

# CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS E HIJAS A OBTENER ÉXITO ESCOLAR

Cómo enseñarles a ser autónomos y responsables y a usar técnicas de estudio

El papel de la familia





GUÍA PARA  
**LAS**  
**FAMILIAS**

# **CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS E HIJAS A OBTENER ÉXITO ESCOLAR**

Cómo enseñarles a ser autónomos y  
responsables y a usar técnicas de estudio

**El papel de la familia**



**Autoría:**

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

**Ilustraciones:**

Isidre Monés Pons

**Coordinan:**

Jesús M<sup>a</sup> Sánchez Herrero

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

**Edita:**

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6<sup>o</sup> A

28013 MADRID

**Primera edición:**

Diciembre 2013

**Maquetación:**

IO Sistemas de Comunicación

**Imprime:**

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

**JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:**

Jesús M<sup>a</sup> Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Petra Angeles Palacios Cuesta y Ana Moya Díaz.

# Índice

1. ¿Qué es el éxito escolar?	5
2. Los estilos educativos familiares y su influencia en el éxito escolar	11
3. ¿Qué podemos hacer las familias para ayudar a nuestros hijos e hijas a obtener éxito escolar?	17
4. Técnicas de estudio	39
5. Colaboración y coordinación con el centro escolar	49
6. Dificultades habituales en los estudios	53



# 1

## ¿QUÉ ES EL ÉXITO ESCOLAR?



## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

El éxito escolar de nuestros hijos e hijas es una de nuestras principales preocupaciones y una de las fuentes de conflicto familiar más importantes. A todos nos gustaría que aprendiesen, tuviesen buenos resultados académicos y un buen futuro profesional.

Pero ¿qué les hace falta a nuestros hijos e hijas para tener éxito en los estudios?, ¿qué podemos hacer padres y madres para ayudarles?, ¿cuál es nuestro papel?

Podemos señalar que en el éxito escolar padres y madres somos responsables de numerosas actitudes, valores y hábitos que adquieren nuestros hijos e hijas durante el aprendizaje.

Asimismo, es necesario tener en cuenta algunas consideraciones previas:

- **La importancia de los aprendizajes de los 3 a los 12 años.** Es una etapa decisiva donde se aprenden capacidades, hábitos y conocimientos fundamentales, es decir, la base, a partir de la cual se produce el desarrollo motor, intelectual y emocional. Se adquieren los conceptos cuantitativos, espaciales y temporales básicos, el dominio de la comunicación oral, los aprendizajes instrumentales (lectura, escritura y cálculo), se desarrolla el razonamiento lógico y se adquiere el hábito de estudio.
- **Los aprendizajes se basan en el principio del andamiaje o escalera.** El aprendizaje es progresivo, es decir, cada aprendizaje requiere asimilar los contenidos anteriores que funcionan a modo de “peldaños”. Por ello, es importante respetar la secuenciación de los aprendizajes y adecuarse a la madurez y al ritmo de cada hijo o hija.
- **El profesorado** es el que tiene que enseñar estos aprendizajes básicos a partir de una enseñanza especializada en materias.
- **Los padres y madres tenemos un papel insustituible:** elegir el centro educativo, ayudar a nuestros hijos e hijas a valorar los estudios, ayudarles a asumir su propia responsabilidad, ayudarles a crear un hábito de estudio, procurarles las condiciones ambientales, emocionales y materiales necesarias, supervisar que cumplen con su obligación de realizar las tareas escolares y proporcionarles ayudas si fuera necesario.



- **La experiencia del estudio es un elemento educativo.** Estudiar se refiere a un conjunto de actividades que incluyen la realización de tareas escolares, la elaboración de trabajos, la asimilación de contenidos y repasos. Tiene valor en sí mismo, siendo un aspecto crucial para el desarrollo de su responsabilidad, cumplir con su deber, la valoración del trabajo bien hecho y del esfuerzo.
- **Los estudios son responsabilidad de nuestros hijos e hijas,** es la primera responsabilidad que asumen fuera del hogar. En los estudios aprenden a cumplir con su responsabilidad, y a esforzarse incluso cuando no les gusta.
- **Cada niño o niña tiene su propio estilo,** no podemos encasillar a todos de la misma forma.
- **Estudiar implica un esfuerzo personal,** requiere de voluntad, dedicación, constancia, disciplina y tolerancia a la frustración.
- Los **buenos hábitos de estudio** mejoran por completo el proceso de estudiar, todos los niños y niñas pueden mejorar su rendimiento con ellos.

### ¿Qué es el éxito escolar?

El éxito escolar significa conseguir alcanzar el nivel de rendimiento medio esperado para la edad y nivel pedagógico y alcanzar los niveles de educación (académica, afectiva, social y ciudadana) necesarios para una adaptación social, buena convivencia y para el progreso social.

A nivel individual, implica el logro de aprendizajes relevantes por parte de niños y niñas, como el dominio del lenguaje, la comprensión lectora, la aplicación de conceptos y métodos básicos del pensamiento lógico, de las matemáticas y las ciencias, el desarrollo de la creatividad y la formación de actitudes favorables para a la convivencia y el aprendizaje. La adquisición de estos aprendizajes permitirá su éxito social, personal y laboral. A nivel social, el éxito escolar permite la reproducción, recreación y transformación de la cultura.

El éxito escolar requiere de un esfuerzo compartido, como principio básico de

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

una educación de calidad. La responsabilidad del éxito escolar recae sobre:

- 1) El **alumnado** que es el que tiene que aprender a aprender. Su contribución ha de ser el esfuerzo, la actitud y el compromiso.
- 2) Las **familias**, colaborando con profesorado y los hijos e hijas para que el aprendizaje se produzca. Su contribución ha de ser la colaboración y compromiso con el trabajo cotidiano de sus hijos e hijas y con la vida de los centros docentes.
- 3) Los **centros educativos y el profesorado**, cuyo objetivo es enseñar a aprender. Su contribución ha de ser el esfuerzo por construir entornos de aprendizajes ricos, motivadores y exigentes. Además, han de revisar: los contenidos que se imparten, el aprendizaje de contenidos, las metodologías que se desarrollan en el aula, el tipo de actividades, los aspectos de organización y funcionamiento, la atención a la diversidad, la acción tutorial y el clima y el ambiente escolar.
- 4) Las **administraciones educativas**, cuya contribución ha de ser la dotación de recursos necesarios y la exigencia de un compromiso y esfuerzo.
- 5) La **sociedad**, que ha de apoyar el sistema educativo y crear un entorno favorable para la formación personal.

Por tanto, los factores que intervienen en el éxito escolar son:

- 1) **Personales:** Esfuerzo, actitud, compromiso, etc.
- 2) **Familiares:** actitud ante el estudio, colaboración, supervisión, desarrollo de las condiciones adecuadas, etc.
- 3) **Ámbito escolar:** organización del centro, tutorías, contenidos, metodologías, etc.
- 4) **Metodológicos:** técnicas de estudio, etc.

## ¿Cómo pueden nuestros hijos e hijas conseguir tener éxito escolar?

El éxito escolar se basa principalmente en tres aspectos que podemos expresar en la fórmula PODER + QUERER + SABER, en los cuales padres y madres tenemos mucho que aportar.

- **Poder** significa tener las aptitudes, capacidades y habilidades necesarias, así como tener las condiciones adecuadas (físicas, personales, etc.) y aquí es donde podemos ayudarles a ser autónomos, responsables y persistentes, a desarrollar todo su potencial, a superar sus dificultades y a crear las condiciones adecuadas para el estudio.
- **Querer** se refiere a tener la motivación suficiente para estudiar y nosotros podemos potenciar en gran medida su actitud positiva y motivación hacia el aprendizaje, así como unos valores positivos hacia el mismo.
- **Saber** hace alusión a conocer cómo estudiar de la forma más eficaz y aquí es donde podemos enseñarles los hábitos y técnicas de estudio necesarios.

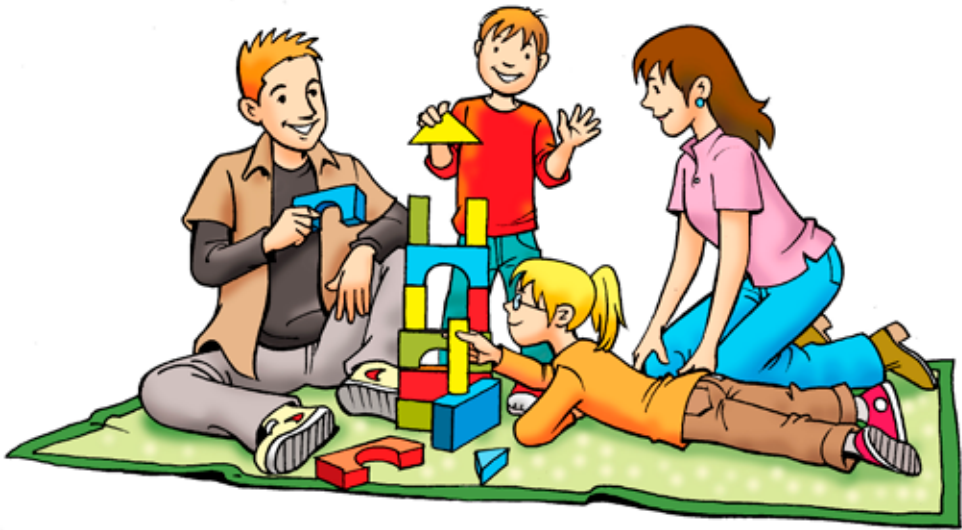
Además, será importante que realicemos un seguimiento de su evolución y ofrezcamos una actitud de colaboración y apoyo y un ambiente familiar afectivo. Sin olvidar que, en todo momento, somos un modelo de aquellos valores educativos que queremos transmitir.

Es importante tener en cuenta que nuestra intervención será más necesaria en los primeros años de su etapa escolar y, una vez que nuestros hijos e hijas vayan adquiriendo una mayor autonomía y responsabilidad, irá reduciéndose, aunque siempre manteniendo la actitud de supervisión y colaboración.



# 2

## LOS ESTILOS EDUCATIVOS FAMILIARES Y SU INFLUENCIA EN EL ÉXITO ESCOLAR



## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Podemos decir que padres y madres representamos la autoridad en el seno familiar, por el mismo hecho de ser padres y madres. Sin embargo, en el momento de ejercerla, nuestro comportamiento es el que va a determinar que la conservemos o que la perdamos.

En el ejercicio de la autoridad existen las siguientes fases:

1. Padres y madres conocen los objetivos comunes de todos los miembros de la familia, es decir, de los vínculos, espacios y metas comunes aún cuando cada uno de los miembros tenga distinto nivel de maduración y responsabilidad y distintos intereses.
2. Padres y madres que ejercen la autoridad saben qué quieren y lo exponen a los demás para lograr un consenso. Si esta fase no tuviera lugar, estaríamos ante el "autoritarismo".
3. Padres y madres cumplen y hacen cumplir estos objetivos o metas establecidas y consensuadas. Si esta fase no tuviera lugar, se estaría renunciando a la autoridad, lo que supondría un "abandonismo".

La autoridad con nuestros hijos e hijas la mantenemos con una línea de actuación coherente, dando ejemplo de nuestra conducta de lo que pedimos a nuestros hijos e hijas, reconociendo nuestros errores y nuestras limitaciones, reconociendo y respetando los derechos de cada uno de los miembros de la familia, fomentando el reconocimiento de la pareja, el interés por la vida de todos, la paciencia, la serenidad, la sensatez, la flexibilidad y el buen humor.

Del mismo modo, se refuerza la autoridad cuando es complementaria, es decir, existe acuerdo entre el padre y la madre, se establecen acuerdos en temas puntuales con los hijos e hijas, existe firmeza, pero con flexibilidad y cariño, se valora y refuerza el buen comportamiento, se explican las razones de por qué se les corrige, se respeta a la persona y se les da suficiente autonomía y libertad, de forma gradual.

## ¿Qué es un estilo educativo familiar?

Es la forma de relacionarse, de interactuar con sus hijos e hijas, que adoptan padres y madres y que influyen en la construcción de la identidad personal y carácter de los hijos. Pueden ser de diferentes tipos y cada uno de ellos tendrá unos efectos específicos sobre el desarrollo general de nuestros hijos e hijas y, en concreto, sobre la forma en la que abordarán los estudios.

Los tipos que hay son:

### • **Estilo Autoritario:**

- Padres y madres imponen normas sin lugar a discusión, siendo la obediencia lo más importante, esperando que sus hijos las cumplan incluso sin plantearse si tienen la madurez suficiente para ello. La razón, por tanto, siempre es del padre y la madre. Confunden el respeto con el temor y castigan las conductas inadecuadas de los hijos sin ningún tipo de explicación para que lo entiendan. Actúan con dureza y demuestran frialdad y poca afectividad, pareciendo no importarles sus necesidades e intereses. Las críticas las dirigen hacia la persona, no hacia las conductas, colaboran poco en las dificultades y no manifiestan mucha preocupación por la educación que reciben en la escuela.
- Los hijos e hijas presentan una baja autoestima y tienden a sentirse culpables y deprimidos y tienen pocas habilidades sociales. Tienen actitudes de engaño y agresivas, siendo sumisos y obedientes en presencia de los padres y rebeldes e irresponsables en su ausencia.

### • **Estilo Permisivo**

- Padres y madres no establecen límites ni normas o las ponen y no las aplican. Evitan cualquier situación de conflicto con los hijos e hijas y son demasiado flexibles. Los permisivos indulgentes, son aquellos que muestran mucha tolerancia a las manifestaciones de ira de sus hijos, por ejemplo, rabietas, accediendo con facilidad a sus deseos. Los negligentes serían aquellos con una responsabilidad parental baja, no implicándose a nivel afectivo en los temas importantes de sus hijos, tampoco en los estudios.

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

- Los hijos e hijas son inmaduros, inseguros, con poca confianza en sí mismos, desorientados por no tener normas ni modelos de referencia. Con poca tolerancia a la frustración, inconsistentes y poco persistentes en sus tareas. Su rendimiento escolar es bajo porque no se esfuerzan mucho en sus tareas.

### • **Estilo Sobreprotector**

- No hay normas ni pautas de conducta, ya que consideran que sus hijos no están preparados para asumirlas y les conceden todos sus deseos. Les evitan las dificultades de la vida y se las resuelven, haciendo las cosas por ellos y evitando que asuman responsabilidades y riesgos y, de esta forma, también les evitan los aprendizajes vitales. Evitan los conflictos con sus hijos y, cuando los hay, éstos tienen la razón. Cuando sus hijos tienen errores, los justifican o culpan a otros de los mismos.
- Los hijos e hijas tienen baja autoestima, son inseguros, tímidos, egoístas y con pocas habilidades sociales. Tienen poco autocontrol y baja tolerancia a la frustración, no están acostumbrados a enfrentarse a dificultades. Tienen poca iniciativa y autonomía y les cuesta asumir responsabilidades, esperando instrucciones de los otros. Manifiestan ansiedad ante las dificultades al no poder actuar solos en situaciones complejas. No tienen normas interiorizadas por lo que no saben cómo actuar y tienen pocos hábitos de esfuerzo.

### • **Estilo Asertivo/Democrático**

- Establecen límites y normas claras y adecuadas a la edad de los hijos, permitiendo que las cumplan y conozcan y asuman sus consecuencias. Se corrigen las conductas a través del diálogo, razonando y con argumentos. Promueven la autoestima, responsabilidad e independencia de los hijos y les refuerzan de forma positiva. El clima es colaborador y los padres también asumen que se pueden equivocar.
- Los hijos e hijas son seguros, con una buena autoestima, tolerantes, respetan las normas y tienen sentido de la responsabilidad. Saben tomar decisiones y afrontar las dificultades. Tienen capacidad para orientar un proyecto de vida y tienen buenas relaciones sociales.



- **Estilo Ambicioso o exigente**

- Padres y madres severos y amenazadores, que esperan que sus hijos tengan éxito y un alto rendimiento escolar a pesar de sus capacidades. Su prioridad es el éxito externo, el reconocimiento de los demás, por lo que promueven mucho la competencia. El afecto y la comunicación quedan supeditados al cumplimiento de estas exigencias.
- Los hijos e hijas se sienten siempre bajo presión, por lo que tienen poco margen para actuar con libertad, lo hacen de forma poco natural, desde lo que se espera de ellos. Estas exigencias hacen que vivan con mucha presión y ansiedad todo lo relacionado con lo escolar, ya que temen defraudarlos.

- **Estilo Negligente o Indiferentes**

- Padres y madres que no ponen ni límites ni normas ya que no ejercen la disciplina. Expresan poco afecto hacia sus hijos e hijas, mostrándose fríos y distantes y teniendo una pobre comunicación con ellos. Se involucran poco en cualquier ámbito de sus hijos, incluido el escolar.
- Los hijos e hijas son inseguros y muy vulnerables frente a los demás, aunque muestran poca empatía hacia los otros. Le cuesta asumir las normas y tienden a experimentar conflictos, tanto personales como sociales.

Una vez analizados los diferentes estilos educativos, podemos decir que el estilo democrático y asertivo es que el promueve un mejor desarrollo de nuestros hijos e hijas, como personas responsables, seguras y autónomas en sus estudios, favoreciendo así, en mayor medida, su éxito escolar, personal y profesional.



# 3

**¿QUÉ PODEMOS HACER LAS FAMILIAS PARA AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS A OBTENER ÉXITO ESCOLAR?**



## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Como ya hemos señalado, nuestro papel como padres y madres es fundamental. A continuación, señalamos algunas de las pautas más relevantes que pueden contribuir a mejorar su rendimiento escolar y a conseguir su autonomía y responsabilidad con los estudios.

### 1º Fomentar su motivación

La motivación es la clave del estudio. Si conseguimos que nuestros hijos e hijas quieran estudiar por sí mismos, es decir, que sea su objetivo y no solo el nuestro, tendremos mucho ganado. Es la base del éxito escolar.

La motivación es el conjunto de variables intermedias que activan y mueven la conducta y la orientan en un sentido determinado para la consecución de un objetivo. Implica despertar su interés y la satisfacción de cumplir sus tareas.

Es importante que sea una motivación intrínseca, es decir, que estudiar sea una motivación interna, un logro personal, que no esté vinculado a recompensas externas materiales (si fuera así, cuando la recompensa desapareciera, desaparecería también la conducta de estudiar, porque ya nada lo movería a ello). Asimismo, es más eficaz la motivación positiva, con el refuerzo y la alabanza, que la negativa, con amenazas y castigos (aunque eficaces a corto plazo, es contraeducativa a largo plazo).

#### • ¿Cómo podemos fomentar la motivación de nuestros hijos e hijas?

1) **Tener una actitud positiva hacia el centro educativo y los deberes de nuestros hijos e hijas.** Muchas veces venimos cansados del trabajo o no estamos de acuerdo con que el centro mande deberes. Aún así, si queremos ayudar a nuestros hijos e hijas, tenemos que mostrar paciencia y reconocer el valor de los deberes, haciéndoles ver a ellos la importancia de realizarlos cada día. Además, es conveniente que mostremos que valoramos realmente la educación y que hablemos de la escuela y del profesorado de forma positiva, aprovechando cualquier ocasión para transmitir nuestras experiencias positivas cuando íbamos nosotros a la escuela. Todo ello facilitará que la actitud de nuestros hijos e hijas sea también positiva.

- 2) **Ser su ejemplo**, es decir, ser conscientes que nosotros actuamos como modelos. Padres y madres hemos de ir por delante en nuestro afán por el aprendizaje y la cultura. Si tenemos, por ejemplo, curiosidad intelectual, afán de saber y afición por la lectura, seremos un ejemplo estimulante para el estudio de nuestros hijos e hijas. Tenemos que preguntarnos hasta qué punto fomentamos, sobre todo con el ejemplo, la cultura familiar. Es importante saber que los hijos no piden un profesor particular en los padres (por lo que lo fundamental no es saber contestar a sus dudas escolares), sino la coherencia en su preocupación por los temas culturales, su sensibilidad ante lo artístico, el afán de saber que han mostrado en su trayectoria personal, en la responsabilidad y el esfuerzo. Son manifestaciones de esa sensibilidad cultural, la existencia de una biblioteca familiar, las revistas que entran, las conversaciones que se tienen, etc. Los hermanos mayores son también importantes ejemplos que los pequeños querrán imitar. Además, también tienen más facilidad para entenderse con ellos, por cercanía de edad y porque sus conocimientos son más recientes. Por ello, es importante potenciar esta ayuda.
- 3) **Tener unas expectativas adecuadas a sus capacidades, con afán de superación**. Las expectativas excesivas generan frustración y desesperación, falta de confianza en uno mismo, sentimiento de impotencia. Y las expectativas bajas, incapacidad, desconfianza, desánimo, falta de mantenimiento del esfuerzo. Por ello, nuestras expectativas han de estar ajustadas a sus capacidades, con afán de superación, ya que aquellas realistas son las que le van a motivar. En este sentido, tenemos que preguntarnos qué esperamos de nuestros hijos o hijas y si conocemos sus posibilidades y limitaciones.

Para ayudar a que nuestros hijos e hijas desarrollen su potencial y tengan éxito académico, es importante conocerles, tanto sus capacidades y habilidades personales como su motivación, estado de ánimo o inquietudes. Tenemos que estar atentos a sus potencialidades, para ayudarle a desarrollarlas, y a sus dificultades, para ayudarle a superarlas y si tienen alguna dificultad específica para proporcionarles un refuerzo lo antes posible. En definitiva, saber que se les da bien y que se les da mal y actuar en consecuencia.

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Asimismo, es importante revisar y ajustar nuestras expectativas a nuestros propios hijos o hijas, sin esperar la perfección, respetar sus ritmos de estudio, etc.

- 4) **Reforzar sus logros y, especialmente, su esfuerzo al realizar una tarea**, aunque no hayan conseguido el objetivo propuesto. A través de los refuerzos y de los elogios, aumentaremos su autoestima, el concepto de sí mismos y la confianza en sus capacidades para el estudio. Podemos incluso hacer estos logros visibles, por ejemplo, colgando sus trabajos en la nevera, etc. Cuando tengamos que hacer alguna crítica que sea constructiva, dando pistas orientadas a que mejoren y no a que se sienta incapaces. Además, también les podemos ayudar a transformar los fracasos en oportunidades de crecimiento, analizando sus causas, para que al final se conviertan en logros. Hay que mirarlos como personas 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 y madres nos gustaría. Tenemos que darles tiempo y respetar su ritmo de aprendizaje, lo importante es que vayan avanzando. Recordar que los éxitos, aunque sean o nos parezcan pequeños, son una pieza clave para mantener la motivación.

- 5) **Desarrollar y reforzar desde pequeños su afán de aprender nuevas cosas y su curiosidad natural**, estando atentos a sus inquietudes, escuchándoles, respondiendo a sus preguntas, potenciando sus capacidades artísticas, la lectura, explicándoles lo que vemos a nuestro alrededor, etc. para así desarrollar su motivación hacia el aprendizaje.
- 6) **Encontrar maneras específicas de motivar a nuestros hijos e hijas**, para lo que es importante acercarnos a ellos, estar atentos a su estado de ánimo, escucharles, conocer su realidad más de cerca, respetar su ritmo en los procesos vitales difíciles (divorcios, cambio domicilio o centro educativo, etc.), entender y conocer cuáles son las principales causas que le desmotivan y poder así darles solución. Cuando sepamos qué puede desmotivarles será más fácil darles solución.

- 7) **Animarles al estudio**, sin sermonear, es decir, sin insistirles demasiado, ya que puede ser contraproducente. Mediante algunas palabras de ánimo ayudarles a encontrar satisfacción en lo que hacen.
- 8) **Interesarnos por los temas y contenidos que están estudiando**, y no sólo por los resultados.
- 9) **Ofrecerles nuestra ayuda en el trabajo escolar**, aspecto que concretaremos más adelante.

## **2º Procurar el bienestar psicológico de nuestros hijos e hijas**

### **1) Proporcionar un ambiente y una estructura familiar con:**

- Confianza, afecto y disponibilidad básica, es decir, afecto incondicional, que les dé seguridad sin protegerles en exceso.
- Tiempo y disponibilidad para cuidar y atender sus necesidades, adaptados a los cambios de seguridad y autonomía que viven con la edad.
- Límites y normas educativas eficaces que regulen el comportamiento de nuestros hijos e hijas: claras, bien definidas, específicas y precisas; cortas y pocas; estables, consistentes, realistas, comprensibles y explícitas, coherentes y predecibles. Es necesaria una disciplina para hacerlas respetar y, si fuera necesario, aplicar las consecuencias acordadas en caso de incumplimiento.

Todo ello va a determinar el tipo de relación afectiva que tenemos con nuestros hijos e hijas. La familia es, sin duda, el contexto privilegiado en el que padres y madres podemos ofrecer una atención tan continuada y un afecto tan incondicional, desde nuestra infancia, que nos permitirá proteger, cuidar y educar a nuestros hijos e hijas. Estas condiciones son fundamentales para aprender que somos personas únicas y dignas de ser queridas, para desarrollar la empatía y la confianza básica, los valores con los que se identi-

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

ca nuestra sociedad y los fundamentos de la personalidad, todo lo que nos permitirá alcanzar el éxito escolar, personal, social y profesional. La escuela no puede sustituir a la familia integrando, en este sentido, de una forma tan especial las tres condiciones anteriormente mencionadas lo que nos convierte en el agente educativo más potente. El papel de la escuela es el de complementar.

- 2) **Procurar un ambiente cálido y sereno en el hogar**, tal y como indicábamos, priorizando la comunicación, favoreciendo las rutinas familiares, reduciendo en lo posible el estrés y las prisas y resolver los conflictos de manera dialogada, constructiva y positiva, sin gritos, etc.
- 3) **Desarrollar su autoestima**. La autoestima es un factor clave en el éxito escolar, social y personal. Un niño o niña tiene una autoestima positiva cuando se siente querido, aceptado, valorado, cuidado, etc. lo que le lleva a sentirse importante, especial y a aprender a valorarse y quererse. Para promover esta autoestima positiva es necesario aceptarlos y hacerles saber que les queremos por lo que son, por sí mismos, no por sus conductas ni por sus resultados, ni por lo que nos gustaría que fueran. Asimismo, tener confianza en ellos, respetarlos como personas, reforzar sus logros y esfuerzos, elogiándoles lo que hacen bien y corrigiéndoles lo que no, motivándoles en los estudios, estableciendo pautas de comportamiento adecuadas y razonables, no ridiculizándoles ni engañándoles, proponiéndoles metas alcanzables y dedicándoles tiempo.
- 4) **Estar atentos al estado de ánimo de nuestros hijos e hijas**, ya que les afectará en los estudios. Como hemos señalado anteriormente, es importante escucharles, saber cómo están, conocer su realidad más de cerca, respetar su ritmo en los momentos difíciles, en definitiva, atender y entender a nuestros hijos como personas y vigilar y supervisar su equilibrio emocional. Si nuestro hijo o hija está desmotivado, en muchas ocasiones estará relacionado con su estado de ánimo por lo que tendremos que conocer esas causas para ayudarle a solucionarlo.
- 5) **Cuidar su desarrollo integral en todas sus facetas, emocional, socio-afectiva, física, etc.** Por ello, será necesario que garanticemos su tiempo de ocio,



donde podrá jugar y relacionarse con otros niños y niñas. No tenemos que olvidarnos que, en definitiva, lo más importante es que sean felices y no pensar que los estudios es lo único importante en la vida de nuestros hijos e hijas.

### 3º Crear un entorno familiar estimulante

Es fundamental crear un entorno que les estimule, que les ayude a desarrollar sus capacidades y que les motive. Para ello:

- 1) **Proporcionarles un ambiente donde el aprendizaje y el saber sea un valor, creando situaciones donde puedan aplicar los conocimientos aprendidos y ofreciéndoles estímulos por explorar.** Para reforzar cualquier aprendizaje, hablar con nuestros hijos e hijas antes, durante y después de cualquier actividad. Del mismo modo, podemos aprovechar los viajes, las vacaciones o cualquier actividad cotidiana para convertirla en una experiencia de aprendizaje, proporcionarles libros y vídeos educativos, leer el periódico y ver las noticias, ir a la biblioteca pública, al teatro, espectáculos, a museos de historia natural, ciencia, arte, zoológicos, jardines botánicos, y a algunos lugares históricos cercanos, etc.
- 2) **Potenciar de forma especial su motivación hacia la lectura.** Las habilidades lectoras son muy importantes para tener éxito en sus estudios ya que favorecen la lectura y la escritura y el rendimiento escolar en general, por lo que es importante incorporarlas a las rutinas familiares. Para ello, es fundamental cuando nuestros hijos e hijas son pequeños, que les leamos cuentos el máximo tiempo posible, a medida que van creciendo, proporcionarles libros para que lean solos, actuar como ejemplo, que en casa haya libros, revistas, periódicos, etc., que el material de lectura sea el adecuado para su edad y sus gustos y que entiendan lo que leen, que los libros sean un objeto de valor, etc.
- 3) **Favorecer y cuidar la comunicación familiar** para ayudar a nuestros hijos e hijas a mejorar su comunicación lingüística. Cuanto mejor sea su capacidad de lenguaje, mejor será su capacidad para pensar. Por ello, es conveniente ayudarles a que se expresen correctamente, animándoles a que nos cuenten, que

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

hablen de lo que piensan, discutan, etc. Asimismo, proporcionarles riqueza lingüística en el contexto familiar, que los estudios sea un tema de comunicación más, pero no nuestro único tema. La comunicación, además, mejorará nuestra relación con ellos, nos permitirá conocerlos mejor y reforzará el vínculo.

- 4) **Acercarnos a las nuevas tecnologías y a la relación que nuestros hijos e hijas tienen con ellas**, asociadas con el ocio, para aprovechar su motivación hacia las mismas y encaminarla adecuadamente hacia una motivación hacia el aprendizaje.
- 5) **Favorecer el aprendizaje de idiomas**. De los tres a los ocho años es una edad privilegiada para este aprendizaje.
- 6) **Favorecer el gusto por la música**, ya que consigue desarrollar aspectos tan importantes como las emociones, la estética, el lenguaje, el ritmo, las matemáticas, la historia o diferentes capacidades cognitivas. Se puede potenciar el aprendizaje del uso de algún instrumento.
- 7) **Estimular las capacidades perceptivas y espaciales**, con el dibujo, los puzzles, la pintura o las construcciones.
- 8) **Desarrollar estrategias cognitivas** (planificación, memoria, concentración, etc.), a través de pasatiempos, juegos de mesa, cartas, parchís, el ajedrez, el dominó, las sopas de letras, los juegos de las diferencias, programas informáticos, videojuegos, etc.
- 9) **Practicar deporte** ya que, sin duda, el ejercicio físico ayudará a nuestros hijos e hijas en los estudios, además de desarrollar su estado físico y socioafectivo.

## 4º Fomentar valores y actitudes

Crear un entorno en el que fomentemos los valores necesarios para el estudio, como la responsabilidad, la autonomía y el esfuerzo.

- 1) **Potenciar su responsabilidad y autonomía con los deberes.** Nuestros hijos e hijas tienen que aprender que ellos mismos son los responsables de sus estudios, son los que tienen que realizar sus propios deberes y prepararse sus exámenes. Y si tienen un problema o dificultad, tienen que aprender a encontrar soluciones por sí mismos, a vivir las consecuencias de no entregar algo a tiempo, etc. Por ello, cada año hay que ir dejándoles más responsabilidades para ir desarrollando su autonomía.

Sin duda, este es uno de los aspectos que genera más inquietud, incertidumbre y desconcierto entre padres y madres, en gran parte, por no saber bien cuál es su papel.

Algunos padres consideran que su papel es evitar a los hijos e hijas las dificultades de la vida, anticipándose a sus deseos, dándoles todo lo que piden y cediendo ante ellos ante cualquier situación. Y, en esta línea, haciéndoles los deberes en su lugar. Sin embargo, de esta forma, evitando que superen estas dificultades por sí mismos, están favoreciendo que sus hijos sean indecisos, inseguros y dependientes y están frenando con ello su proceso de crecimiento y autonomía para ser unos adultos felices.

Sin embargo, a la mayoría de los padres les cuesta encontrar el equilibrio entre promover la responsabilidad en los hijos por sus propias tareas escolares y mostrar su preocupación e interés por las mismas. Cuando precisamente dejar que nuestros hijos se responsabilicen por su trabajo es la mejor forma de mostrar interés por su desarrollo y aprendizaje.

En muchas ocasiones, los deberes y las tareas escolares suponen una importante fuente de conflicto familiar, generando tensión y un desgaste de energía constante, sobre todo por parte de padres y madres, que tienen la sensación de estar "persiguiendo" continuamente a sus hijos para que los hagan. Se convierten así en una lucha de poder entre padres e hijos que generan sentimientos de frustración e impotencia.

Y este es un tema que requiere de la reflexión y atención necesaria porque, sin duda, la responsabilidad y la autonomía es una de las claves para que

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

nuestros hijos alcancen, no solo el éxito escolar, sino también el personal y profesional.

En primer lugar, es importante aclarar que los deberes es algo entre el profesorado y nuestros hijos o hijas. El objetivo de los deberes es ayudarles a crear un hábito de estudio independiente y permite al profesor observar qué es lo que el alumno comprende o no de su materia. Por ello, es importante que los realicen por sí mismos, aunque contengan errores, porque es la manera que tendrán de aprender y que el profesor conozca si necesitan algún tipo de refuerzo. Si los hacemos nosotros será imposible que lo perciba, y les estaremos limitando, además, la oportunidad de desarrollar capacidades y hábitos de autonomía y responsabilidad.

Por ello, es fundamental tener claro cuál es nuestro papel. Nosotros somos facilitadores, es decir, apoyamos y promovemos el proceso de aprendizaje de nuestros hijos e hijas y, en este caso, de sus tareas escolares, lo que significa que tenemos que asegurar que tengan las condiciones necesarias, establecer límites educativos a lo que nuestros hijos tienen que hacer y mostrar una actitud de supervisión y apoyo. Ese es nuestro papel, nuestra implicación ha de estar limitada a ello. El resto depende de nuestros hijos e hijas, ellos son los protagonistas de su proceso de aprendizaje, son los que tienen que organizar y hacer sus tareas escolares, por lo que hemos de educarles en la responsabilidad para que así sea.

Educar a nuestros hijos e hijas es ayudarles a que sean autónomos e independientes, sean capaces de valerse por sí mismos, puedan tomar decisiones y actuar desde la libertad y la responsabilidad. Educar en la responsabilidad es un proceso complejo, que se ha de iniciar desde pequeños, en la familia, y ha de extenderse a otros entornos como el escolar y otros entornos sociales.

La responsabilidad es la capacidad de reconocer, aceptar y asumir las consecuencias de las propias decisiones y conductas, es decir, supone responder de los propios actos, teniendo en cuenta tanto nuestro bien como el de los demás. Nuestros hijos e hijas han de aprender a ser responsables, esto es, a aceptar las consecuencias de aquello que piensan, deciden o hacen.

La responsabilidad se aprende por imitación de los adultos y por el refuerzo social que genera una autoestima positiva.

Educar en la responsabilidad requiere de esfuerzo por nuestra parte, paciencia y tolerancia. En muchas ocasiones, tendremos la tentación de hacer nosotros las cosas por ellos, para evitarles dificultades, para que sea más "rápido" o más "fácil", etc. Pero nuestra actitud y esfuerzo serán los que permitirán que nuestros hijos e hijas sean responsables y autónomos en todos los ámbitos de su vida (con sus estudios, en la organización de su vida diaria, cuidadosos con sus cosas y las de los demás, respeten las normas de la casa y los horarios, colaboren en casa, respeten a la familia y a sus amigos, cuiden su entorno, etc.).

A continuación, señalamos algunas pautas a tener en cuenta en este proceso.

- **¿Qué podemos hacer desde la familia para potenciar su responsabilidad?**

- **Observar y conocer sus capacidades y posibilidades** y, en función de ellas, adecuar el tipo de responsabilidad y el grado de exigencia que les permitan crecer y evolucionar. Poco a poco estas exigencias han de ir siendo mayores.
- **Delimitar y establecer sus responsabilidades y tareas**, especificando qué tienen que hacer, cómo y cuándo y qué pasaría si no las cumplieran. Es necesario establecer las exigencias y nuestras expectativas y transmitir las de forma que queden lo más claras posibles, explicándolo de forma sencilla, con pocas palabras y asegurándonos que lo han comprendido. Como ya hemos señalado, es conveniente que estas tareas estén acordadas con ellos y respondan a sus posibilidades y nivel evolutivo.
- **Mostrarles confianza**, haciéndoles sentir que pueden hacerlo y dándoles seguridad. De esta forma, desarrollaremos la sensación de competencia y poder en cualquier aspecto de su vida. Evitar mensajes que les desvaloricen y reflejen nuestra falta de confianza en ellos.
- **Ser coherentes**. Por un lado, que ambos progenitores transmitamos el mismo mensaje y, por otro lado, siendo también nosotros responsables con nuestros actos. Es decir, ser modelos de responsabilidad y coherencia.

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

- **Ayudarles a elegir y a tomar decisiones por sí mismos** desde pequeños y según sus capacidades, empezando por aquellas más sencillas, entre dos opciones. Cuando han de elegir, han de aprender a tomar decisiones, lo que implica que hay un compromiso hacia lo que se elige, una renuncia de lo que se deja y un riesgo a equivocarse. Ser responsable de nuestras decisiones significa asumir este riesgo y responder por las consecuencias de esta elección, aprendiendo también a tolerar la frustración.
- Cuando han empezado la tarea, permitir que hagan las cosas **por sí solos**, dándoles el tiempo necesario.
- **No dejar que abandonen la tarea**, porque estaríamos potenciando conductas impulsivas y caprichosas y su inconstancia.
- Cuando han realizado la tarea, **comprobar** en qué grado y en de qué forma la han cumplido.
- Estar atentos a sus avances en su asunción de responsabilidades y **reforzarlos**, para motivarles en esa dirección.
- Ayudarles a **aceptar el fracaso** como algo natural y fuente de aprendizaje. Si fuera porque no han podido o porque no han sabido hacerlo, reforzar su actitud, resaltar los aspectos positivos e identificar en cuáles podrían mejorar. Volver a demostrar nuestra confianza en ellos y animarles a que lo vuelvan a intentar y así puedan rectificar. Se les puede recomendar que lo hagan en pequeños pasos.
- Si fuera porque no han querido hacerlo, es decir, por una cuestión de actitud, tenemos que **ser firmes y coherentes y hacerles que asuman las consecuencias de su acción**, según las habíamos acordados con ellos. Las consecuencias son el factor que los responsabiliza de hacer sus tareas y suponen también una motivación para tomar buenas decisiones. Por eso, para enseñarles a ser responsables es fundamental que asuman las consecuencias. Por un lado, las consecuencias acordadas con nosotros y, por otro lado, las consecuencias naturales de sus conductas, es decir, de no entregar un trabajo a tiempo, no estudiar para un examen, etc.

- Hacerles ver que todos tenemos responsabilidades y qué pasaría si nadie las cumpliera, los efectos que tendrían sobre uno mismo y sobre los demás. Por ejemplo, si nosotros no cumpliéramos las nuestras, qué consecuencias tendrían hacia ellos.

Para facilitar que asuman esta responsabilidad, podemos escribir las tareas y colocarlas en lugar visible, establecer hábitos lo más regulares posible, ser persistentes en la exigencia y, sobre todo, cuando nuestros hijos o hijas se olvidan, hacer que asuman sus consecuencias, previamente acordadas.

Hay que tener en cuenta que hay algunos aspectos que no fomentan la responsabilidad, como recodarles las cosas permanentemente cuando se les olvidan, hacer sus tareas, subestimar la capacidad de nuestros hijos o hijas o hacer que se sientan incapaces y creer que los "buenos" padres son los que hacen todo a los hijos y por los hijos.

De esta forma, educarles en la autonomía y responsabilidad se convierte en un factor clave en su desarrollo y nuestro papel se convierte en decisivo.

En el ámbito educativo, uno de nuestros objetivos ha de ser, por tanto, que nuestros hijos e hijas tengan la suficiente responsabilidad, madurez y autonomía para organizarse y realizar sus estudios. Por ejemplo, sería conveniente que con 13-14 años aproximadamente, pudieran organizar por sí mismos el horario de estudio, su planificación, etc. Si cuando lleguen a la adolescencia no les hemos inculcado este valor y ayudado a desarrollar estas capacidades, será difícil que tengan una disposición propia hacia el estudio, es decir, probablemente no saldrá de ellos mismos el realizar sus tareas, porque entienden que así lo han que hacer no porque nosotros se lo mandemos y, en ese momento, poco podremos hacer nosotros imponiéndoselo.

Por ello, para ir consiguiendo esta meta educativa es fundamental inculcarles este valor desde pequeños, poco a poco, que sean ellos los que hagan las tareas y actividades porque así lo van decidiendo, con autonomía, aunque a veces haya que ordenarles y supervisarles, pero con la tendencia de que sean ellos mismos los que llevan las riendas de sus estudios.

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

2) **Reforzar y potenciar su capacidad de esfuerzo.** El esfuerzo es la acción que nos permite sacar lo mejor de nosotros mismos poniendo todas nuestras ganas y empeño en lo que realizamos. Nos ayuda a resistir y llegar al final venciendo las dificultades que se nos puedan presentar hasta alcanzar las metas que nos hemos propuesto.

Desde la familia, podemos hacerles ver que el esfuerzo actual produce efectos positivos (beneficios) a largo plazo, recompensar las conductas de esfuerzo y sacrificio de forma inmediata, enseñar a manejar el displacer que le acompaña y diseñar situaciones y actividades que lo faciliten: motivadoras, atractivas, lúdicas, etc.

3) **Otros valores** que hemos de fomentar para contribuir a su desarrollo personal son los siguientes: respeto a los demás, tolerancia, libertad y autonomía basada en la responsabilidad, espíritu colaborativo, esforzarse para obtener satisfacciones no siempre inmediatas, contribuir sin obtener premios, espíritu crítico, rechazo a las injusticias, etc.

Un vez más, ser conscientes de que somos un ejemplo en la transmisión de valores, en los que debemos ir siempre por delante: responsabilidad, esfuerzo, valor por la cultura, actitud positiva, gusto por la lectura, etc.

## 5º Favorecer una organización de la vida cotidiana

El hábito de estudio ayudará a nuestros hijos e hijas en el desarrollo cognitivo, la capacidad de atención y concentración, la solución de problemas, el autocontrol, la disciplina, la constancia y perseverancia, la consecución de objetivos y metas, la confianza en sus capacidades, etc.

Un buen hábito de estudio genera posibilidades de eficiencia y facilita la asimilación de conocimientos con menor esfuerzo y menos tiempo.

Los niños y niñas funcionan muy bien con rutinas, por lo que con un hábito de estudio se acostumbrarán a estudiar, les será más llevadero y pondrán menos



resistencia y oposición al estudio. Por ello, es importante que potenciemos en nuestros hijos e hijas un hábito de estudio diario, adaptado a su edad, que les ayude a desarrollar su capacidad de planificación y su constancia y a asimilar los conceptos y los aprendizajes a largo plazo. En este sentido, es fundamental:

1) **Proporcionar a nuestros hijos e hijas un espacio de estudio fijo.** Es recomendable que:

- **El espacio sea siempre el mismo**, a ser posible en su cuarto, que invite al estudio, cómodo y agradable. Ha de estar disponible cuando lo necesiten. Es conveniente que siempre sea el mismo para que asocien al lugar la acción de estudiar y, de esta , puedan concentrarse más rápidamente y realizar la tarea de forma más efectiva.
- **No tenga distracciones:** ha de ser silencioso, en el que no encuentren demasiadas distracciones (sin televisión y sin el ordenador encendido delante, con el móvil en silencio, etc.) para una mayor concentración. Además, un espacio donde nadie pueda interrumpir su estudio. Un poco de música puede ayudar a algunos, pero siempre ha de ser en tono bajo, no muy ruidosa y que no les distraiga.
- Tenga una **mesa de estudio amplia y una silla cómoda** y recta.
- Cuente con **buena iluminación**, a ser posible natural. Una luz insuficiente puede fatigar no solo la vista sino la capacidad de concentración.
- La **temperatura sea adecuada**, en torno a 20º, y es favorable que tenga posibilidad de ventilación. Lo importante es no tener ni frío ni calor.
- La mesa de trabajo esté **ordenada, con todo el material necesario**, y que cerca tenga alguna estantería para colocar libros, diccionario, etc.
- Haya un **tablón de corcho en la pared**, donde se puedan colgar los planes diarios y semanales de estudio, las fechas de exámenes, etc.

2) **Establecer conjuntamente con ellos un horario y un plan de estudio.** El plan de estudio les ayudará a crear el hábito y a tener una mayor concentración,

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

a compaginar el estudio con el tiempo libre y a quitarse la preocupación de las tareas pendientes. Asimismo, les permitirá ser conscientes de su propio rendimiento. Para ello, tener en cuenta:

- El horario ha de ser personal (adecuado sus necesidades), realista (adaptado sus capacidades y disponibilidad) y ha de estar escrito y colgado en un sitio visible de su habitación.
- **¿Cómo realizarlo?**
  - Es fundamental realizar el horario con ellos, según su edad, para desarrollar su capacidad de decisión, compromiso, responsabilidad y autonomía. Harán mucho más por cumplirlo si han participado en el proceso. A partir de los 6 años lo podemos realizar de forma conjunta. A partir de los 10 años, serán ellos mismos los que lo realicen y nosotros lo supervisaremos. Con el tiempo, deberán ser ellos los que diseñen su propio horario de estudio y puedan generalizar esta estrategia a otros ámbitos de su vida.
  - Planificar el horario semanalmente.
  - Hacer un listado de las actividades que nuestros hijos realizan diaria o semanalmente, donde aparezca diferenciado el tiempo de estudio y el tiempo de descanso y tiempo libre
  - Que estudien todos los días, a ser posible, a la misma hora. El fin de semana pueden descansar, aunque dejando algún momento para el estudio. Siempre es recomendable evitar que sea inmediatamente después de comer, justo después de las clases, no muy tarde cuando pueden estar cansados ni para el último momento.
  - Que sea un tiempo limitado, con principio y fin.
  - Las horas de estudio recomendadas varían con la edad: con 3-4 años un tiempo breve; con 5 años entre 20-30 minutos; de 6 a 7 años alrededor de 40 minutos, de 8 a 9 años alrededor de 1 hora, de 10 a 12 años, sobre 1 hora y 30 minutos y a partir de 12 años, entre 1.30-2 horas (con 5 minutos descanso cada hora).

- Si les apuntamos a actividades extraescolares, es recomendable combinar aquellas que requieren estudio (pintura, música, inglés, etc.) con otras más lúdicas (deporte), teniendo en cuenta que no es conveniente sobrecargarles con más aprendizajes después de clase y que no han de restarles su tiempo de estudio.
  - En el tiempo de descanso es necesario, por un lado, que realicen actividades físicas, deportes, juegos, etc. y, por otro lado, limitar también el tiempo que puedan estar delante del ordenador, televisión, videoconsola, etc. Por ejemplo, una hora como tope, siempre y cuando hayan terminado el tiempo de estudio.
  - Es recomendable que después del estudio tengan reservada alguna actividad agradable. Además, ésta es la que nos va a permitir negociar cuando no tengan disposición a estudiar.
- Nosotros podemos facilitar que sigan su plan de estudio, respetando el horario de nuestros hijos e hijas, irles preparando un poco antes del comienzo y animarles a empezar por una actividad agradable, reforzándoles durante el estudio, respetando su tiempo de ocio, manteniendo el horario, aunque también con cierta flexibilidad, no presionándoles demasiado por su cumplimiento estricto, integrando su horario en el del resto de la familia, revisando conjuntamente cada cierto tiempo si el horario es útil y cambiarlo si es conveniente. Cuando no tengan deberes, hacer que por lo menos la mitad del tiempo previsto la dediquen a leer, escribir o adelantar en el estudio (resúmenes, profundizar en contenidos, etc.)
- 3) **Supervisar que nuestros hijos e hijas duerman bien.** En edades de la etapa de infantil, entre 10 y 14 horas, en la de primaria se recomienda entre 8 y 10 horas y en la de secundaria entre 7 y 9 horas. La falta de sueño afectará a su rendimiento, a su estado de ánimo y a sus capacidades intelectuales. Las causas de no dormir lo suficiente suelen estar relacionadas con acostarse tarde, tener televisión en el dormitorio, tomar bebidas estimulantes, etc.
- 4) Además, antes de ir a la escuela, supervisar que **desayunen bien** para que puedan rendir. Para ello, se han de levantar con el tiempo suficiente y es re-

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

comendable que se convierta en una rutina familiar. También que lleven un tentempié ligero para media mañana.

### 6º Apoyar, supervisar y hacer un seguimiento

1) Crear un buen **clima de colaboración con nuestros hijos e hijas**. Ofrecer nuestra ayuda, que sientan que puedan contar con nosotros. Aunque deben hacer solos sus deberes, tenemos que mostrar una actitud de disponibilidad para que perciban nuestro interés y sientan que pueden contar con nosotros para dudas y ayudarles. En este sentido, es importante tener en cuenta:

- Antes de empezar, darle importancia a lo aprendido en la escuela y a los deberes, interesándonos por cómo les ha ido, qué temas han visto hoy, qué deberes tienen, si saben cómo resolverlos, etc. Y, en este momento, dejarles solos pero ofrecer nuestra ayuda (podemos estar físicamente cerca y acercarnos en algún momento a preguntarle cómo le va).
- Si nos piden ayuda sobre alguna tarea, nosotros podemos orientarles o ayudarles a que lo resuelvan por sí mismos, comprobar si han entendido lo que se les pide, si necesitan ayuda para entender cómo se hace el ejercicio, etc. pero no darles la respuesta. Es decir, ayudarles a pensar para que lo realicen por sí mismos.
- Si nos piden que revisemos sus deberes, debemos comprobar solo si están completos, pero, aunque fuera necesario, no debemos corregirlos. Potenciar que supervisen sus deberes por sí mismos, haciendo las comprobaciones correspondientes y viendo si tiene sentido cómo han contestado a las preguntas.
- Si no estamos en casa mientras están haciendo los deberes, hacerles saber que pueden contar con nosotros cuando volvamos del trabajo, para ayudarles según las pautas mencionadas anteriormente.
- Posteriormente, en el momento del estudio, si lo viéramos necesario, asesorarles sobre cómo estudiar de forma eficaz con algunas técnicas de estudio.

- En aquellos ejercicios que les resulten más complicados, dedicarles más tiempo, animándoles, viendo cuál es el problema, proponiéndoles técnicas de estudio concretas, etc. pero siempre sin realizarlos por ellos.
- Podemos ofrecernos para que expongan la lección con nosotros antes de un examen.
- Cuando hayan acabado, podemos mostrar interés hacia lo que han estudiado, si les ha resultado difícil, si se lo saben bien, qué les gusta más, dónde encuentran más dificultades, y reconocer su esfuerzo y sus pequeños éxitos. Ellos se sentirán animados por nuestro interés hacia sus tareas y tendrá más motivos para acabar bien y a su hora las tareas.

Estos momentos de colaboración se convierten en espacios privilegiados donde podemos fortalecer el vínculo con nuestros hijos e hijas: nos sirve para conocerles mejor y poder identificar sus virtudes y habilidades, sus aspectos a mejorar y sus carencias o dificultades. Para ello, es importante observar en qué consisten sus tareas, cómo las afrontan y qué dificultades encuentran, lo que nos permitirá compartir con ellos sus experiencias escolares, tanto académicas como personales, reforzando así el vínculo. A su vez, esta colaboración influirá también en la mejora de las relaciones familiares y facilitará la comunicación y la transmisión de valores educativos como el esfuerzo, la responsabilidad, el orden, la constancia, etc.

- 2) **Ayudarles a organizarse y planificarse.** Es conveniente que nos sentemos con ellos a revisar su agenda, los exámenes y trabajos que tienen, las fechas, etc. Insistirles en la necesidad de aprovechar bien el tiempo de estudio, para luego poder disfrutar del tiempo libre, es decir, que sea productivo. Para ello, recomendarles que empiecen por lo que más les guste, continúen con lo más difícil y dejen para el final lo más fácil. En general, en el tiempo de estudio el rendimiento es regular, después mejora y en el momento final es más bajo.
- Ayudarles a **distribuir el tiempo de estudio**, dependiendo del volumen de trabajo de cada asignatura y de la capacidad individual para cada una de ellas, para que puedan así dedicarle tiempo a todas ellas.

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

- Comprobar que tienen todo el material necesario (libros, calculadora, diccionario, etc.).
- Que ellos mismos vayan aprendiendo a fijarse pequeños objetivos respecto a sus estudios y que aprendan a disfrutar cuando los cumplen. Incluso, pueden valorar cómo han rendido en el tiempo de estudio, si les ha cundido o no, y, si no fuera así, que analicen qué ha podido pasar para la próxima vez.
- A medida que van siendo mayores, ayudarles a organizar un plan de estudio hasta un examen o trabajo para que sean capaces de hacerlo y organizarse por sí mismos.

3) **Realizar un seguimiento general de la vida de nuestros hijos e hijas**, de sus vivencias, de sus conflictos, de sus preocupaciones, de sus triunfos, lo que contribuirá a que se sientan valorados y motivados. En particular, también un seguimiento de todo lo que tiene que ver con la escuela, de esta forma percibirán que para nosotros también es importante, por lo que lo será para ellos también. Es necesario hacer un seguimiento del quehacer diario del día a día, buscando el momento adecuado y sin atosigarles ni que parezca un interrogatorio. Algunos de los aspectos de este seguimiento podrían ser: las experiencias que están teniendo en el centro educativo, las relaciones con otros niños y niñas y con el profesorado, cómo se sienten en la escuela, las actividades que se llevan a cabo en el centro, las tareas que deben hacer, cuándo son sus exámenes, su evolución, sus resultados y calificaciones, posibles dificultades, actitud, disposición, etc.

En el momento del estudio también tenemos que supervisar que cumplen el horario de estudio pactado, que realmente aprovechan el tiempo y que realizan los deberes y las tareas escolares que se mandan.

Es importante que el seguimiento y la supervisión la hagamos con una actitud de confianza y apoyo hablando con ellos, comprobando cuando están estudiando, revisando su agenda y sus cuadernos y manteniendo contacto con su tutor o tutora. No olvidarnos de reforzarlo cuando están cumpliendo su responsabilidad.

El criterio es que cuando sean más pequeños más de cerca hemos de hacer el seguimiento de las tareas de nuestros hijos e hijas y cuando van siendo más mayores y han ganado en autonomía y responsabilidad, les podemos dar más distancia en el seguimiento, pero sin despreocuparnos. Hay que guardar un equilibrio entre hacer un seguimiento pormenorizado, que puede resultar agobiante, y no preocuparnos por sus cosas, o seguirlas a mucha distancia, de forma que transmitamos despreocupación por nuestra parte.

- 4) **Procurar las ayudas pedagógicas oportunas cuando sea necesario.** Cada hijo o hija tiene su propio ritmo de aprendizaje, sus puntos fuertes y algunos aspectos en los que puede presentar lagunas o dificultades. En el caso de que alguno de ellos tuviera dificultades con los estudios, hay darle una respuesta pedagógica adecuada, que puede ser nuestra ayuda personal, la ayuda de un hermano, ponerle un profesor particular, etc. Será necesario valorar qué opción es la más adecuada y recordar que, en ninguna de ellas, esta ayuda ha de sustituir el esfuerzo de nuestros hijos e hijas.

## ¿Y qué no debemos hacer?

Por último, con respecto a las pautas que padres y madres podemos seguir para promover que nuestros hijos estudien de forma responsable y autónoma, consideramos necesario indicar algunas no recomendables que irían en la dirección contraria:

- **Compararles continuamente con hermanos, primos, amigos, etc.** Es importante que respetemos sus ritmos y estilos de aprendizaje y que su motivación sea superarse a sí mismos no competir con otros.
- **Hacer los deberes por nuestros hijos e hijas o darles la respuesta a un problema.** De esta forma, les estaríamos negando la oportunidad de administrarse, organizarse, ser responsables y aprender los conocimientos correspondientes. En definitiva, la oportunidad de crecer y valerse por sí mismos. También es negativo lo contrario, dejarles solos ante las dificultades que se encuentran ante los deberes.

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

- **No respetar su tiempo libre y de ocio.** Este tiempo es igualmente necesario para su desarrollo integral. Es tan perjudicial la carencia de tiempo de estudio como el exceso.
- **Atosigarles con los deberes,** estando demasiado encima de ellos y preguntándoles constantemente si los han hecho. Tenemos que motivarles para conseguir que el estudio sea también parte de su interés y mostrar el nuestro por lo que han trabajado. Hacerles entender que es parte de su responsabilidad como la nuestra es ir a trabajar.
- **Precipitar el aprendizaje, sin respetar su ritmo.** Hay que dejar que se desarrollen de forma natural, sin manifestar decepción si nuestros hijos e hijas no están a la altura de nuestras expectativas, porque lo percibirán y comenzarán a tener miedo al fracaso.
- **Hablar mal de la escuela y de lo poco que sirve hacer los deberes.** Como ya hemos señalado, nuestra actitud ante la escuela y el modo de comunicarla ejercen una fuerte influencia en los sentimientos de nuestros hijos e hijas hacia la misma.
- **Únicamente criticar aquello que hacen mal, sin reforzarles nunca lo positivo,** ya que de esta forma estaríamos disminuyendo su autoestima y confianza en sí mismos. Asimismo, utilizar los deberes como castigo a otras conductas ya que, de esta forma, siempre tendrán una connotación negativa para ellos.
- **Reforzar sus logros únicamente con premios materiales,** ya que estaríamos desarrollando una motivación externa y no interna, que no se mantendría a largo plazo ni cuando no existiera este refuerzo material.
- **Pensar que los estudios son lo único importante en la vida de nuestros hijos e hijas.** Es importante que cuidemos su desarrollo integral en todas sus facetas, emocional, socio-afectiva, física, etc. No tenemos que olvidarnos que, en definitiva, lo más importante es que sean felices.



# 4

## TÉCNICAS DE ESTUDIO



## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Como hemos visto, tener buenos resultados en el estudio depende de poder estudiar, querer estudiar, saber estudiar y hacerlo. Para saber estudiar es necesario conocer aquellas herramientas que nos van a permitir hacerlo de la manera más eficaz, es decir, estudiando más y mejor, con el menor esfuerzo y el menor tiempo posible y obteniendo mejores resultados. Estas herramientas son las técnicas de estudio y si queremos que nuestros hijos tengan buenos resultados han de conocer cómo utilizarlas. De igual modo que si queremos tener un jardín arreglado necesitamos de un instrumental: azada, rastrillo, tijeras.... para realizar nuestro propósito, nuestra inteligencia necesita de un instrumental para ser eficaz en el estudio.

Es muy probable que en el centro educativo esté prevista la impartición al alumnado de las técnicas de estudio, pero a veces no se practica lo suficiente, y padres y madres tenemos la posibilidad de compensarlo.

En primer lugar, es importante que detectemos cuáles son los aspectos en los que podrían mejorar nuestros hijos o hijas y si tienen alguna dificultad concreta con los estudios, para poder buscar una solución específica. Los problemas y dificultades más comunes son: falta de motivación, estudiar de forma pasiva, falta de planificación del estudio, lectura lenta y no comprensiva, no captar las ideas principales ni distinguir lo importante de lo secundario, falta de dedicación y esfuerzo, memorizar, dependencia excesiva del profesor y del libro de texto, falta de iniciativa, no saber, dificultad para expresar oralmente y por escrito, dificultad para relacionar y sintetizar conocimientos, mal uso del tiempo, desconocimiento de las técnicas de estudio, falta de participación en las actividades escolares, etc.

Antes de conocer estas técnicas, es conveniente señalar algunas condiciones previas que favorecerán el aprovechamiento en el estudio de cualquier materia: tener el nivel mínimo de visión global y una base de conocimientos, tener un léxico básico y suficiente y la capacidad adecuada de la lectura.

Por otro lado, una vez que nuestros hijos o hijas van a comenzar a estudiar es necesario que sepan cómo organizarse el tiempo y los pasos a seguir en el estudio de los temas.

Estudiar significa relacionar lo nuevo con el conocimiento ya integrado y poder recordarlo en el momento oportuno, es decir, comprenderlo y memorizarlo de manera permanente. Por tanto, el estudio es una estrategia de aprendizaje que requiere cuatro momentos:

- 1) **Comprensión del texto.** Sólo se aprende, asimila y recuerda aquello que hemos comprendido de verdad. Es importante entender la idea general o visión de conjunto del tema mediante una lectura, estableciendo conexiones con los temas pasados. Esta visión servirá para saber cuáles son las ideas básicas, qué pretende el autor, qué sugieren los subtítulos, qué conocimientos previos se tiene sobre el tema, etc. Asimismo, será necesaria una lectura que nos permita comprender cuáles son las ideas principales y las ideas secundarias.
- 2) **Selección y organización de conceptos.** De esta forma, la cantidad de información será menor y, por tanto, más fácil de aprender. Para ello, es conveniente dividir el tema en unidades menores: apartados, preguntas y párrafos. Descender a la idea central de cada párrafo, plantearse preguntas sobre ella y relacionar los párrafos entre sí. Este es el momento de subrayar, hacer esquemas y resúmenes.
- 3) **Memorización de los conceptos fundamentales.** Para ello, en primer lugar, mentalmente, de palabra y por escrito, se han expresar las ideas principales de cada párrafo relacionándolas y conectándolas entre sí. Con el propio lenguaje, sin ayuda del libro ni de los apuntes. Sintetizar las ideas y estructurarlas por orden de importancia, no las palabras. Este tercer punto sirve de autoevaluación para comprobar si se ha comprendido, asimilado y retenido todo lo que se ha estudiado. En segundo lugar, repasar lo estudiado, insistiendo en los puntos más débiles y confusos.
- 4) **Evocación de lo estudiado,** es decir, poner de manifiesto lo aprendido, ya sea a través de ejercicios, trabajos o un examen.

En definitiva, sólo puede ser eficaz el estudio de nuestros hijos e hijas si entienden y comprenden los contenidos, los asimilan, es decir, los hacen propios, los

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

ponen en práctica, los relacionan con los que ya tienen, los utilizan y, finalmente, los retienen o almacenan en su cerebro con aquellos con los que guarden relación directa o indirecta. De esta forma, les será más fácil evocarlos para utilizarlos cuando sea preciso (examen, trabajos, etc.).

Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas que permiten lograr comprender, organizar y memorizar conceptos de forma permanente, por lo que usándolas nuestros hijos e hijas podrán aprovechar mejor sus recursos intelectuales y, por tanto, mejorar su rendimiento y resultados académicos.

Vamos a profundizar en aquellas técnicas que se pueden utilizar en cada una de las fases del estudio, siempre adaptándolas a la edad de nuestros hijos e hijas:

### 1) **Comprensión del texto**

- La lectura es uno de los principales instrumentos de aprendizaje que nos permite decodificar un sistema de señales y símbolos abstractos. Es un proceso interno que permite comprender el texto y poder ir construyendo ideas sobre el contenido extrayendo aquello que interesa. Esto sólo se puede hacer mediante una lectura individual, precisa, que permita avanzar y retroceder, que permita detenerse, pensar, recapitular, relacionar la información nueva con los conocimientos previos. Además, dará la oportunidad de plantearse preguntas, decidir qué es lo importante y qué es secundario. De ahí, la importancia clave de este momento del estudio. Dentro de este proceso, es conveniente plantearse las siguientes cuestiones:
- Antes de la lectura, hemos de saber para qué vamos a leer, qué sabemos de este texto, de qué trata este texto y qué nos dice su estructura.
- Durante la lectura, se han de formular hipótesis y hacer predicciones sobre el texto, formular preguntas, aclarar posibles dudas, resumir el contenido, resumir el texto, determinar aquellas ideas importantes, releer partes confusas, consultar el diccionario, crear imágenes mentales, etc.
- Después de la lectura, es conveniente hacer resúmenes y formular y responder preguntas.

Para comprender el texto, se realizan dos tipos de lectura:

- a) **La prelectura o lectura exploratoria.** Consiste en hacer una primera lectura rápida de todo lo que se ha de estudiar para enterarse de qué trata y sacar una idea o esquema general de todo el texto permitiendo un conocimiento rápido del tema. Es importante comprender el título, el índice y los diferentes apartados.
- b) **La lectura comprensiva.** Una vez que se sabe de qué trata el tema, hay que volver a leer el texto y realizar una lectura comprensiva y detallada de lo que se lee. Estando concentrado, consiste en leer despacio procurando entender bien todo lo que explica, párrafo a párrafo, tanto las ideas principales como secundarias, las implícitas y las explícitas, sin quedarse solo en las palabras, reflexionado sobre lo que se lee y, si es necesario, ampliando el vocabulario. Esta lectura permite comprender, asimilar y aprender por lo que se estudiará mejor el tema. La comprensión es la clave de la lectura y el estudio de un tema.

## 2) Selección y organización de conceptos

Para organizar los conceptos de forma eficaz se pueden utilizar las siguientes técnicas:

- a) **El subrayado de las ideas principales.** Consiste en destacar mediante un trazo (líneas, rayas u otras señales) las frases esenciales y palabras claves de un texto, lo que favorece una comprensión rápida de la estructura y organización de un texto. Es recomendable subrayar con lápiz y lápices de colores y en una segunda o tercera lectura. Una vez realizado el subrayado, es recomendable dar un repaso a todo el texto subrayado para volver a captar la visión de conjunto.
- b) **El esquema.** Un esquema es una expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales y las ideas secundarias del texto. Un buen esquema ha de ser limpio y claro, en una sola página, con las ideas bien ordenadas, comenzando por la idea principal, de la que se derivan después las secundarias. Permite obtener de un solo vistazo una

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

idea clara general del tema, seleccionar y profundizar en los contenidos básicos y analizarlos para fijarlos mejor en nuestra mente, consiguiendo así una mejor comprensión del texto. Es valioso tanto al inicio del estudio como al final. Los esquemas pueden ser de varios tipos: de llaves, numérico decimal, de letras, mixto, etc.

- c) **El resumen.** Una vez realizados los pasos anteriores, el siguiente es realizar una breve redacción que recoja breves párrafos con las ideas principales del texto con nuestras propias palabras. Todo lo anterior nos ayudará a detectar la idea general, las principales y las secundarias y, por tanto, nos facilitará mucho hacer el resumen. Un buen resumen ha de ser objetivo, breve y conciso, con un estilo narrativo y con la expresión escrita cuidada.

### 3) Memorización de los conceptos principales

La memoria es uno de los elementos fundamentales. En primer lugar, podemos decir que la memoria funciona como un gran archivador por lo que ubicar la información de forma lógica en el lugar correspondiente implica agilizar el proceso de selección y recuperación del material. Es decir, es un proceso memorístico formado por tres fases:

- a) **Registrar.** En esta fase, a través de una primera lectura, se contacta con los elementos que después memorizaremos y, para hacerlo de forma más clara, utilizamos el subrayado, los esquemas, los resúmenes o fichas. Por ello, debemos leer y escribir de forma ordenada y lógica, comprendiendo bien su significado, lo que nos va a permitir recuperarlo con más facilidad.
- b) **Retener.** Cuanta más atención se preste a lo que se intenta memorizar más fácil será retenerlo. En esta fase la atención, la concentración, el interés y la motivación se convierten en algo básico.
- c) **Rememorar.** Es el recuerdo de lo que se ha memorizado. La forma de retenerlo va a ser fundamental y también el interés que se haya puesto en ello. La lógica, el orden y la intención se convierten en las piezas claves de la memoria.

Existen varios tipos de memoria, en función del sentido con el que retenemos la información: auditiva, visual, táctil, espacial y olfativa. Según el tiempo que retenemos esa información, puede ser memoria a corto plazo o a largo plazo. Cuando se empieza a estudiar, la información pasa a la memoria a corto plazo pero hay que "enviarla" a la memoria a largo plazo que es la que aparecerá en los exámenes o pruebas. Para ello, es necesario la repetición, la concentración, el orden y la clasificación previa y la memoria y, sobre todo, el interés por esos contenidos que se quieren memorizar.

La forma de memorizar puede ser a través de la visualización del esquema y la recitación repetida de un texto o del resumen.

La capacidad de memoria se puede potenciar de la siguiente forma: intentando que en el aprendizaje intervengan todos los sentidos consiguiendo la máxima atención y concentración, ejercitando la observación y la captación de detalles, asociando cada palabra a algo que conocemos, captando el significado de las ideas básicas de un tema, pensando con imágenes, fijando contenidos con la repetición y procurando repetir las ideas, haciendo pausas, haciéndolo antes de dormir, revisando lo antes posible el material estudiado, memorizando sólo lo esencial, haciéndolo a medida que se va estudiando, no intentando aprender de memoria lo que no se comprende, utilizando reglas mnemotécnicas, etc.

En general, olvidamos por falta de concentración, porque no se comprende lo que se estudia, por ausencia de repasos o repasos tardíos y acumulados, por haber realizado un estudio superficial y pasivo, por falta de interés o porque no se relaciona lo que se ha aprendido.

Una vez memorizado un texto concreto, es importante no olvidar los siguientes aspectos que nos ayudarán a reforzarlo y a garantizar que se ha memorizado:

- **El repaso.** Para evitar el olvido es necesario repasar, es decir, hacer una lectura rápida y, después, ir comprobando por partes si se sabe repetir bien el texto estudiado. Lo que se ha aprendido un día no servirá apenas si no

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

se repasa posteriormente. Si algo se ha olvidado, será necesario volverlo a estudiar. El primer repaso ha de hacerse al terminar el estudio de cada tema y el segundo a las 24 horas, se puede repasar sólo lo subrayado o los resúmenes o esquemas realizados. Es importante repasar relacionando y buscando el mayor número de conexiones posibles.

- **La autoevaluación.** Este es un aspecto clave. Consiste en realizar un auto examen y comprobar si realmente se ha aprendido lo que se ha propuesto. Un modo de autoevaluarse puede hacerse cerrando el libro e intentando repetir después lo aprendido. Se puede hacer de forma mental, recordando lo que se ha estudiado, de forma oral, utilizando una grabadora o contándose a una tercera persona. Una vez terminada la exposición oral, en su caso, se puede tomar nota de los errores cometidos, de aquello que se ha omitido o de los detalles importantes que se han pasado por alto.

### 4) Evocación de lo estudiado

Evocar lo estudiado implica demostrar todo aquello que se ha leído, comprendido y memorizado. Se puede evocar a través de ejercicios, tareas, trabajos, exámenes o cualquier otro formato. La manera más usual es a través de la realización de los exámenes, que han llegado a convertirse en un fin en sí mismos ya que, en muchos casos, sólo se estudia para superarlos, con toda la connotación negativa que tienen.

Los exámenes pueden ser parciales, que incluyen solo una parte de la materia por lo que la valoración es solo parcial respecto a la nota final, o finales, que incluyen toda la materia por lo que su valoración es mayor. También puede haber exámenes sorpresa o como castigo, para los cuales, como no se pueden prever, es recomendable tener al día las asignaturas.

A continuación, señalamos una serie de recomendaciones que podemos transmitir a nuestros hijos o hijas:

- **Para preparar un examen,** les podemos ayudar a planificarse, anotando y consultando a diario la agenda, ofrecernos a pasarles la lección, animarles a hacerles frente, etc. Algunas pautas que les podemos recomendar son:



conocer a cada profesor y saber qué suele preguntar, saber qué entra en el examen, repasar los exámenes anteriores para ver cómo son las preguntas, estar atentos a las pistas que va diciendo el profesor en clase, preguntar a alumnos de otros años, atender a los posibles repasos del día previo al examen, valorar el tipo de examen qué es y de qué asignatura para determinar qué preparación necesita, cuidar el tipo de letra y las faltas de ortografía, prepararlo con antelación, planificar los temas a estudiar, memorizar y repasar los temas, utilizar los exámenes corregidos para aprender, imaginar posibles preguntas que podrían caer, repasar el conjunto de la asignatura y relajarse, preparar con cuidado antes de acostarte todo el material que se va a necesitar y , por la mañana, no olvidarse de desayunar, etc.

- **El día del examen**, algunos aspectos para recomendarles son: ser puntuales, dedicar unos minutos a relajarse, presentarse con confianza, tener siempre presente el tiempo que se tiene para el examen, leer con atención las instrucciones y preguntas antes de contestarlas, no desanimarse enseguida si se piensa que no van a saber contestar correctamente, preguntar al profesor posibles dudas, escuchar siempre sus indicaciones durante el examen, distribuir el tiempo disponible entre las diferentes preguntas, comenzar contestando aquellas preguntas que se saben, pasar las preguntas que se resisten y volver a ellas después, contestar solo lo que se pide, priorizar la calidad a la cantidad, intentar situar mentalmente los conceptos que se piden en el esquema que se ha elaborado, contestar con frases bien construidas y comprensibles, presentarlo de forma cuidada (caligrafía legible, ortografía, limpio, sin tachaduras, con márgenes y usando regla, etc.), usar todo el tiempo disponible y repasar en el tiempo que sobre, etc. Si se queda la mente "en blanco", analizar cada palabra de la pregunta y tratar de asociarla con temas conocidos y con alguna relación con el que no se recuerda.



# 5

## COLABORACIÓN Y COORDINACIÓN CON EL CENTRO ESCOLAR



## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Las familias y el profesorado estamos inmersos en una misma tarea: la educación de nuestros hijos e hijas. Por ello, es fundamental que vayamos en la misma dirección, por lo que se hace necesaria una colaboración mutua. Será importante tener en cuenta las siguientes pautas, siempre con esta actitud de colaboración:

- 1) **Apoyar al centro escolar ante nuestros hijos e hijas.** Es importante transmitirles una actitud positiva de colaboración con el centro escolar y que reciban, en líneas generales, el mismo mensaje desde casa que desde el centro. No podemos criticar o descalificar en presencia de nuestros hijos e hijas las actuaciones del centro o de sus profesores ya que con esto lo único que conseguimos es desautorizar a los profesores y les perjudicará y condicionará su motivación y actitud hacia los mismos.
- 2) **Acudir a las convocatorias.** En la medida de lo posible, acudir a todas aquellas reuniones y actos que directamente se nos convoquen y que estén relacionados con nuestros hijos e hijas. Es una manera de transmitir el mensaje a nuestros hijos de que valoramos sus estudios y también de conocer la actuación del centro y de plantear dudas y sugerencias.
- 3) **Mantener un contacto personal con el tutor o tutora de nuestro hijo e hija para hacer un seguimiento de su evolución en el centro.** Estos encuentros nos permitirán conocer el centro y al tutor o tutora, mantenernos informados sobre su rendimiento y actitudes, colaborar y apoyar los aprendizajes y recibir orientaciones sobre la forma de ayudarle de manera concreta, si fuera necesario. Además, es una manera de que vea que valoramos el trabajo escolar y nos interesamos por su proceso educativo.

Si nuestro hijo o hija sabe que conocemos a su tutor o tutora, es probable que se sienta más seguro y que su actitud sea más positiva, lo que le ayudará en su aprendizaje. Además de encuentros formales, también son positivos los informales y es importante que utilicemos la agenda escolar como otra forma de comunicación, especialmente si no podemos acudir al centro de forma tan frecuente.

En este sentido, es recomendable:

- **Acudir tres veces al año** (una vez por trimestre), especialmente en Primaria, una para conocerle, otra a mitad de curso para ver cómo progresa y otra a final de curso.
- Que los encuentros sean **programados y preparados**. Conviene que los padres acudamos a dichas entrevistas habiendo pensado qué tipo de información necesitamos y qué tipo de información podemos, a su vez, facilitar al tutor o a los profesores. Es aconsejable que llevemos escritos los temas que queremos tratar.
- Que nuestra **actitud** sea la de asistir a una reunión con un colaborador en la educación de nuestros hijos e hijas.
- Que la **comunicación sea bidireccional**. Estas entrevistas nos permiten intercambiar información sobre nuestro hijo o hija, clarificar aspectos concretos del proceso académico y definir objetivos. La información a intercambiar sería sobre: su forma de ser, su conducta, qué capacidades intelectuales tiene y cómo las usa; qué actitud y disposición tiene hacia el estudio; cómo estudia, qué dificultades principales encuentra en la realización de su trabajo, en qué necesita mejorar en concreto, etc.; qué valores son los que se transmiten en casa y cuáles son los del centro, etc.
  - Para ello, por nuestra parte, conviene informar al tutor o tutora sobre cómo es, posibles circunstancias vitales que le puedan influir en su rendimiento (divorcios, cambios de domicilio, etc.), la calidad del trabajo observado y el tiempo dedicado, si no sabe hacer casi nada de lo que se le manda, el grado de responsabilidad en su estudios, la calidad de trato familiar, los amigos con los que se relaciona, uso del tiempo libre, estímulos educativos, aspiraciones profesionales, etc.
  - Por su parte, conviene recabar información del tutor sobre cómo va en las clases, su actitud y comportamiento, sus expectativas sobre nuestro hijo o hija, las relaciones con el profesorado y los compañeros, el grado de cumpli-

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

miento de sus deberes, posibles faltas de asistencia a clase, cualquier duda sobre el funcionamiento del centro, etc.

- En estos encuentros, conviene fijarse conjuntamente algún objetivo común para la actuación de las familias y del centro. Conviene que sea preciso y medible, para que en la próxima entrevista se pueda empezar por la revisión del objetivo marcado, cómo ha ido, qué dificultades han surgido, cómo adaptarlo, etc.
- 4) **Uso de la agenda.** La agenda es un elemento fundamental para el día a día de nuestros hijos. Es importante que la usen apuntando sus tareas con precisión ya que así sabrán qué ejercicios han de resolver y cuándo tienen sus exámenes. Además, la agenda tiene un papel fundamental en la de comunicación entre las familias y el profesorado.

# 6

## DIFICULTADES HABITUALES EN LOS ESTUDIOS



## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Podemos encontrarnos que nuestro hijo o hija presenta algunas dificultades concretas que requieren una ayuda específica. A continuación, señalamos algunas de las más comunes y las pautas que podemos tener en cuenta.

Previamente a cualquier de ellas, si nuestro hijo o hija presenta dificultades escolares, es importante descartar que no haya ningún problema fisiológico (auditivo, visual, etc.) o cognitivo (memoria, atención, comprensión, etc.). Si vemos que pudiera haber alguno de estos problemas, será necesario acudir al profesional correspondiente para confirmarlo y, en su caso, buscar el tratamiento adecuado. Si existiera una dificultad específica de aprendizaje, será especialmente importante la colaboración y comunicación con el centro educativo.

Las dificultades más comunes son:

- **No quiere estudiar:** pone excusas continuamente para no hacerlo, tiene un bajo rendimiento escolar, no aprende y sus resultados son negativos, frecuentemente incumple su horario de estudio o no aprovecha el tiempo de trabajo, etc. Si estamos ante esta situación, hemos de observarle, para analizar el problema más de cerca (no estudia, no hace las tareas, no las acaba, las entrega fuera de tiempo, las presenta incompletas, etc.). A continuación, hemos de adoptar las siguientes medidas:
  - En primer lugar, tendremos que **hablar con él o ella** para transmitirle nuestra preocupación y que nos cuente qué es lo que está pasando, es decir, ver en qué consiste exactamente el problema y analizarlo conjuntamente (problema de motivación, de hábito de estudio, no sabe cómo estudiar y cómo enfrentarse a las tareas, etc.) para encontrar la solución más adecuada (revisar nuestras actitudes, nuestras expectativas, darle confianza, reforzarle, ayudarle a crear un hábito de estudio y darle a conocer técnicas de estudio, etc.). En cualquiera de las situaciones anteriores, es recomendable supervisar la solución acordada y reforzar cuando consigue finalmente hacer las tareas. Y, si aún así, no las hiciera, y fuera un problema de actitud, adoptar las medidas que tengamos acordadas con nuestro hijo, señaladas a continuación.



- **No permitirle alternativas.** Durante el tiempo previsto para estudiar, no podemos dejarle hacer otra actividad alternativa, como jugar, salir a la calle o ver la televisión.
- **Retirarle privilegios,** es decir, apartarle por un tiempo limitado de alguna actividad atractiva o de algún objeto (ver la televisión, usar la bicicleta, usar los videojuegos, etc.). Para que sea efectiva esta pauta y le ayude a retomar su actividad, deben adoptarse cuanto antes, durar un tiempo breve y cumplir las medidas que proponemos, por lo que han de ser realistas.
- **Se queja de la escuela.** Es importante saber interpretar sus quejas y asegurarnos que no existe una razón de fondo que habría que abordar, por lo que tenemos que recogerlas y escucharlas.
- **Falta de base.** Presenta dificultades y lagunas en aquellas materias en las que es necesaria una base de conocimientos para seguir avanzando. Ante esto, tenemos que consultar con el tutor o tutora cuáles son estas dificultades y posibles orientaciones para superarlas y, si es necesario, la posibilidad de refuerzos en el centro educativo, ayudarle nosotros en lo que podamos o recurrir a un hermano mayor o a un profesor particular.
- **Dificultades de atención y concentración.** Le cuesta mucho ponerse a estudiar, se distrae con cualquier estímulo y pierde mucho el tiempo, por lo que tarda mucho en hacer sus tareas y su rendimiento es más bajo de lo esperado. Para ello, es fundamental eliminar los estímulos distractores, potenciar la creación de un hábito de estudio si no lo tuviera internalizado, dejar momentos de descanso, revisar con él la organización y planificación de las tareas (para que comience con las que le gustan más y las más fáciles las deje para el final), plantearse objetivos parciales, etc.
- **Dificultad en la lectura.** Tiene dificultades en la velocidad lectora, problemas de comprensión, vocabulario pobre, dificultades para escribir textos con una estructura clara, evitación de cualquier tarea relacionada con la lectura. Como ya se ha señalado, en primer lugar, investigar si se trata de una dificultad de aprendizaje específica, y si fuera así, tratarlo con el profesional correspon-

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

diente. Si no fuera así, algunas posibles pautas son: empezar a leer en voz alta para adquirir una entonación correcta, ayudarle a leer mejor, corregir defectos de su lectura, animarle a buscar las palabras desconocidas en el diccionario, preguntarle sobre las ideas más importantes del texto, etc.

- **Dificultad de memorización** o fijación de los contenidos. Tendremos que ver si es un problema de concentración, de asimilación o de dificultades en la repetición de los contenidos, etc. Podemos ofrecerle pautas que le ayuden a mejorar la concentración y la comprensión, el uso de reglas nemotécnicas, repaso de los temas para fijar los contenidos, usar mecanismos para comprobar el aprendizaje, etc.
- **Dificultades de planificación o simulación del estudio.** Estudia solo en el último momento, no le dedica el tiempo necesario, o bien hace como que estudia, pero no lo está haciendo, por lo que no asimila los contenidos por falta de dedicación constante. En ambos casos, hemos de ayudarle a crear un hábito de estudio, realizar una planificación de las tareas y los exámenes y supervisar que realmente están estudiando.
- **Ansiedad y angustia.** Puede ser un buen estudiante, pero le angustia mucho el miedo a suspender, se muestra inseguro, se bloquea, se queda en blanco, pierde la confianza en sí mismo, el día anterior no duerme, le duele el estómago, etc. En este caso, revisar qué puede haber detrás, darle seguridad, valorando su esfuerzo, reforzando la confianza en su capacidad, reforzando sus logros, enseñarle a controlar esa ansiedad (relajación, pensamientos positivos, deporte, etc.).
- **Sólo estudia con nosotros.** No se sienta a estudiar hasta que nosotros le obligamos, no hace nada si no estamos nosotros delante, necesita ayuda continua. Si se le deja solo, deja de estudiar o se desconcentra. Debemos revisar cuáles de nuestras actuaciones pueden propiciar esta situación, establecer pautas para desarrollar su responsabilidad y autonomía, enseñarle a organizarse, crear un hábito de estudio y supervisarle, pero sin estar con él y hacer un desenganche paulatino.

- **Ha suspendido varias asignaturas.** Ante ello, hablar con él del problema: ver qué ha pasado y sus dificultades. Transmitirle nuestra preocupación y hacerle ver que es su responsabilidad y las consecuencias que tiene. Revisar con él que dificultades puede tener y darles solución: infundirle confianza en sí mismo, dedicarle más tiempo al estudio, valorar los progresos, etc.

## FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

### FAPA ALBACETE

Web: <http://albfapa.webnode.es>

Email: [fapaalbacete@gmail.com](mailto:fapaalbacete@gmail.com)

### FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante

Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36

Web: <http://www.fapagabrielmiro.es>

Email: [fapa@fapagabrielmiro.es](mailto:fapa@fapagabrielmiro.es)

### FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26 | 04006 Almería

Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31

Web: [www.fapacealmeria.org](http://www.fapacealmeria.org)

Email: [fapace@fapacealmeria.org](mailto:fapace@fapacealmeria.org)

### FAPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60 | 05080 Ávila

Tel: 920 25 27 10 | Fax: 920 25 45 35

Web: <http://www.fampa.org>

Email: [secretaria@fampa.org](mailto:secretaria@fampa.org)

### FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 | (Antiguo C.P. Rosa Arjó)

50010 Zaragoza

Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16

Web: <http://www.fapar.org>

Email: [fapar@fapar.org](mailto:fapar@fapar.org)

### FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1, 1º E | 33003 Oviedo

Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97

Web: [www.fapaasturias.es](http://www.fapaasturias.es)

Email: [fapaasturias@fapaasturias.es](mailto:fapaasturias@fapaasturias.es)

### COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2 | 07009 Palma de Mallorca

Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63

Web: <http://www.fapamallorca.org>

Email: [coapabalears@gmail.com](mailto:coapabalears@gmail.com)

### FAPA BURGOS

Apdo. de Correos 3117 | 09080 Burgos

Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99

Email: [fapabur@wanadoo.es](mailto:fapabur@wanadoo.es)

### FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro

C/ Guadalmesi, s/n | 11012 Cádiz

Tel: 956 28 59 85 | Fax: 956 28 59 89

Web: <http://www.fedapacadiz.org>

Email: [info@fedapacadiz.org](mailto:info@fedapacadiz.org)

### FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74, desp. 3 | 39007

Santander

Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00

Web: <http://www.fapa-cantabria.es/>

Email: [fapacantabria@yahoo.es](mailto:fapacantabria@yahoo.es)

### FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2 | 12004

Castellón

Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60

Web: <http://www.fapacastello.com>

Email: [info@fapacastello.com](mailto:info@fapacastello.com)

#### **FAPAES CATALUÑA**

Pere Verges, 1 8-14 | 08020 Barcelona  
Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97  
Web: <http://www.fapaes.net>  
Email: [fapaes@fapaes.net](mailto:fapaes@fapaes.net)

#### **FAPA CEUTA**

Plaza Rafael Gibert, 27  
Residencia de la Juventud, 2ª planta |  
11701 Ceuta  
Tel: 956 51 88 50 | Fax: 956 51 24 79  
Email: [fapaceuta@hotmail.com](mailto:fapaceuta@hotmail.com)

#### **FAPA CIUDAD REAL**

C/ Pozo Concejo, 8 | 13004 Ciudad Real  
Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29  
Web: <http://www.fapaciudadreal.com>  
Email: [alfonsoxelsabio1@gmail.com](mailto:alfonsoxelsabio1@gmail.com)

#### **FAPA CÓRDOBA "Ágora"**

C/ Doña Berengueta, 2 | 14006 Córdoba  
Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42  
Web: <http://www.fapacordoba.org>  
Email: [fapacordoba@fapacordoba.org](mailto:fapacordoba@fapacordoba.org)

#### **FAPA CUENCA**

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha. |  
16004 Cuenca  
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50  
Web: <http://www.fapacuenca.com>  
Email: [fapa1cuenca@hotmail.com](mailto:fapa1cuenca@hotmail.com)

#### **FREAPA EXTREMADURA**

Apdo. de Correos, 508 | 06080 Badajoz  
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01  
Web: <http://www.freapa.com>  
Email: [freapa@freapa.com](mailto:freapa@freapa.com)

#### **FIMAPA FUERTEVENTURA**

C/ Pino, s/n | Barrio Majada Marcial Centro  
de Educación Ocupacional | 35600 Puerto  
del Rosario (Fuerteventura)  
Tel: 928 85 02 45 | Fax: 928 94 79 80  
Email: [fimapafuer@gmail.com](mailto:fimapafuer@gmail.com)

#### **CONFAPA GALICIA**

Apdo. de Correos, 620 | 15080 La Coruña  
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62  
Web: <http://confapagalicia.org>  
Email: [confapagalicia@yahoo.es](mailto:confapagalicia@yahoo.es)

#### **FAPA GRANADA "Alhambra"**

Camino de Santa Juliana, s/n | 18007  
Granada  
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64  
Web: <http://www.fapagranada.org>  
Email: [info@fapagranada.org](mailto:info@fapagranada.org)

#### **FAPA GUADALAJARA**

Edificio IES Aguas Vivas. Avda. de Beleña, 9  
19005 Guadalajara  
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12  
Email: [fapaguadalajara@hotmail.es](mailto:fapaguadalajara@hotmail.es)

#### **FAPA GOMERA**

Colegio Público Ruiz de Padrón  
38800 San Sebastián de la Gomera  
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08  
Email: [fapagarajonay@telefonica.net](mailto:fapagarajonay@telefonica.net)

#### **FAPA GALDÓS**

Álamo, 54 | 35014 Las Palmas de Gran  
Canaria  
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03  
Web: <http://www.fapagaldos.com>  
Email: [secretaria@fapagaldos.org](mailto:secretaria@fapagaldos.org)

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

### FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36 | 38911 Frontera - El Hierro

Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70

Email: [fapahierro@yahoo.com](mailto:fapahierro@yahoo.com)

### FAPA JAÉN "Los Olivos"

Apdo. de Correos 129 | 23700 Linares

Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99

Web: <http://www.fapajaen.org>

Email: [info@fapajaen.org](mailto:info@fapajaen.org)

### FAPA LANZAROTE

CEP de Profesores Calle El Antonio, s/n  
35500 Arrecife de Lanzarote

Tel: 690 011 502

Web: <http://www.fapalanzarote.webcindario.com>

Email: [fapalanzarote@yahoo.es](mailto:fapalanzarote@yahoo.es)

### FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"

CEIP Lope de Vega | Francisco Fernández Díez, 28

24009 León

Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20

Web: <http://www.felampa.org>

Email: [felampa@felampa.org](mailto:felampa@felampa.org)

### FAPA MADRID "Francisco Giner de los Ríos"

C/ Pilar de Zaragoza, 22-bajo jardín |  
28028 Madrid

Tel: 91 534 58 95 | 91 553 97 73

Fax: 91 535 05 95

Web: <http://www.fapaginerdelosrios.es>

Email: [info@fapaginerdelosrios.es](mailto:info@fapaginerdelosrios.es)

### FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuerón, 3

CEIP Félix Rodríguez de la Fuente | 29009  
Málaga

Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671

Web: <http://www.fdapamalaga.org>

Email: [fdapa@fdapamalaga.org](mailto:fdapa@fdapamalaga.org)

### FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos 1ª travesía

Bajos comerciales | 30006 Murcia

Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16

Web: <http://www.faparm.com>

Email: [faparm@ono.com](mailto:faparm@ono.com)

### FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan M.ª Guelbenzu, 38 bajo | 31005  
Pamplona

Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41

Web: <http://www.herrikoa.net>

Email: [herrikoa@herrikoa.net](mailto:herrikoa@herrikoa.net)

### FAPA PALENCIA

C/ Panaderas, 14, bajo | 34001 Palencia

Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 74 15 28

Email: [fapapalencia@yahoo.es](mailto:fapapalencia@yahoo.es)

### FAPA BENAHOARE (Isla de La Palma)

Doctor Santos Abreu, 48

38700 Santa Cruz de La Palma

Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00

Web: <http://fapabenahoare.org>

Email: [faipalma@hotmail.com](mailto:faipalma@hotmail.com)

### FAPA RIOJA

Magisterio, 1, bajo | Residencia

Universitaria de La Rioja | 26004 Logroño

Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80

Web: <http://www.faparioja.org>

Email: [faparioja@faparioja.org](mailto:faparioja@faparioja.org)

#### **FAPA SALAMANCA**

Apdo. de Correos, 281 | 37080 Salamanca  
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55  
Email: [fapahelmantike@outlook.com](mailto:fapahelmantike@outlook.com)

#### **FAPA SEGOVIA**

Apdo. de Correos 581 | 40080 Segovia  
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87  
Web: <http://www.fedampa-segovia.blogspot.com>  
Email: [fedampasegovia@hotmail.com](mailto:fedampasegovia@hotmail.com)

#### **FAPA SEVILLA**

Ronda Tamarguillo, s/n  
Edif. Deleg. Prov. Educación | 41005 Sevilla  
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07  
Web: <http://www.fampasevilla.org>  
Email: [info@fampasevilla.org](mailto:info@fampasevilla.org)

#### **FAPA TENERIFE (FITAPA)**

Col. E.E. Hno. Pedro Carretera del Rosario,  
km. 4  
38010 Santa Cruz de Tenerife  
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12  
Web: <http://www.fitapa.org>  
Email: [fitapa@fitapa.org](mailto:fitapa@fitapa.org)

#### **FAPA TOLEDO**

Centro Social Puerta de Cuadros nº 10  
45600 Talavera de la Reina  
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79  
Email: [fapatoledo@yahoo.es](mailto:fapatoledo@yahoo.es)

#### **FAPA VALENCIA**

C/ Denia, 6, puertas 1 y 2 | 46006 Valencia  
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77  
Web: <http://www.fapa-valencia.org>  
Email: [fapa-valencia@hotmail.com](mailto:fapa-valencia@hotmail.com)

#### **FAPA VALLADOLID**

C/ Eusebio González Suarez, 43  
(IES "Julián Marías") | 47014 Valladolid  
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519  
Web: <http://fapava.org/>  
Email: [fapavaescuelapublica@gmail.com](mailto:fapavaescuelapublica@gmail.com)

#### **FAPA ZAMORA**

Arapiles, s/n | 49012 Zamora  
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01  
Email: [fapazamora@telefonica.net](mailto:fapazamora@telefonica.net)

#### **Otras Confederaciones de Federaciones de CEAPA**

##### **CODAPA (Andalucía)**

Avda. de Madrid, 5, 3º | 18012 Granada  
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78  
Web: <http://www.codapa.org>  
Email: [secretaria@codapa.org](mailto:secretaria@codapa.org)

##### **CONFAPA "Miguel de Cervantes" (Castilla-La Mancha)**

C/ Zarza, 6, 1ªA | 45003 Toledo  
Tel: 925 28 40 52 | 925 28 45 47  
Fax: 925 28 45 46  
Email: [confapa.clm@terra.es](mailto:confapa.clm@terra.es)

##### **CONFAPACAL (Castilla y León)**

C/ Eusebio González Suarez, 43  
(IES "Julián Marías") | 47014 Valladolid  
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058  
Email: [confapacal@telefonica.net](mailto:confapacal@telefonica.net)

##### **CONFAPACANARIAS**

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha  
35002 Las Palmas de Gran Canaria  
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03  
Web: <http://www.confapacanarias.net>  
Email: [confapacanarias@confapacanarias.net](mailto:confapacanarias@confapacanarias.net)

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

### **CONFEDERACIÓN DE APAS "GONZALO ANAYA"**

**(Comunidad Valenciana)**

Pasaje de la Sangre, 5, puerta 2,  
despacho 11 | 46002 Valencia

Tel: 96 352 96 07 | Fax: 6 394 37 97

Web: [www.gonzaloleanaya.com](http://www.gonzaloleanaya.com)

Email: [gonzaloleanaya@gonzaloleanaya.com](mailto:gonzaloleanaya@gonzaloleanaya.com)

### **COVAPA (Comunidad Valenciana)**

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante

Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36

Web: <http://www.covapa.es>

Email: [covapa\\_alicante@hotmail.com](mailto:covapa_alicante@hotmail.com)









Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS  
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92  
Email: [ceapa@ceapa.es](mailto:ceapa@ceapa.es) | [www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)