

ESCUELA DE PADRES.



¿CÓMO INTERVENIR ANTE LAS DIFICULTADES EN EL ESTUDIO DE NUESTROS HIJOS E HIJAS?

La vida escolar de los hijos puede pasar por distintas situaciones en cuanto al rendimiento académico. Hay algunos que siguen una trayectoria positiva siempre igual y constante en el rendimiento escolar. Hay otros que han ido bien en Primaria pero al llegar a Secundaria se produce una quiebra en su rendimiento. Otros hay que según van avanzando en los estudios mejoran su rendimiento.

Cuando surgen estas dificultades conviene afrontarlas cuanto antes, ya que lo que puede ser relativamente sencillo de corregir cuando se produce, pasado algún tiempo, tienden a cronificarse las dificultades y la posibilidad de corregirlas es menor.

¿Cuáles son las dificultades más frecuentes? ¿Qué hacer ante ellas?

1ª.- No estudiar o hacer como que se estudia

Se caracterizan por lo siguiente: 1) Tardan demasiado tiempo para realizar las tareas. 2) Se meten en su cuarto dos horas o el tiempo que sea y todo el mundo está convencido de que el niño está estudiando, pero estos chicos han podido pasarse la tarde entera haciendo un dibujo u oyendo los *walkman*.

Estrategias de intervención:

Este tipo de chavales tienen un *déficit* de hábitos importante. Dedicar todos los días un tiempo al estudio, a la realización de las tareas. Empezar desde poco para ir subiendo según se vaya afianzando. Como tiempo orientativo, para primero y segundo de Secundaria una hora u hora y media; para tercero y cuarto de Secundaria unas dos horas.

Al ponerse a estudiar o trabajar darse un tiempo para cada una de las tareas que va a realizar y exigirse para tratar de hacerlo en el tiempo que se ha dado. Hacerse un horario en el que haya tiempo para todo. Poner el estudio en los primeros momentos que se está más descansado.

Los padres deben estar pendientes de los trabajos que debe hacer el hijo o hija y de si los ha presentado a tiempo. A veces, no aprueban un área por no hacer el trabajo o trabajos correspondientes.



2ª.- Estudiar los últimos días

Se caracterizan por lo siguiente: 1) Estudian pero los últimos días, las últimas horas. 2) Se acuestan tarde, se levantan temprano en el último momento, van a “revienta calderas” por el esfuerzo que hacen al final. 3) Los padres pueden tener una percepción de que su hijo estudia y se ha esforzado bastante.

Estrategias de intervención:

Una de las variables que más tiene que ver con el éxito académico, es que el alumno tenga un plan de trabajo diario, así aparece en estudios experimentales. Cuando se deja para el final es imposible asimilar toda la materia, es como querernos comer en un día lo que no hemos comido en diez, por ejemplo. Tener un horario diario.

Dedicar todos los días un tiempo a los repaos. Cada día de la semana a una materia, por ejemplo una hora, así se va estudiando lo que ya se ha visto y que entrará para el próximo examen.

3ª.- Confundir "lo entiendo" con "ya me lo sé"

Se caracterizan por: 1) Confunden el "lo entiendo" con "ya me lo sé". Leen una lección y como la entienden, ya creen que la saben y dejan de estudiar. 2) Desconocen que el proceso de aprendizaje implica en un primer momento entender lo que se quiere asimilar y después tiene que haber un momento de fijación en la memoria, que se realiza a través de la repetición de los contenidos.

Estrategias de intervención:

Se impone una tarea de clarificación al alumno para que entienda los distintos momentos que tiene el proceso de aprendizaje: comprender los mensajes, elaborar un resumen-esquemático y fijarlos en la memoria. Estos pasos se descubren tras una breve experiencia en los estudios, pero puede ocurrir en los inicios de la vida académica que omitan alguno de los pasos comentados.

Hacer un seguimiento durante algún tiempo para comprobar que se ha entendido los pasos a seguir para estudiar un tema.

Preguntarles los padres lo que dicen que han estudiado para comprobar los resultados.



4ª.- Dificultades de concentración

Se caracteriza por: 1) Les cuesta mucho concentrarse, les cuesta ponerse a estudiar: desde que se sientan hasta que empiezan a estudiar pasa más de media hora. Están muy "a medio gas" y se les va fácilmente la imaginación. 2) Cualquier cosa que acontece a su alrededor atrae la atención y pierden el tiempo.

Estrategias de intervención:

Se podría decir que si no hay un mínimo de concentración es prácticamente imposible el aprender algo. Es frecuente que quien más dificultades tiene en la concentración es quien menos trayectoria de estudio tiene en su vida y al contrario.

La eliminación: de los estímulos irrelevantes que puedan captar la atención de quien estudia: revistas, fotografías, prendas...; de estímulos a los que pueda prestar atención de tipo sonoro, p.e. la radio o visual, p.e. la televisión.

Hay que empezar a estudiar a una hora fija para conseguir un buen rendimiento cerebral. Si una persona se acostumbra a hacer el esfuerzo de concentrarse todos los días a la misma hora, al cabo de unos días la cabeza se concentra con más facilidad a esa hora.

Como la concentración supone un "calentamiento mental" puede ser conveniente que antes de ponernos a estudiar dediquemos varios minutos –no más de cinco- a tachar letras que nos hemos propuesto en una hoja de periódico, p.e. las "a" que encontremos o las "o", (crucigramas, sudokus, sopas de letras...) para después a continuación pasar a la actividad que tengamos prevista.

Intercalar descansos. El proceso de atención tiene una curva de manera que cuando se lleva un tiempo decae. Por ello, es conveniente intercalar descansos para recuperar la concentración. Esos tiempos de descanso pueden ser por cada hora u hora y media de estudio, unos minutos de descanso –entre cinco y diez- .

Para sujetar la imaginación lo que podemos hacer es utilizarla en el estudio: en vez de hacer el esfuerzo de cambiar de pensamientos y empezar de nuevo cada vez que se nos va, hay que poner la imaginación en cada tema de estudio. Si está con volcanes, que se imagine cómo son, la lava que echan, etc. Eso ayuda también a que se grabe mejor las lecciones.

5ª.- Dificultades en la lectura

La lectura y su comprensión constituyen las herramientas de estudio fundamentales.

Las dificultades en la lectura se caracterizan por: 1) No tener la suficiente velocidad lectora y comprensión de los textos que se leen. Tener que volver a leer algo para enterarse del texto. 2) Tener una pobreza de vocabulario significativa que se nota en las dificultades que se tienen para saber el significado de palabras de uso bastante habitual. 3) Tener dificultades en la expresión escrita para realizar textos con estructuras correctas y claras.

Estrategias de intervención:

La habilidad lectora como cualquier otra habilidad se desarrolla con el entrenamiento, es por ello que la primera tarea a realizar es el ejercicio. Todos los días dedicar un tiempo a leer en voz alta para adquirir una entonación correcta que ayuda a la comprensión. Hacerse preguntas sobre un texto leído acerca de las ideas más importantes que hay en el mismo. Hacerse un cuadernito de vocabulario con las palabras que no se comprendan tras buscar su significado en el diccionario.



6ª.- Lagunas en las materias. Falta base

Se caracteriza por: 1) De igual manera que si en una escalera falta un escalón, no impide su utilización, pero cuando son varios seguidos se hace imposible transitar por ella, así en una materia que falte un escalón –conocimientos de unos contenidos previos- se puede superar con atención especial. Pero cuando faltan varios escalones –es decir, áreas importantes para proseguir estudios posteriores- es muy difícil avanzar en el estudio adecuadamente. 2) No tener asimiladas unas estructuras básicas de los contenidos de las diversas áreas de cursos anteriores por haber estudiado solamente con la finalidad de aprobar un examen, sin esforzarse en la comprensión.

Estrategias de intervención:

Dedicación de un tiempo especial a tratar de remediar esa laguna. Puede ser a través de un hermano mayor, los padres o un profesor particular. Se entiende que esta ayuda es complementaria a la marcha de las clases y por tanto, supeditada a éstas. Es decir, además de superar esta laguna tendrá que seguir asimilando los contenidos actuales. A veces, cuando nuestros hijos van a una clase particular consideramos que con ello ya es suficiente y esto en la mayoría de las ocasiones no es así.

7ª.- Ansiedad ante los exámenes



Se caracteriza por: 1) Miedo a suspender o por tener un exceso de responsabilidad que les lleva a angustiarse. Suelen ser buenos estudiantes. Comienzan a estudiar y como salen con el gran miedo a suspender, se angustian. Quizá tras un año de malas experiencias, de un fracaso, de haber suspendido muchas... pierden la confianza en sí mismos y se sienten agobiados. 2) Tener en los días previos y/o en la realización de los exámenes un nivel de ansiedad o nerviosismo claramente por encima de lo normal. Hay que decir que los exámenes son situaciones generadoras de ansiedad para todos, pero hay una parte del alumnado que responde de manera sobredimensionada en este aspecto, teniendo un efecto negativo para el rendimiento en los exámenes. 3) La persona tiene pensamientos negativos y catastrofistas sobre los resultados que va a obtener. Anticipa que suspenderá, que no rinde, que se vendrá abajo....4) Tener una activación de algunos sistemas fisiológicos de la persona, así en el sistema digestivo se suele tener sensación de nudo en el estómago, duermen mal, le sudan las manos, dificultades en poder desayunar porque se puede vomitar....Aparece tensión muscular en algunos miembros como brazos, espalda o piernas. Pueden darse también palpitations. 5) Presentar movimientos o acciones automáticas que no puede controlar como comerse las uñas, necesidad de mover la pierna, dar toquecitos con el bolígrafo en la mesa...

Estrategias de intervención:

Es muy conveniente que se le explique de manera didáctica qué es lo que le está pasando y que sepa que tiene remedio lo que tanto le está afectando.

Explicarle que la ansiedad se manifiesta en tres niveles de respuesta. El primero es a través de los pensamientos negativos que tiene. El segundo a través de los sistemas fisiológicos de la persona: sudoración, palpitations, nudo en el estómago, y el tercer nivel se manifiesta a través de la necesidad de movimientos que tiene, que le puede llevar hasta el abandono del examen.

Intervenir en los tres niveles anteriores con distintas estrategias. Respecto de los pensamientos, cortando los negativos y catastrofistas, centrando la atención en lo que tengo que hacer aquí y ahora, no compararme con los demás en cuanto a lo que tienen hecho del examen, etc. Respecto del segundo nivel fisiológico, enseñando a nuestros hijos a relajarse. Es conveniente que practiquen algún deporte, pues tiene un efecto relajador. En el tercer nivel conviene que nunca abandonen el examen por mal que se puedan encontrar haciéndolo.

Todas estas estrategias requieren un entrenamiento y por tanto, tiempo y perseverancia por delante para que se puedan notar los resultados

¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS EN LOS ESTUDIOS?

La interrogante que surge es.¿cómo ayudar a nuestros hijos en los estudios?, a esta pregunta vamos a tratar de darle respuestas:

1.- Creando un ambiente de estudio en casa

Crear un ambiente no es la actuación de unos días concretos, sin continuidad de manera esporádica para tratar de conseguir unos objetivos educativos. Crear un ambiente significa una actuación sistemática, perseverante para conseguir los objetivos marcados.

¿Cómo se crea el ambiente de estudio?:

Cuidando los detalles materiales que favorezcan el trabajo: que exista un sitio para estudiar, este lugar deberá reunir algunas condiciones mínimas del tipo de las siguientes: aislamiento de ruidos y cosas que distraigan; iluminación suficiente; silla y mesa de trabajo funcionales para las tareas que se realizan normalmente.

Respetando los padres el tiempo de tareas sin interferir con otros encargos que puedan surgir, que la televisión no esté puesta en el tiempo de trabajo, etc.

Creando hábitos de estudio, es decir, repitiendo siempre el mismo horario de estudio, de trabajo.. en un ambiente de silencio.

Aprovechando los padres el tiempo de estudio para realizar ellos, si es posible, diversos trabajos que tengan pendientes para que sus hijos los puedan ver como modelos que van por delante y son dignos de imitar.

Teniendo un material base para el estudio: diccionarios, enciclopedias, libros de consulta.

Promoviendo para el tiempo libre actividades que tengan que ver con la cultura, con la lectura, con el afán de saber más.



2.- Manteniendo una estrecha colaboración con el tutor y profesores de los hijos

Padres y profesores están metidos en una misma tarea: la educación de los niños, por ello, se ha de tirar unos y otros en la misma dirección y se precisa de una colaboración mutua.

Término medio puede ser una entrevista en cada evaluación, en otros casos que nuestro hijo requiere una tutorización mayor por el colegio y los padres, la periodicidad de la reunión puede ser una vez al mes.

Los aspectos que se pueden tratar en esas entrevistas pueden ser:
Intercambiar información sobre la forma de ser: conducta del hijo estudiante: que capacidades mentales tiene más y menos desarrolladas y cómo las usa.

Qué disposición tiene hacia el estudio: ir tirando con el mínimo esfuerzo, muestra interés o no, es perseverante en lo que se propone o enseguida abandona...

Cómo estudia: qué dificultades principales encuentra en la realización de su trabajo, en qué necesita mejorar en concreto.

Que valores son los que se insiste en casa, y cuáles son los que se proponen en el centro.

Esta información del centro educativo se obtiene sobre todo a través de entrevistas periódicas entre padres y profesores. Conviene que los padres acudan a dichas entrevistas habiendo pensado que tipo de información necesitan y qué tipo de información pueden, a su vez, facilitar al tutor o a los profesores.

4.- Orientando a los hijos en el manejo de las técnicas de estudio

Hay que decir que el primero y principal instrumento que se necesita para el estudio es la lectura, de manera que nuestro hijo tenga las suficientes habilidades en comprensión, velocidad y entonación correcta en la lectura. Si este aspecto básico no se ha desarrollado en su momento con la suficiente eficiencia, posteriormente será la causa originaria del fracaso escolar que aparecerá.

Otras técnicas de estudio que nuestro hijo debe manejar adecuadamente son:

Saber organizarse el tiempo.
Saber hacer esquemas, resúmenes.
Saber subrayar un texto.
Pasos a seguir para estudiar un tema.

La primera tarea es detectar en qué falla nuestro hijo, los defectos de estudio más comunes son: memorismo, estudiar sólo para el examen, dependencia excesiva del profesor y del libro de texto (falta de iniciativa), no saber distinguir lo importante de lo secundario, dificultad para expresar oralmente y por escrito, dificultad para relacionar y sintetizar conocimientos, mal uso del tiempo...

Una vez que entendemos en qué falla y en qué hay que actuar, habrá que hacer un plan para tratar de superar esos puntos débiles.

5.- Animando al estudio sin sermonear

Hay que empujar al estudio sin que se note, sin sermonear, ya que el insistir en un mensaje con oportunidad y sin ella en los adolescentes, puede ser contraproducente. Sermoneamos en la medida que insistimos demasiado en un punto sin que sea el momento oportuno para ello.

Hemos de valorar el esfuerzo y la dedicación de nuestro hijo al estudio más que sus resultados. No ha de centrarse toda la valoración de su hijo en sus notas. Hay que mirarle como persona y en un contexto más amplio que el mero rendimiento académico.

Resaltar sus propios progresos, aunque no estén a la altura de lo que a nosotros como padres nos gustaría. Hay que dar tiempo, lo importante es que vaya subiendo cota, aunque en un momento parezca que está retrocediendo. Recuerden que los éxitos, aunque sean o nos parezcan pequeños, son una pieza clave para mantener el interés.

No poniendo, de entrada, las metas demasiado lejos, para que no cunda el desánimo. Por regla general, son más eficaces los pactos familiares sobre aspectos concretos y con refuerzos también concretos, que los grandes discursos de los que se suele abusar.



6.- Procurando las ayudas pedagógicas oportunas cuando sea necesario

Cada hijo tiene su propio ritmo de aprendizaje, los puntos fuertes en el conocimiento y materias en las que presenta lagunas o dificultades. A estos alumnos hay que dar la respuesta pedagógica adecuada, que puede ir desde nuestra ayuda personal hasta ponerle un profesor particular.

Vamos a analizar algunas de las posibles respuestas:

a) Encargarse los padres.

Teóricamente parece una de las más idóneas porque el conocimiento profundo que los padres tienen de sus hijos les lleva a saber exactamente qué es lo que tiene que superar su hijo, además los padres están revestidos de una autoridad que no tienen otros que pueden intervenir, como son los hermanos.

La dificultad que tiene esta opción es que los padres han de disponer de suficiente tiempo para poder dedicarlo a la ayuda escolar de los hijos. Asimismo han de tener los suficientes conocimientos para ayudar a sus hijos en esas materias.

b) Encargarse algún hermano mayor.

Tiene la ventaja de hacer partícipe a un hermano mayor de la responsabilidad de ayudar a un hermano. Esto crea más unidad familiar entre los miembros al tener un propósito común. Otra ventaja es que entre alumnos se explican de manera más didáctica y con el mismo lenguaje las cosas que tienen dificultades.

Puede tener la dificultad de la falta de autoridad que tiene un hermano de manera que no siga las indicaciones que se le hacen. Otra dificultad es la falta de perseverancia en el encargo que se ha asignado a ambos cuando surgen las dificultades. Suele pasar que el hermano a quien se le ha encargado la atención académica, se escude en que él tiene bastante que hacer y no puede perder el tiempo con su hermano, que además no responde a veces a sus indicaciones.

Para subsanar estas dificultades puede ser conveniente asignarle una paga al hermano con el fin de darle más seriedad y responsabilidad.

c) Tener un profesor particular.

Que puede reforzar aquellas materias en las que tiene más dificultades. Para que un profesor particular sea una ayuda para nuestro hijo, hemos de tener en cuenta los siguientes puntos:

Los contenidos que se vean en las clases particulares han de estar supeditados y ser complementarios a los que se desarrollan en el centro educativo por el profesor de esa materia. Es conveniente que sea una situación provisional, durante un tiempo. Hemos de tener en cuenta que lo normal es que vaya avanzando por los distintos cursos sin que necesariamente precise de un profesor particular. Se requerirá para situaciones extraordinarias: unos suspensos que indican lagunas importantes, dificultades significativas con área determinada, promocionar a un curso superior sin tener afianzado el anterior, cuando el niño no pueda seguir el ritmo normal de la clase....

7.- Siguiendo el quehacer diario sin agobiar

Hemos de seguir el día a día del quehacer diario. El criterio es que cuanto más pequeños más de cerca hemos de hacer el seguimiento de las tareas de nuestros hijos, cuando van siendo más mayores y han ganado en autonomía y responsabilidad, les podemos dar más distancia en el

seguimiento.

Hay que saber qué exámenes tienen, qué resultados están obteniendo, con qué dificultades se encuentran, cuáles son sus actitudes, disposiciones....

Hay que guardar un equilibrio entre dos posturas extremas, una hacer un seguimiento pormenorizado, que puede resultar agobiante a nuestros hijos, y que en algún momento determinado hay que seguir esa estrategia porque requiere una tutorización especial, pero que si se aplica más tiempo puede ser contraproducente. Y la otra postura es no preocuparnos por sus cosas, seguirlo a mucha distancia, de manera que indique despreocupación por nuestra parte. El criterio como se ha dicho antes es ir de más seguimiento a menos según va teniendo más años, pero cada caso es único.

Un objetivo educativo que hemos de marcarnos los padres es que tengan la suficiente madurez y autonomía para organizarse nuestros hijos en el tema de los estudios, y también sería extensible a otros ámbitos. Pero centrándonos en el primero, lo deseable sería que cuando están en el primer ciclo de la enseñanza secundaria obligatoria, es decir, con 13-14 años, nuestros hijos se pudieran organizar por sí mismos el horario de estudio, si se van a levantar por la mañana o se quedan por la noche porque tienen un examen....

Hemos de tener en cuenta, que los padres podemos mandar que estudien, que hagan esto o aquello otro, pero esto se puede hacer cuando tienen pocos años, porque aceptan nuestras indicaciones sin rechistar, pero cuando llegan a la adolescencia, si no va saliendo de ellos mismos el hacer las cosas, porque entienden que así lo tienen que hacer, poco podremos hacer con imposiciones si nuestros hijos no están dispuestos a estudiar.

Para ir consiguiendo esta meta educativa, los padres tenemos que empezar desde pequeños, poco a poco, que sean ellos los que hacen las cosas porque así lo van decidiendo, con autonomía, aunque a veces haya que mandarles, pero con la tendencia que sean los que llevan las riendas de los estudios.