

GUÍA FAMILIAR PARA FOMENTAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

PAUTAS GENERALES

- ▶ Crear un buen **clima familiar** combinando momentos lúdicos individuales y compartidos.
- ▶ Buscar espacios con los hijos/as para **compartir las emociones**, los miedos y las preocupaciones que generan las situaciones del día a día.
- ▶ Utilizar el **refuerzo positivo** (felicitando, elogiando el trabajo bien hecho, animándoles a seguir manteniendo una buena actitud, etc.). Esto garantiza el mantenimiento de la conducta adecuada y transmite seguridad y confianza en sí mismo/a.
- ▶ **Evitar el abuso de pantallas**, limitando su uso lúdico a horarios fijos y estables, y posibilitando su uso únicamente como medio de investigación y aprendizaje en su estudio.
- ▶ **Reducir** el tiempo de utilización de **videojuegos**, limitándolo al fin de semana y combinándolo con otras actividades. Jugar con él/ella un rato a su videojuego preferido, así, además de compartir un momento lúdico se puede supervisar el tiempo y la idoneidad del juego.
- ▶ Fomentar la colaboración de todos los miembros de la unidad familiar en las **tareas domésticas**, de esta forma los y las adolescentes se sienten parte importante, asumen un rol y responsabilidad, y desarrollan su autonomía y autocuidado.
- ▶ Establecer horarios fijos, rutinas diarias y **hábitos saludables**: desayunar, comer y cenar cada día a la misma hora, acostarse y levantarse a la misma hora.
- ▶ Aprovechar los tiempos de comida/cena familiar para **conversar**, interesarse por el día de cada miembro de la familia, comentar situaciones... evitando tener la televisión de fondo.
- ▶ Promover el **ocio saludable**, informarse de entidades, grupos, organismos, centros juveniles, etc. de la zona que puedan ofrecer actividades de ocio interesantes para el o la adolescente, garantizando así un espacio social y de desarrollo de la personalidad.
- ▶ Fomentar la realización de **actividad física**, deporte individual o colectivo, que permita canalizar el estrés, la ansiedad, la tensión, los nervios...
- ▶ Tener en cuenta que los adultos de referencia son el **modelo a seguir** por los adolescentes, la mejor forma de enseñar y conseguir que desarrollen hábitos o conductas es dando ejemplo.
- ▶ Reservar un momento diario de **conversación personal** y de escucha activa, mostrando interés por sus miedos y preocupaciones, validando sus emociones (respetándolas y entendiéndolas) y reflexionando con él/ella sobre las alternativas, posibilidades, y sobre todo mostrando confianza en sus talentos y capacidades.

PARA LOS ALUMNO/AS: ¿Cómo ser más efectivo/a en mi aprendizaje?

- ▶ **Crear rutinas:** levantarse siempre a la misma hora y con tiempo, desayunar bien todos los días, recoger la habitación antes de salir de casa...
- ▶ Cuidar el **espacio de estudio:** que sea tranquilo, luminoso y ordenado. Evitar utilizar espacios comunes de la casa como el salón o la cocina.
- ▶ Utilizar y gestionar la **agenda diariamente**, planificando con antelación las fechas de exámenes y los días de estudio.
- ▶ Establecer un **horario y rutina diaria de estudio**, con breves espacios de tiempo de descanso de máximo 10' cada 50' de estudio.
- ▶ **Apagar el móvil** o ponerlo en "modo avión" mientras se cumple con el horario de estudio. No atenderlo tampoco en los tiempos de descanso, estos se usarán para levantarse, beber agua, pasear por la casa o hablar con algún familiar, pero no para ver la TV, jugar o ver el móvil.
- ▶ Darse pequeñas **recompensas** y reconocimientos al cumplir con el horario y tareas del día.
- ▶ Informarse con antelación de los **requisitos de acceso** a los estudios deseados.
- ▶ Acudir al **Departamento de Orientación** para solicitar ayuda, tanto para mejorar las técnicas de estudio y la organización, como para la orientación académica y profesional.
- ▶ Busca opciones de **entretenimiento** alternativas a los videojuegos: música, cómics, ejercicio, dibujar, tocar un instrumento...

PARA LAS FAMILIAS: ¿Cómo ayudar en su proceso de aprendizaje?

- ▶ **Mostrar interés** por sus gustos, opiniones, vocación e inquietudes futuras, así como en sus tareas, proyectos y actividades del instituto.
- ▶ Garantizar un **espacio de estudio** sin interrupciones, tranquilo y agradable.
- ▶ Facilitar y supervisar el **cumplimiento del horario**. Cuando sea necesario, pactar el horario y comprometerse a un privilegio deseado y factible para el fin de semana en caso de cumplirlo diariamente.
- ▶ Acompañar al adolescente en el desarrollo del **pensamiento crítico**: que sepa buscar, analizar y contrastar información, que sepa detectar las *fakes news*, qué es adecuado difundir y qué no lo es...
- ▶ Mantener una **comunicación fluida y frecuente** con el profesorado, especialmente con el tutor/a.
- ▶ Animar al adolescente a **comunicarse con el profesorado**, a plantear sus dudas y participar activamente en clase.