



**I.E.S.O. CIGALES**  
Departamento de Orientación

## SUGERENCIAS A PADRES

### PARA EL APOYO AL ESTUDIO EN CASA

- *Cada persona tiene una forma característica de aprender*, que no coincide del todo con la de otras personas. Es importante que ayuden a su hijo a descubrir cuál es la manera en la que aprovecha mejor su estudio.
- No hay un modo único de organizar el tiempo de estudio. Es muy difícil precisar cuántas horas deben dedicarse a estudiar, porque depende de la dificultad de las asignaturas, los deberes que haya para ese día, la capacidad o estado de ánimo de cada estudiante, etc. Como norma general es *aconsejable dedicarle al menos un tiempo diario (entre una y tres horas) y, sobre todo, aprender a planificar las tareas*: intentar pensar cuánto nos llevará cada actividad, por cuál comenzaremos, en qué momentos podremos descansar, que tiempo dedicaré a repasar contenidos estudiados en días anteriores, etc.
- *Siempre hay algo que hacer*. Aunque no haya deberes, se puede repasar lo que se ha explicado en clase o lo estudiado con anterioridad, hacer un trabajo pendiente, ojear un tema que se empezará días después, aprovechar para leer los libros señalados, o en último término leer un libro que nos apetezca.
- Conviene mantener ante el estudio una *postura activa*. Esto se consigue relacionando lo que se estudia con aspectos de la vida diaria, profundizando y ampliando, pensando en qué cosas de las asignaturas pueden resultar interesantes, etc. Si creen que su hijo se limita a memorizar o releer los temas una y otra vez, *ánimale a subrayar, hacer esquemas, gráficos, consultar otros libros ...*
- *Cada persona tiene un ritmo diferente para estudiar*. Hay quien prefiere empezar por lo difícil y quien por lo más fácil. Sin embargo, en general, es aconsejable no sobrecargarse alternando lo más fácil con lo más difícil y hacer descansos periódicos y breves en cada sesión de estudio.
- *El ambiente de estudio es importante*, si bien cada persona tiene sus propias preferencias. Permitan a sus hijos estudiar donde mejor lo hagan pero vigilen que no se distraigan con frecuencia ni realicen excesivas interrupciones. (Cuidado con el acceso a móviles, ordenadores...)
- Para estudiar con provecho hay que *estar en buena forma*. Es conveniente tener una alimentación adecuada (esencial el desayuno y almuerzo para rendir en clase), dormir lo suficiente y hacer algún tipo de deporte o ejercicio físico.
- *Estudiar es importante, pero otras cosas también los son*. Es necesario que sus hijos aprendan a llenar el tiempo de ocio de un modo saludable. A lo largo de la tarde, debe haber tiempo para estudiar y también para otros hobbies y ocupaciones. Es importante controlar el tiempo de dedicación al móvil, la televisión, ordenador y videoconsolas.
- *Conviene que los padres se interesen por lo que hacen sus hijos*. Debe hacerse sin transmitir la impresión de que estamos continuamente supervisando o vigilando. Revisen periódicamente la agenda escolar de sus hijos y las anotaciones que realizan en la misma.
- *Si ayudan a sus hijos a realizar sus tareas*; háganlo de un modo amigable.
- *Estudiar es una tarea costosa*. *Animen a sus hijos*; y recuerden que suelen dar mejores resultados los pequeños premios y las alabanzas verbales realizadas con frecuencia que los castigos o grandes premios prometidos a largo plazo.