con algún familiar que en ese momento esté en casa.
- **NUEVO TIEMPO DE ESTUDIO:** Inicio el proceso o tiempo de estudio si puede ser con una nueva asignatura.

- **DESCANSO:** este tiempo cierro la asignatura, hago un descanso de 5-7 min, bebo agua, como algo de fruta- meriendo o hablo con algún familiar que en ese momento esté en casa.
- **NUEVO TIEMPO DE ESTUDIO,** (inicio el proceso o tiempo de estudio si puede ser con una nueva asignatura).
- **DEPORTE-ACTIVIDAD FÍSICA O DE OCIO** (deben partir de los propios intereses de los alumnos, como por ejemplo practicar un deporte en concreto, escritura creativa, dibujo, canto, tocar instrumento de música, manualidades...etc, (40-60 min de duración), (si no practico ningún deporte en concreto, pueden salir a caminar (siempre acompañados por un adulto de confianza) o a jugar al parque o a la calle con amigos o en algunas ocasiones es ir a comprar, ir al médico o acompañar a algún familiar a hacer algo en concreto).
- Regreso, ducha, **cena a poder ser en familia** y me **dedico tiempo de reláx-ocio** y finalmente en caso de examen, un breve repaso de la de los esquemas realizados antes de ir a dormir y si no, **10 minutos de lectura**.

Esta tabla de temporalización y organización de cada tarde debe ir acompañada de:

- **Autoevaluaciones:**
 - **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.
 - **Valorar el propio proceso de aprendizaje**, ¿cómo lo he hecho?, ¿lo he conseguido?, ¿qué debería hacer para mejorarlo? (Se adjunta ejemplo obtenido de Isabel Orjales).
 - **Auto instrucciones para la realización de las tareas académicas**. (Se adjunta ejemplo obtenido de Isabel Orjales).
- **Alimentación saludable.**
- **Actividades en familia.**
- **Comunicación positiva.**
- 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.

Un abrazo

Equipo Directivo y orientadora (M^aTeresa Oliva Muñoz)