



I . E . S . RAMÓN PIGNATELLI
ZARAGOZA

EDUCACIÓN SECUNDARIA:
GUÍA PARA PADRES DE ALUMNOS

INTRODUCCIÓN 4

1.- ¿QUÉ ES LA E.S.O.? 5

- 1.1. Organización de la E.S.O. 5
- 1.2. ¿Qué son las tutorías? 6
- 1.3. ¿Cómo se evalúa? 6
- 1.4. Las calificaciones y la promoción 6
- 1.5. Al acabar 6

2.- CONDICIONES BÁSICAS PARA EL ESTUDIO 7

- 2.1. Una mentalidad positiva (Mente sana...) 7
- 2.2. Una voluntad decidida 7
- 2.3. Una alimentación sana y equilibrada (...en cuerpo sano) 7
- 2.4. Un buen entorno familiar 8
- 2.5. Un ambiente adecuado 8
- 2.6. Un descanso reparador 9
- 2.7. Un ocio sano 9

3.- EL DÍA A DÍA DEL ESTUDIANTE 10

- 3.1. El trabajo en el Instituto 10
 - ✓ Escuchar con atención
 - ✓ No tener vergüenza en preguntar o intervenir en clase
 - ✓ No regir las dificultades
 - ✓ Disponer del material de trabajo adecuado
- 3.2. El trabajo en casa 11
 - ✓ Una buena planificación y un buen método
 - ✓ Entender y relacionar
 - ✓ No memorizar sin comprender
 - ✓ Analizar y aprender de los errores
 - ✓ "No tengo deberes ni exámenes"
 - ✓ No cargarlos con clases extras

4.- LOS EXAMENES O PRUEBAS DE EVALUACIÓN 13

4.1. Cómo ayudar a los hijos ante los exámenes 13

- ✓ La juventud necesita apoyo y motivación
- ✓ Es mucho más útil hacer reflexionar que regañar
- ✓ No debemos comparar nuestra época escolar con la de nuestros hijos
- ✓ Ayudemos a incorporar las actividades intelectuales a la rutina diaria

4.2. Cómo hacer los exámenes 13

- ✓ Leer dos o tres veces las preguntas
- ✓ Controlar el tiempo
- ✓ Repasar las operaciones matemáticas
- ✓ Esconder lo que no se sabe
- ✓ No entregar el examen sin repasarlo

5.- ANTE LOS RESULTADOS 15

5.1. Cuando los resultados son positivos 15

5.2. Cuando los resultados son negativos 15

- ✓ No angustiarse
- ✓ No culpar, sino hacer responsables
- ✓ No compararlos con nadie
- ✓ Valorar el tipo de fracaso

6.- NUESTRA RELACIÓN CON EL TUTOR 17

6.1. Conexión 17

6.2. Comunicación 17

6.3. Colaboración 17

7.- CONCLUSIÓN 18

INTRODUCCIÓN

La educación de los hijos es una de las principales preocupaciones de los padres. Numerosos estudios confirman la importancia que la familia tiene en el éxito o en el fracaso escolar, aunque son muchos los factores que cuentan. Sin embargo, siendo así, nadie enseña a los padres y a las madres cómo ayudar a mejorar el rendimiento escolar de los hijos. Frecuentemente, muchos problemas escolares se manifiestan durante la *Educación Secundaria Obligatoria* (E.S.O.), entre los 12 y los 16 años, en plena adolescencia. Cuando chicos y chicas despiertan a la vida, multitud de estímulos audiovisuales (móviles, MP3, Internet, videojuegos, televisión, etc.) llaman su atención y los conducen a actividades que no piden esfuerzo. Es entonces cuando los estudios pueden convertirse en una obligación aburrida e impuesta por el mundo de los adultos.

Sabemos que no existen soluciones mágicas para los problemas de la vida y que las recetas generales han de adaptarse siempre a cada persona concreta. Los padres y las madres tendríamos que saber transmitir a los hijos mensajes claros de que su trabajo, durante estos años, es estudiar. El protagonista del éxito escolar es el propio estudiante, con su voluntad y su esfuerzo, y los padres no podemos suplirlo; pero sí podemos favorecer las condiciones materiales y mentales que les ayuden a obtener una formación que, en definitiva, les resultará provechosa en su vida. Y debemos hacerlo sin obsesionarnos, en la medida de nuestras posibilidades. Con este objetivo el *Instituto de Educación Secundaria Ramón Pignatelli* y la *Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos*, hemos elaborado esta **GUÍA PARA PADRES DE ALUMNOS** que tenéis en las manos, con el deseo de que saquéis de ella el mayor provecho posible.

1. ¿QUÉ ES LA E.S.O.?

La Educación Secundaria Obligatoria, E.S.O., es la etapa educativa que sigue a la Educación Primaria. Todos los chicos y chicas, entre los 12 y los 16 años, tienen el derecho y el deber de cursarla.

1.1. Organización de la E.S.O.

A lo largo de la E.S.O., nuestros hijos deberán de cursar áreas obligatorias y optativas. El Instituto Pignatelli concede especial importancia a aquéllas consideradas como troncales (Lengua y Matemáticas), porque son herramientas básicas para poder desarrollar las restantes y su dominio resulta imprescindible para desenvolverse con soltura en el mundo laboral. En ese sentido, realizamos desarrollos curriculares para que todos los alumnos puedan progresar con arreglo a sus capacidades e incluso, en estas áreas, ofertamos la posibilidad de recibir refuerzo por las tardes.

Dada la gran importancia de los idiomas en el mundo actual, también ofertamos dos vías, llamadas bilingües, en las que los alumnos desde primero hasta tercero cursan otra materia parcialmente en Inglés (Plástica en primero de E.S.O., Ciencias Sociales en segundo de E.S.O. y Ciencias Naturales en tercero de E.S.O.). Así mismo, el idioma francés se refuerza con actividades de teatro desarrolladas por personal nativo.

Con estas medidas se pretende ir configurando progresivamente al menos dos líneas bilingües (español-inglés) en la E.S.O., e intentar buscar un equilibrio entre la exigencia para que cada alumno trabaje según sus capacidades y la garantía de que pueda terminar la E.S.O. con éxito.

Materias y horas semanales en los diferentes cursos

MATERIAS	1º E.S.O.	2º E.S.O.	3º E.S.O.	4º E.S.O.
Lengua Castellana y Literatura	4	4	4	4
Inglés	3	4	3	4
Matemáticas	4	4	3	4
Ciencias Sociales	3	3	3	3
Educación para la Ciudadanía	-	-	1	-
Educación Física	2	2	2	2
Religión/Hª Religiones/Atención Educativa	2	1	1	1
Ciencias de la Naturaleza	3	3	-	-
Educación ético-cívica	-	-	-	2
Música	3	-	3	3*
Biología-Geología	-	-	2	3*
Física-Química	-	-	2	3*
Educación Plástica y Visual	3	3	-	3*
Tecnología	-	3	3	3*
Informática				3*
Latín				3*
Francés	2	2	2	3*
Tutoría	1	1	1	1

* Los alumnos optarán por tres de estas ocho materias



1.2. ¿Qué son las tutorías?

La tutoría consiste en realizar, por parte del profesor tutor, un seguimiento académico y personal del alumno para ayudarlo a solucionar dificultades y orientarlo con la finalidad de que mejore su rendimiento. Las familias recibirán información mensual sobre la evolución académica de su hijo en el Centro.

Esta labor informativa se ve, en el caso de nuestro Instituto, muy mejorada respecto a otros Centros, por el servicio a través de Internet que permite a las familias un seguimiento más cotidiano desde sus domicilios. Nuestra página Web www.iespignatelli.es, ofrece información sobre los contenidos de las diferentes materias, materiales didácticos complementarios y datos de la evolución diaria de los alumnos.

1.3. ¿Cómo se evalúa?

Cada profesor realiza un seguimiento personalizado del alumno atendiendo a su actitud, al trabajo y esfuerzo invertidos, así como a los controles escritos y a las distintas actividades o tareas propias de la asignatura. Con estos datos, el profesor evalúa trimestralmente al alumno en una reunión de evaluación con todos los profesores del grupo, presidida por el tutor correspondiente. Los resultados de esta evaluación trimestral se comunican a los padres por medio de un boletín de calificaciones.

Al terminar el curso académico, en el mes de junio, se realizan las evaluaciones ordinaria y extraordinaria, habiendo desaparecido los llamados exámenes de septiembre.

1.4. Las calificaciones y la promoción

Las calificaciones o notas que resultan de la evaluación deben ser numéricas en una escala de 1 a 10. Las calificaciones 9 y 10 corresponden al Sobresaliente (**Sb**), 7 y 8 al Notable (**N**), 6 al Bien (**B**), 5 al Suficiente (**S**) y de 1 a 4 al Insuficiente (**I**).

En cuanto a la promoción, los alumnos con calificación negativa en más de dos áreas deben repetir curso, y cada curso sólo podrá repetirse una vez.

La Diversificación es un camino diferente para obtener el título de Graduado en Educación Secundaria para alumnos que necesitan un grupo de trabajo más reducido y unos contenidos más ajustados a su aprendizaje.

1.5. Al acabar

Los alumnos que superan la E.S.O., obtienen el título de **Graduado en Educación Secundaria**, y pueden acceder al Bachillerato, a una Formación Profesional de Grado Medio o al mundo laboral. Si no superan la etapa, tienen dos opciones: acceder a un Programa de Garantía Social o incorporarse al mundo laboral.

Desde el Instituto, y siempre en contacto con las familias, se intenta motivar al alumno para que obtenga la mayor titulación y preparación posible de cara a su futuro profesional.

2. CONDICIONES BÁSICAS PARA EL ESTUDIO

Los padres podemos contribuir dentro del espacio familiar a conseguir las condiciones elementales para facilitar el estudio de nuestros hijos. El Instituto entrega a principio de curso unas normas básicas de cómo ayudar a organizarse el trabajo en casa, algunas de las cuales abordamos en esta guía.

2.1. Una mentalidad positiva (*mente sana...*)

En todo momento, los padres procuraremos ser positivos, reforzando la confianza de nuestros hijos en ellos mismos, ayudándoles a liberarse de complejos y estimulando su autoestima. Favoreceremos también una actitud receptiva, de interés por las cosas, de ilusión por ampliar el campo de nuestros conocimientos. Para una buena integración social, hace falta una mentalidad abierta a la comprensión y a la aceptación de los otros.

2.2. Una voluntad decidida

La primera condición para hacer algo, en este caso para estudiar, es la voluntad, las ganas de hacerlo. Querer es poder, sin duda. A la edad de nuestros hijos, rodeados, como ya hemos dicho, de estímulos audiovisuales que no requieren esfuerzo, es posible que vean el estudio como una actividad aburrida y sin interés. Hace falta que entiendan que sin esfuerzo difícilmente podrán avanzar por la vida. Vivir es esforzarse, colaborar, arriesgarse.

2.3. Una alimentación sana y equilibrada (*...en cuerpo sano*)

¿Qué comer? A estas edades es fundamental para la salud y para el estudio alimentarse bien y, especialmente, reponer energías a media mañana de una jornada escolar que es larga.

Varios trabajos publicados alertan sobre el abandono infantil y adolescente de la sana dieta mediterránea. A partir de los 10 años, aumenta considerablemente el consumo de refrescos y de bollería industrial, mientras disminuye el de verduras, frutas, legumbres, cereales y patatas. La situación se agrava cuando cada vez más hay una tendencia al sedentarismo y a estar más de dos horas diarias delante del televisor. Por eso consideramos que una alimentación sana y equilibrada es fundamental para el buen rendimiento académico.

La mejor dieta que podemos dar a nuestros hijos es la dieta a base de productos tradicionales de nuestro entorno geográfico y cultural. Básicamente no deben faltar: verduras, hortalizas, frutos secos, frutas, patatas y legumbres, cereales, pescado, carne, aceite de oliva, leche, yogur y queso.

¿Cuándo comer? Durante el día es conveniente que los estudiantes hagan entre cuatro y cinco comidas:

- Para comenzar, un buen desayuno. Por la mañana hay que evitar las prisas y levantarse con tiempo suficiente para preparar el desayuno y tomarlo tranquilamente.

- A media mañana, un bocadillo, que puede quedar preparado la noche anterior o algo de fruta, mantendrán la energía necesaria para estudiar. La preparación del bocadillo, así como todo el material escolar necesario, debería realizarla el alumno, reforzando así sus hábitos de organización y autonomía.
- A mediodía, mejor una buena comida que una gran comida.
- Una merienda, a media tarde.
- Por la noche, una cena ligera y en familia, para hablar de nuestras cosas, sin televisión, o utilizándola como excusa para abrir el diálogo, puesto que por el día es difícil conjugar los horarios familiares.

2.4. Un buen entorno familiar

En la actualidad la actividad sociolaboral, con horarios laborales en los que se ven inmersos, en muchos casos, tanto los padres como las madres, dificulta la vida familiar. Lanzados a la lucha por competir y consumir, los padres no tenemos fácil conseguir un ambiente hogareño relajado de diálogo y comprensión. Por eso deberemos pactar con nuestros hijos que, como mínimo una vez al día, en la cena, por ejemplo, dediquemos un tiempo a la familia, sin depender tanto de la televisión (si algún programa interesa se puede grabar). Aprovecharemos estos encuentros para valorar positivamente su trabajo y sus proyectos, les animaremos a superar las dificultades, a mantener buenas relaciones con los compañeros, así como con los profesores.

El diálogo con los jóvenes debe estar siempre presidido por la combinación de tolerancia y firmeza. Los padres debemos ser comprensivos con sus anhelos e inquietudes, aunque estos, en ocasiones, resulten extraños a los nuestros. Hay que tener en cuenta el mundo cambiante en que vivimos e intentar respetar los gustos e inclinaciones de nuestros hijos. Pero esto no puede traducirse, en ningún caso, en convertirnos en padres consentidores. Al adolescente, como al niño, se le deben marcar unas pautas de comportamiento que pueden acordarse en franco diálogo con él, pero que se deberán respetar por ambas partes de modo escrupuloso.

La disciplina es una parte fundamental en la educación y consentir en todos los deseos y caprichos de nuestros hijos es hacerles un flaco favor que no les ayudará a madurar en lo personal ni a prepararse para la vida.

2.5. Un ambiente adecuado

En el hogar se precisa que el lugar habitual de estudio de nuestros hijos tenga las condiciones adecuadas de iluminación. Es recomendable la luz natural y, cuando es artificial, conviene que se proyecte sobre la mesa de trabajo y no incida en los ojos del que estudia. También es importante la temperatura (unos 20°), el exceso de calor adormece o desasosiega al estudiante. Y, por supuesto, resulta fundamental el silencio, lejos de aparatos musicales o televisores.

La postura para el estudio debe ser cómoda, pero no relajada. Estirados en el sillón o en el sofá no mantendrán demasiado tiempo la concentración requerida. En cualquier parte del mundo, los estudiantes trabajan sentados en una silla y delante de una mesa con el bolígrafo y el papel cerca o el lápiz para subrayar.

2.6. Un descanso reparador

Según estadísticas actuales, un 60% de los adolescentes duermen entre una y dos horas menos de las 8 ó 9 recomendadas. Para mantener la forma física y psíquica es recomendable:

- Dormir entre 8 y 9 horas diarias.
- Cenar pronto (no más tarde de las 21 horas), de forma ligera, suprimiendo las bebidas a base de cola.
- Tener ventilada la habitación y con poca luz.
- Ir a dormir siempre a la misma hora (no más tarde de las 23 horas).

2.7. Un ocio sano

La educación en el ocio, como toda educación, comienza desde los primeros meses de vida. Jugar con los niños, y elegir los cuentos e historias que despiertan su imaginación y los hace más activos, es una tarea en la que se deben comprometer todos los padres. Pero, por desgracia, la televisión se convierte muy pronto en el "canguro" que se ocupa de los niños y descarga a los padres y madres de esta tarea. El problema radica en que la televisión no es un "canguro" inocente: la mayoría de los programas no son adecuados para niños y adolescentes. Resumimos los consejos del CAE (Consejo Audiovisual de España) sobre Televisión y Familia:

- Los adultos con los que conviven son los responsables de lo que ven los menores.
- Hay que limitar el tiempo que los menores dedican a ver la TV, no más de dos horas de televisión diaria. En ningún caso la televisión debe quitar horas de sueño.
- Con el vídeo y el DVD decidiremos cuándo queremos ver los programas o las películas que creamos interesantes, comentando con ellos sus contenidos y cuestionando sus mensajes.
- No permitiremos que la TV sea la única fuente de información y la única opción cultural de nuestros hijos. Hay que estimular alternativas al consumo de televisión.

No obstante, la televisión no es la única oferta atractiva que la moderna sociedad pone a disposición de los jóvenes: teléfonos móviles, Internet, MP3, videojuegos, etc. Son otros de los muchos recursos que ocupan el ocio de los adolescentes y de los cuales suelen abusar. Los expertos alertan, últimamente, acerca del incremento de la obesidad, el colesterol, el tabaquismo, el alcoholismo, como consecuencia de la carencia de actividad física. Si sumamos las horas de TV, Internet o videojuegos a las horas que los adolescentes pasan sentados en la escuela, entenderemos este aumento de la obesidad. Todo esto nos lleva a aconsejar que nuestros hijos practiquen algún deporte dos o tres veces por semana.

El Instituto presenta una oferta de actividades deportivas y de ocio variada y adaptada a la demanda. Estas actividades, convenientemente dosificadas, contribuyen a crear hábitos de socialización en los chicos y chicas facilitando la convivencia positiva.

3. EL "DÍA A DÍA" DEL ESTUDIANTE

3.1. El trabajo en el centro

Ir a clase deja de tener en la adolescencia el interés que tenía en la Educación Primaria. Para muchos adolescentes, la relación con los amigos y compañeros es lo único o casi lo único que les mueve a la hora de ir al centro. No quieren asumir las responsabilidades crecientes de entrar en el mundo de los adultos. Sin embargo, la escolarización contribuye, decisivamente, a integrarlos en la sociedad. La puntualidad, el respeto a las personas y a las cosas, el trabajo bien hecho día a día los prepara para el futuro laboral y social. Es necesario que los adolescentes encuentren sentido a su día a día de estudiantes.

El instituto es su lugar de estudio y es allí donde se debe trabajar a fondo para ahorrar trabajo en casa. El trabajo de estudiar se cobra a largo plazo, pero se cobra. Algunos estudios muestran que, en general, el paro entre las personas con formación es inferior al de la mayoría. Trabajar bien en el centro significa:

Escuchar con atención. Los adolescentes tienen dificultades para concentrarse. Algunos alumnos escuchan al profesor igual que al televisor: ahora sí, ahora no, a la vez que hacen otras cosas (dibujan, intentan hacer los deberes de la clase siguiente, etc.). Tienen la necesidad de levantarse, de vez en cuando, de hablar con los compañeros y compañeras... Escuchar al profesor no pasivamente, sino activamente, prestando atención y tomando apuntes es la manera de sacar el máximo provecho de la clase. Cuando se debe desarrollar algún trabajo en clase, es necesario, en primer lugar, leer con atención el ejercicio propuesto, comprender lo que se pregunta, pensar en cómo contestaremos o responderemos la cuestión para, finalmente, desarrollar lo que se pide.

No tener vergüenza en preguntar o intervenir en clase. La timidez, y también el temor a que los compañeros los acusen de empollones o se rían de ellos, propicia que algunos estudiantes se nieguen a intervenir en clase. En este sentido, los padres deben animarles a preguntar al profesor sobre cualquier duda que tengan. Las preguntas se pueden hacer durante la clase, pero también al finalizar ésta, o quedar con el profesor para otro momento. También es bueno que los estudiantes se acostumbren a utilizar diccionarios y enciclopedias para salir de dudas y, en la medida en que se pueda, servirse de Internet como una fuente de consulta para el trabajo. Sólo preguntando se aprende.

No rehuir las dificultades. Es frecuente oír en boca de nuestros hijos: "esto es difícil", "no lo entiendo", frases que acostumbran a decir y que a veces expresan simplemente la ley del mínimo esfuerzo.

Hacer todo lo que nos gusta, y si es fácil mejor, no tiene demasiado mérito. Debemos esforzarnos para que nuestros hijos comprendan que todo el mundo tiene dificultades y que lo primero para superarlas es confiar en uno mismo. Ser adulto significa no rehuir las dificultades.

Disponer del material adecuado. Los adolescentes deben comprender que el centro escolar es un lugar de trabajo y a él se debe acudir con el material necesario para poder desempeñarlo con eficacia. Los libros, cuadernos u otro tipo de material no

pueden ser objeto de olvido constante y los padres deben velar para que esto no se produzca.

Por el contrario, no es conveniente que traigan aparatos que los puedan distraer. De hecho, tampoco necesitan el teléfono móvil, puesto que los centros disponen de teléfonos. El móvil se ha convertido en un juguete que puede generar adicción.

Reconocemos que es un instrumento útil si se usa debidamente, pero, en la mayoría de los casos, sólo sirve para fomentar el consumo. Muchos padres lo utilizan para saber dónde están sus hijos y ponerse en contacto con ellos fácilmente, pero los hijos suelen carecer de criterio respecto a su correcto uso. Debemos educarles también en este sentido: advirtiéndoles que en horario escolar no puede estar activado, que no es un juguete para enviar mensajes sin más, para escuchar música o hacer fotografías en cualquier momento, etc.

3.2. El trabajo en casa

Una buena, planificación y un buen método. Una buena organización en el estudio tendrá efectos muy positivos y, aunque no existen las fórmulas mágicas, cada estudiante se deberá organizar de acuerdo con sus aptitudes, sus habilidades, su carácter. Trabajar de forma diferente cada día, cambiar de horario, de lugar de estudio, de técnica (apuntes, libros, materiales diferentes), no es aconsejable. Sin un método de trabajo resulta difícil acostumbrarse a estudiar y tener un hábito de estudio.

Padres, madres y tutores tenemos la responsabilidad de convencer a los adolescentes de que también deben trabajar cada día, como nosotros y hacerlo bien. Hemos de animarlos a avanzar despacio y a fijarse objetivos que puedan lograr. Si no han adquirido el hábito de estudiar diariamente en la Educación Primaria, es necesario que en la E.S.O. se acostumbren a ese trabajo diario. Si lo hacen quedará reflejado en los resultados que obtengan.

Es necesario que el estudiante elabore un plan de trabajo semanal que habrá de respetar:

- En el plan se distribuirán las materias, por horas y días, teniendo en cuenta el estudio de las mismas, los deberes y los repasos.
- Se establecerán también intervalos de descanso (pueden ser unos cinco minutos por cada hora de estudio).
- Dará mejores resultados alternar materiales fáciles y difíciles.
- No obstante, el horario podrá adaptarse al ritmo vital de cada estudiante. Y, aunque algunas personas trabajan bien por la noche, es recomendable que a estas edades se acostumbren a hacerlo por la tarde o a primeras horas del día los fines de semana.

También un buen método ayudará a desplegar un trabajo productivo (no trabajar mucho, sino trabajar bien), si tenemos en cuenta lo siguiente:

Entender y relacionar. Es fundamental que el estudiante entienda lo que estudia. Entender una idea quiere decir ser capaz de explicarla de modo oral o por escrito. Después de entender los conceptos, las ideas, los teoremas, etc., es preciso también deducir las relaciones que pueden existir entre ellos (causa-efecto, semejanzas,

diferencias, etc.) Con uno o dos compañeros, nunca en mayor número, se puede formar un grupo de trabajo para estudiar algunos días. A veces, los padres y madres podemos aclararles a nuestros hijos alguna duda, pero la mejor ayuda la encontrarán en los diccionarios, en las enciclopedias, Internet y en los buenos compañeros, además de, naturalmente y, en primer lugar, en el profesorado.

No memorizar sin comprender. Cuando los estudiantes entiendan las ideas, los conceptos, los teoremas, etc., los podrán asimilar y memorizar, si es preciso, más fácilmente y profundamente. Subrayar las palabras o elementos clave, hacer esquemas, resúmenes, etc. ayudará al aprendizaje. No se obtienen buenos resultados intentando estudiar, en una tarde o una noche, todo un examen, como acostumbra a hacer muchos estudiantes. Es mejor estudiar día a día, semana a semana, y repasar pocos días antes del examen. Lo que se memoriza rápidamente y sin interés, se olvida también rápidamente.

Analizar y aprender de los errores. En algún momento de la vida, todos nos hemos equivocado. El peor de los errores es no corregirlos, y reincidir en ellos. Lamentarse cuando los resultados no son buenos, buscar las causas de los errores en los otros ("el profesor es muy exigente", "la prueba era muy difícil", "no he tenido tiempo", etc.) no ayudará a los estudiantes. Les hace falta aprender a no engañarse y analizar las causas de esos errores. Deben preguntarse con sinceridad: ¿he escuchado en clase? ¿he dejado el estudio para el último momento? ¿he aclarado las dudas que tenía en su momento? ¿dedico demasiado tiempo a otras cosas?

"No tengo deberes ni exámenes". Esta es la respuesta que muchos padres y madres reciben cuando ven a su hijo o su hija ante la TV, jugando al ordenador, escuchando música o haciendo cualquier actividad no ligada al estudio. Desde la Educación Primaria los hijos deberán dedicar un tiempo diario a las actividades intelectuales, como una parte de la rutina diaria. Si no hay deberes o exámenes, ese tiempo de trabajo diario se deberá dedicar a repasar lecciones anteriores, a hacer resúmenes o esquemas, a elegir alguna novela, a dibujar, o a cualquier otra actividad vinculada al saber. En la Educación Secundaria este hábito es fundamental.

El seguimiento por la página Web del Instituto facilita observaciones sobre deberes y su realización, así como sobre el interés que en los mismos pone el alumno.

No cargarlos de clases extras. Las clases de refuerzo deben ser excepcionales, puesto que, en principio, son los profesores de nuestros hijos quienes deben ayudarles a superar las dificultades en su horario lectivo.

Por otra parte, no hace falta recordar que los alumnos permanecen seis horas diarias en el centro, por tanto los padres deberían ser prudentes con las actividades extraescolares a las que asista el alumno, procurando que no sean excesivas y que les interesen.

Para los alumnos responsables y que precisen apoyos en materias fundamentales, el propio Instituto Pignatelli las ofrece en Matemáticas y Lengua en los primeros cursos.

4. LOS EXÁMENES O PRUEBAS DE EVALUACIÓN

4.1. Cómo ayudar a los hijos ante los exámenes

La juventud necesita apoyo y motivación. Al llegar a la *Educación Secundaria Obligatoria*, muchos padres y madres se encuentran con dificultades para ayudar a los hijos en los deberes. Creen que no pueden hacer nada en este sentido, pero están equivocados. Lo más importante para el estudiante es saber que sus padres valoran su trabajo como estudiante, que se interesan por el día a día, que le animan ante las dificultades, que lo estimulan a trabajar mejor y que se alegran con sus logros. En definitiva, deben saber que los padres lo apoyan en esta etapa de la vida.

Es mucho más útil hacer reflexionar que regañar. Algunas recetas que funcionaron en la educación de otras generaciones no funcionan actualmente. Nos guste o no, el mundo ha cambiado, la autoridad de los padres se ha de ejercer más por convicción y menos por imposición. En este sentido las dificultades aumentan durante la adolescencia, época en la que el diálogo es más necesario. No obstante, y como ya hemos señalado antes, los padres somos los que tenemos la autoridad y la responsabilidad última en la educación de nuestros hijos, y por lo tanto, cuando no hay acuerdo con ellos recae sobre nosotros la toma de decisiones.

No debemos comparar nuestra época escolar con la de nuestros hijos. Algunos padres, a veces, suelen utilizar como argumento en las conversaciones que mantienen con sus hijos que ellos a su edad tenían más dificultad para estudiar o que no tuvieron la oportunidad de hacerlo, viéndose obligados a trabajar desde muy jóvenes. Este tipo de reflexiones sirven de poco, ya que es precisamente, durante la adolescencia, cuando los jóvenes afirman su personalidad rechazando los modelos familiares.

Tampoco debemos compararlos con hermanos, compañeros o vecinos. Debemos hacerles entender, con naturalidad, que el estudio es el reto al que la vida les enfrenta en esta etapa, y que si son capaces de afrontarlo- no por complacer al padre, la madre o el profesorado, sino por voluntad propia-, mejorarán su autoestima, y se prepararan para otros retos más difíciles que la vida les irá planteando.

Ayudemos a incorporar las actividades intelectuales a la rutina diaria. Es muy importante que, cuando antes mejor, los estudiantes se acostumbren, como ya se ha dicho, a un horario diario de trabajo intelectual: deberes, lectura, resolución de problemas matemáticos, redacciones, realización de esquemas, etc.

4.2. Cómo hacer los exámenes

Para comenzar, ánimo relajado y optimista. Hace falta eliminar o disminuir los nervios. A esto les puede ayudar respirar pausadamente, con profundidad, y rehuir los pensamientos negativos. Deben confiar en su capacidad de hacerlo bien, concentrando su atención en el examen.

Leer dos o tres veces las preguntas. Es fundamental que, antes de contestar el examen, se lean dos o tres veces todas las preguntas. Con una sola lectura, los nervios pueden jugar una mala pasada, conduciéndolos a una respuesta equivocada.



Controlar el tiempo. Los estudiantes saben de cuánto tiempo disponen para realizar el examen, y es importante que lo controlen. Si empiezan por las preguntas que conocen mejor, ganarán tiempo y confianza.

Repasar las operaciones matemáticas. En los problemas, conviene que repasen el planteamiento, las operaciones y los resultados.

Esconder lo que no se sabe. Tanto o más importante que demostrar lo que se sabe es no aventurarse con lo que no se sabe.

No entregar el examen sin repasarlo. Al acabar la prueba, muchos estudiantes se precipitan a entregarlo al profesor. Nunca deben hacerlo sin haber realizado una lectura-repaso de su examen. Esta lectura final permite a muchos estudiantes darse cuenta de algún olvido, corregir algún error o falta ortográfica inadvertida antes, subrayar algún título o palabra clave, etc.

5. ANTE LOS RESULTADOS

5.1. Cuando los resultados son positivos

Cuando las notas de nuestros hijos mejoran o se mantienen buenas, los felicitaremos, compartiendo su satisfacción personal, y los animaremos a seguir ese camino. Es frecuente que los estudiantes pidan algún premio por los buenos resultados. No es bueno entrar en el juego premio-castigo, si bien, en ocasiones, los adolescentes merecen un premio y, en otras, un castigo. El mejor premio es la satisfacción personal, el ver logrados los objetivos de la evaluación o del curso, el reconocimiento al esfuerzo reflejado en las notas.

5.2. Cuando los resultados son negativos

Las evaluaciones son como una radiografía de cómo va el alumno. Si en la primera evaluación los resultados son negativos, es que algo no va bien y, desde el primer momento, debemos poner solución. ¿Cómo? Algunas ideas para actuar serían las siguientes:

No angustiarse. Algunos padres y madres sufren las malas notas de sus hijos, y tienden a ponerse nerviosos y a angustiarse. Esto es muy negativo para los padres y las madres, que lo pasan mal, y para los hijos que perciben su preocupación como una fuerte presión psicológica. Con tranquilidad afrontaremos mejor el problema.

No culpar, sino hacer responsables. El sentimiento de culpa no es positivo, no resuelve el problema sino que lo complica. Hablaremos con los hijos de los resultados negativos de su trabajo y buscaremos con ellos las posibles causas del problema. Si lo hacemos con un tono normal, sin dramatismo, serán ellos, muy probablemente, los que deduzcan las razones de estos resultados. A partir de aquí, habrá que proponer un plan de recuperación y que se comprometan a seguirlo, confiando en su responsabilidad y animándolos a realizarlo.

No compararlos con nadie. "No eres tan inteligente como tu prima, que saca diez en Matemáticas y por esto necesitas dedicar más horas, ya lo sabes". Este tipo de mensaje es muy negativo: si el estudiante cree que no tiene capacidad para una materia determinada, no se esforzará y, consecuentemente, no la aprobará. Todo alumno, si trabaja bien, puede aprobar. Por tanto, debemos mostrar confianza en su capacidad, animándoles a remontar la situación con optimismo.

Valorar el tipo de fracaso. No es lo mismo suspender una o dos materias que cinco o más. Ni es lo mismo suspender ocasionalmente que hacerlo habitualmente, o encontrarse con un fracaso acumulado. En todos los casos, debemos hablar con nuestro hijo y con su tutor.

Con uno o dos insuficientes ocasionales, hablaremos con nuestro hijo con naturalidad, sin dramatizar, y le pediremos que reflexione sobre las posibles causas de los insuficientes. Lo animaremos a poner remedio a la situación y le ofreceremos toda nuestra ayuda.

Cuando nos encontramos con más de tres insuficientes, deberemos pedir a nuestro hijo, sin alterarnos, que explique el porqué de la situación. No aceptaremos la frase

"sólo seis alumnos lo aprueban todo, ya recuperaré", porque los errores de los otros no justifican los propios. Le recordaremos que obtener buenos resultados forma parte del trabajo de estudiar, que es el suyo en estos momentos; y siempre nos pondremos en contacto con el tutor. No obstante deberemos valorar si las malas notas forman parte de una crisis de adolescencia, o si pueden existir otras razones. En estos casos podemos hablar de nuestro hijo con el psicopedagogo del Centro. Será fundamental no perder la comunicación con él, manteniendo siempre un diálogo abierto.

Si se trata de un fracaso acumulado, la solución no es fácil, puesto que deberíamos haber actuado antes. Hablaremos con el tutor y le pediremos una valoración que completaremos, si hace falta, con la del psicopedagogo. Con esta información se preparará un plan de recuperación. Este plan lo negociaremos con nuestro hijo, apelando a su responsabilidad. A su edad, si no quiere hacer una cosa no la hará por mucho que nosotros queramos. Pese a los fracasos, nosotros debemos confiar en él, pero de nada servirá si no es él quien confía en sí mismo y demuestra ser capaz de enfrentarse al reto de reconducir sus estudios.

6. NUESTRA RELACIÓN CON EL TUTOR

Hace falta que la responsabilidad escolar sea compartida entre la familia y el profesorado. La implicación de la familia es una de las claves del éxito escolar.

6.1. Conexión

Es importante conocer el Centro donde estudia nuestro hijo y su profesor tutor. Antes de comenzar el curso, o durante las primeras semanas, los Centros convocan a los padres y madres para informarlos de los aspectos más relevantes del curso que se inicia y para presentar a los profesores tutores. También, las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos acostumbran a hacer su Asamblea anual. Son ocasiones que no deben perderse para conocer el centro, el profesorado, y las características de los estudios que cursará su hijo.

6.2. Comunicación

A lo largo del curso, es indispensable que exista una acción coordinada entre padres/madres y profesorado. Debemos conocer el nombre del tutor, el teléfono del Centro y las horas en que nos podemos comunicar con él. Cuando observamos algún cambio en la conducta, los hábitos, o el carácter de nuestro hijo, no esperaremos las notas y nos pondremos en contacto con el tutor para poder actuar a tiempo. El intercambio de información entre familia y profesorado es fundamental para conocer mejor a los hijos y ayudarlos en su formación general. En nuestra página Web www.iespignatelli.es, en el apartado donde encontramos información sobre los alumnos, también existe un cuadro para enviar mensajes al tutor.

6.3. Colaboración

Comunicarse con el profesorado no es suficiente ya que resulta fundamental mantener una actuación conjunta entre la familia y el profesorado. Ni el padre ni la madre pueden desautorizar al profesorado, ni este puede desautorizar a los padres. Uno de los factores más influyentes del éxito escolar es que los adolescentes perciban el valor y el respeto que sus padres otorgan a la Escuela.

Las posibles discrepancias o quejas que se puedan producir, en algún caso, respecto a la marcha docente de nuestros hijos, deberemos ponerlas en conocimiento de la *Dirección del Centro* para que esta pueda conocer los posibles problemas y actuar consecuentemente en la resolución de los mismos. No obstante, la mejor forma de colaborar con el profesorado consiste en hacer entender a los hijos, con palabras y con hechos, que su tarea actual es la de estudiar, y que padres, madres y profesorado no podemos hacerlo en su lugar, aunque estemos a su lado.

En todo lo referente a la relación entre las familias y el profesorado, la Asociación de Madres y Padres (AMPA) tiene el derecho y la obligación de contribuir a mejorar el funcionamiento del Centro, favoreciendo la convivencia entre los miembros de la comunidad escolar y facilitando al alumnado la consecución de los mejores resultados. Animémonos, pues, a colaborar con el AMPA y ayudaremos así también a nuestros hijos.

7. CONCLUSIÓN

Intentaremos adaptar las anteriores orientaciones, con flexibilidad, a las características y circunstancias de nuestra familia. Podemos hacerlo, y lo haremos bien, consiguiendo que nuestros hijos e hijas se sientan queridos y acompañados de nuestro apoyo en sus estudios.

En resumen, podemos ayudar a nuestros hijos en los estudios:

- Procurando que descansen el tiempo necesario.
- Aconsejándoles una buena organización y planificación del tiempo de estudio.
- Ofreciéndoles colaboración, pero sin suplantar su trabajo.
- Creando un clima familiar afectivo y motivador.
- Elogiando sus éxitos y logros.
- Preocupándonos de él o ella como persona y no sólo como estudiante.
- No comparando nunca los éxitos o fracasos de nuestro hijo/a con los éxitos o fracasos de otros miembros de la familia.
- Aceptando incondicionalmente sus limitaciones y defectos.
- Evitando proyectar sobre nuestro hijo nuestros propios temores y ansiedades.
- Orientándolo en cada una de las opciones que nuestro hijo tendrá que hacer a lo largo de su vida académica.
- Tratando a cada hijo según su modo de ser.
- Valorando positivamente sus esfuerzos y cualidades personales.
- No ocultando al tutor la información que debe conocer.
- Proponiéndole metas posibles y realistas.
- No queriendo compensar nuestros fracasos con los éxitos de nuestro hijo.
- Valorando ante, sobre, y por encima de todo, la Felicidad de nuestro hijo/a.