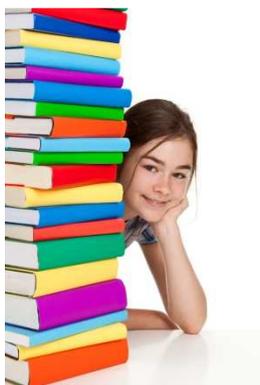


## Cómo favorecer el rendimiento escolar del hijo/a.



La actividad intelectual requiere, en primer lugar, de una correcta condición física y mental. Para ello es importante considerar lo siguiente:

- El adolescente debe dormir entre 8 y 9 horas, marcándose una hora fija para acostarse.
- La alimentación ha de ser equilibrada: desayuno fuerte, comida y merienda normales y la cena muy ligera.
- Practicar algún deporte de forma habitual permite al joven mantenerse en buena forma física.

Los padres pueden favorecer la motivación del hijo/a por los estudios:

- Mostrando continuamente interés por el trabajo escolar.
- Revisando frecuentemente los cuadernos, trabajos de clase y las calificaciones obtenidas.
- Coordinándose con los profesores y unificando criterios educativos.
- Siendo realistas respecto a las aptitudes y posibilidades del hijo o hija.
- Reconociendo su esfuerzo y trabajo, porque este reconocimiento le dará confianza y le estimulará.

Para disponer de un ambiente de estudio adecuado algunas pautas a tener en cuenta son:

- Tener siempre la mesa ordenada, retirando de ella todos los objetos que no sirvan para el estudio y le puedan distraer.
- Tener cerca todo lo necesario para trabajar (papel, lápices, diccionario, etc.).
- Al iniciar la sesión de estudio, lo primero es repasar todo el trabajo que hay que realizar.
- Comenzar por las tareas más difíciles (problemas, redacciones, comprensión de textos, memorización), dejando para el final los trabajos más sencillos (copiar, colorear, recortar, etc.).
- Si el plan de estudio es superior a una hora, establecer breves períodos de descanso (unos cinco minutos cada cuarenta y cinco).
- El trabajo del hijo o hija tiene que ser regular. Todos los días debe trabajar con un horario fijo: hora y media diaria en 1º, dos horas en 2º, dos horas y media en 3º y 4º puede ser adecuado, aunque esto puede variar ligeramente en función de las características de cada chico o chica.

### Técnicas sencillas de trabajo intelectual.

Estar sentado durante horas frente al libro sólo produce aburrimiento y pérdida de tiempo. Para estudiar comprendiendo es necesario realizar las siguientes actividades:



### Prelectura.

Se realiza una exploración general del tema con el fin de saber de qué va su contenido. Nos fijamos en el título, los subtítulos y, si tiene índice, en el índice. Algunos temas tienen un esquema o resumen al principio del mismo, en ese caso también los leeremos.

No hay que dedicar mucho tiempo a esta fase puesto que se trata de introducirnos en el tema

### Lectura comprensiva.

Llevamos a cabo una lectura analítica de cada apartado del tema. Leemos despacio, comprendiendo, volvemos hacia atrás para aclarar algo que se nos había olvidado o que no tenemos claro. Intentamos quedarnos con las ideas importantes y dejar de lado lo que no es importante.

Debemos tener claro el contenido de cada párrafo y no pasar al siguiente párrafo hasta que lo consigamos. Es decir, estamos haciendo una lectura comprensiva, leemos para comprender. Si tenemos que consultar un diccionario o una enciclopedia lo hacemos.

En una hoja aparte podemos anotar el significado de alguna palabra o expresión, la idea o ideas importantes o destacadas. Se pueden hacer las anotaciones y el subrayado de las ideas importantes en el libro si éste es nuestro, pero si el libro nos lo ha prestado el IES no se debe hacer y por ello se recomienda hacerlo en una hoja o cuaderno aparte.

### Revisión.

Una vez leído el apartado, cerramos el libro y tratamos de recordar todas las ideas importantes que hemos captado en su lectura. Si de alguna de ellas no nos acordamos, abrimos el libro y consultamos. De nuevo trataremos de recordar todas las ideas importantes, así hasta que lo consigamos. Haremos lo mismo con el siguiente apartado y continuaremos hasta que hayamos finalizado el tema.

### Resumen.

El alumno o alumna hará un resumen escrito de cada apartado del tema una vez que ha logrado con éxito la revisión del mismo. Por tanto, escribirá todas las ideas importantes que ha memorizado en la fase de revisión.

### El repaso.

Lo aprendido, si no se repasa, se olvida con rapidez. Se recomienda, como mínimo, tres repasos: uno a los dos días, otro a los siete días y otro a los quince días. La técnica del repaso consta de: relectura rápida del tema (o del subrayado si se ha hecho); y consulta del resumen.



*Durante el presente curso en 1º se trabajará la organización del estudio y las técnicas sencillas de trabajo intelectual; en 2º el subrayado y el esquema; en 3º el subrayado, el esquema y el resumen; en 4º los mapas conceptuales.*