

# **Ayudar a nuestros hijos a gestionar sus aprendizajes**

IES TEGUESTE, ENERO 2018

---

- Dispersión, les cuesta organizarse con tantas materias, horarios, fechas, entregas..
- Demasiados estímulos distractores, móvil, play-station, x-box, youtubers, etc, etc
- Les ha ido bien sin mucho esfuerzo y se confían.
- Desmotivación, llevan años esforzándose y aún no llegan.
- Rechazan el esfuerzo y la constancia que conlleva estudiar a partir de Secundaria.
- Hay problemas de organización, planificación, de control del tiempo.

¿Qué le pasa a nuestros hijos para ese bajo rendimiento/resultados?

---

- Enfadados.
- Frustrados.
- Con rabia.
- Con vergüenza.
- Reprochando y culpabilizando.
- Les comparamos con otros hijos o amigos.
- Centramos toda nuestra relación en sus resultados académicos.
- Les dejamos hacer y no hablamos de ello.
- Nos enfadamos con el padre o la madre.

**¿Cómo lo procesamos  
nosotros padres y madres?**

---

- Durante la ESO y estudios medios , entre 12 y 18 años tiene lugar una revolución en los cuerpos y cerebros de nuestros hijos e hijas, es el periodo más convulso de todo el desarrollo de cualquier ser humano. Coinciden procesos tan trascendentes como la **individuación** (hacerse una persona diferente de cualquier otra, sobre todo de papá y mamá). El proceso de **identidad sexual** (hacerse una persona conciliada con sus pulsiones sexuales). El proceso de **autorregulación** a todos los niveles (emocional, intelectual, social) y **el logro de madurez y la autonomía**.

**Son muchos aprendizajes  
en un corto periodo**

---

- ¿Soy buen estudiante?
- ¿Soy popular?
- ¿Gusto a los chicos?
- ¿Gusto a las chicas?
- No soy guapo/a
- No quiero que me conozcan
- Tengo miedo
- No valgo la pena
- No me gustan mis padres



# Unas cabezas llenas de dudas

---

- Elegir el centro educativo
- Ayudarles a valorar los estudios creando expectativas positivas hacia ellos
- Ayudarles a asumir su propia responsabilidad
- Colaborar para que adquieran un hábito adecuado de estudio
- Procurarles condiciones ambientales, emocionales y materiales adecuadas
- Supervisar que cumplen con su obligación como estudiantes
- Proporcionarles ciertas ayudas si llegan a presentar dificultades relevantes

# **Papel de padres y madres**

---

- Escuchar y confrontar sus creencias sobre el esfuerzo, los estudios, la voluntad, la constancia, la disciplina.
- Actuar para que aprendan a gestionar sus respuestas emocionales de pereza, frustración, rabia, desprecio, miedos.
- Supervisar sus hábitos de vida: alimentación, sueño, higiene, organización.
- Incidir en sus métodos de estudio, en que desarrollen sus áreas ejecutivas.

# **Papel de padres y madres**

---

- Las **funciones ejecutivas** se pueden definir como el conjunto de capacidades cognitivas necesarias para controlar y autorregular la propia conducta.
- Las **funciones ejecutivas** son lo que nos permite establecer, mantener, supervisar, corregir y alcanzar un plan de acción dirigido a una meta.

**No sólo los temas de  
clase**

---



- Por tanto, las funciones ejecutivas nos ayudan a:
- **Establecer el objetivo** que deseamos.
- **Planificar** y elegir las estrategias necesarias para la consecución del objetivo.
- **Organizar** y administrar las tareas.
- **Seleccionar** las conductas necesarias
- **Ser capaces de iniciar, desarrollar y finalizar** las acciones necesarias.
- **Resistir la interferencia** del medio, evitando las distracciones por estímulos de poca relevancia.
- **Inhibir** las conductas automáticas.
- **Supervisar** si se está haciendo bien o no y tomar conciencia de los errores.
- **Prever** las consecuencias y otras situaciones inesperadas.
- **Cambiar los planes** para rectificar los fallos.
- **Controlar el tiempo** y alcanzar la meta en el tiempo previsto

## **Aprendizajes clave de 12-18**

---

- PLANIFICACIÓN, ORGANIZACIÓN Y RESTITUCIÓN.
- Falta de autonomía
- Incapacidad para establecer un objetivo, planificar la ejecución y seguir modelos de acción (desorganización crónica).
- Necesitan supervisión. Adiestrarles y proporcionarles pautas para guiar su actividad, enseñarles a secuenciar las tareas y a confeccionar planes de trabajo en los que se distribuya los tiempos de estudio y las tareas.

**Ayudarlos a crecer  
internamente**

---

- INHIBICIÓN EMOCIONAL Y MOTIVACIÓN
- Ausencia de motivación intrínseca y dependencia del ambiente. Dependen de la presencia de agentes externos (adultos, refuerzos, organización, estructura, etc.), que les ayuden a iniciar, persistir y finalizar muchas de sus tareas.
- Variabilidad en el rendimiento académico y/o ejecución de las tareas a lo largo del tiempo. Rendimiento por debajo de su capacidad.
- Dificultad para mantener el esfuerzo sin recompensas inmediatas

**Ayudarlos en su  
regulación emocional**

---

- Atención selectiva. Dificultad para seleccionar y captar la información relevante. Biológicamente, tendencia a captar los estímulos irrelevantes, novedosos y que implican gratificación inmediata.
- **Atención sostenida.** Dificultad para sostener la atención ante tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido.
- Atención dividida. Dificultad para alternar el paso de un estímulo a otro o para atender a ambos simultáneamente.
- **Arousal/ activarse.** Dificultad para estar alerta a los estímulos relevantes y para activarse e iniciar las tareas de manera voluntaria.

# Atención, activación

---

- SUPERVISAR CONSISTE EN REVISAR Y COMPROBAR QUE:
- 1) QUE SE CUMPLE EL TIEMPO DE ESTUDIO
- 2) QUE REALMENTE SE APROVECHA EL TIEMPO
- 3) QUE SE REALIZAN TAREAS Y DEBERES EN TIEMPO Y FORMA
- 4) QUE SE ESTÁ INFORMADO/A DE LAS DIFICULTADES QUE PUEDAN SURGIR
- *Elogiar y animar a los hijos/as es fundamental, estudiar es una carrera de obstáculos también.*

# Supervisar y animar

---

- SI INCUMPLE EL HORARIO DE ESTUDIO O DESAPROVECHA EL TIEMPO, SI HAY NOTAS O INCIDENCIAS DE CLASE, HAY CONSECUENCIAS:
- HABLAR CON ÉL/ELLA
- NO PERMITIRLE ALTERNATIVAS
- RETIRARLE PRIVILEGIOS:
  - CUANTO ANTES
  - BREVES Y VARIADOS
  - CUMPLIBLES

**No estudiar tiene  
consecuencias**

---

# QUÉ HACER PARA ESTUDIAR Y SACAR NOTAS:

- 1) REALIZAR UNOS BUENOS APUNTES Y TODOS LOS EJERCICIOS EN EL TIEMPO DE CLASE / BIBLIOTECA/ EN CASA CADA TARDE.
  - 2) LLEVAR TODAS LAS ASIGNATURAS AL DÍA. LLEVAR LA AGENDA Y ANOTAR TODO. ATENTO A FECHAS MARCADAS.
  - 3) **TENER MUY TRABAJADOS LOS APUNTES ANTES DEL EXAMEN, EL DÍA ANTES ES PARA REPASAR.**
  - 4) EN MATEMÁTICAS Y FÍSICA MARCARTE MUCHOS EJERCICIOS TÚ SOLO/A Y HACERLOS PARA QUE SURJAN DUDAS Y PODER PREGUNTAR EN CLASE. SALIR VOLUNTARIO A LA PIZARRA.
  - 5) EN INGLÉS Y FRANCÉS LLEVAR TODO AL DÍA Y TODAS LAS SEMANAS REPASAR EL NUEVO VOCABULARIO Y LA GRAMÁTICA PARA QUE NO SE TE JUNTE AL FINAL.
  - 6) EN LENGUA Y SOCIALES CUIDAR LOS APUNTES Y REALIZAR LOS TRABAJOS SIGUIENDO EL GUIÓN DETALLADAMENTE.
  - 7) EDUCACIÓN FÍSICA, MÚSICA Y TECNOLOGÍA ATENTO AL AULA VIRTUAL Y A LOS PLAZOS QUE SE TE PIDEN.
-

*El miedo es el camino hacia el Lado Oscuro,  
el miedo lleva a la ira, la ira lleva al odio,  
el odio lleva al sufrimiento. Veo mucho miedo en ti" —*

Yoda a Anakin en el Consejo Jedi

"Tu enfoque determina tu realidad". —

Qui-Gon Jinn a Anakin

**LEMAS EN FAMILIA**

---



- LECTURAS
- INTERÉS POR GEOGRAFÍA, ECONOMÍA, HISTORIA
- FÍSICA APLICADA A LA VIDA
- SIEMPRE HE QUERIDO SABER...

# TEMAS QUE COMPARTIR

---



**NUESTROS HIJOS E HIJAS  
SON MÁS QUE SUS  
RESULTADOS  
ACADÉMICOS!!**

---

