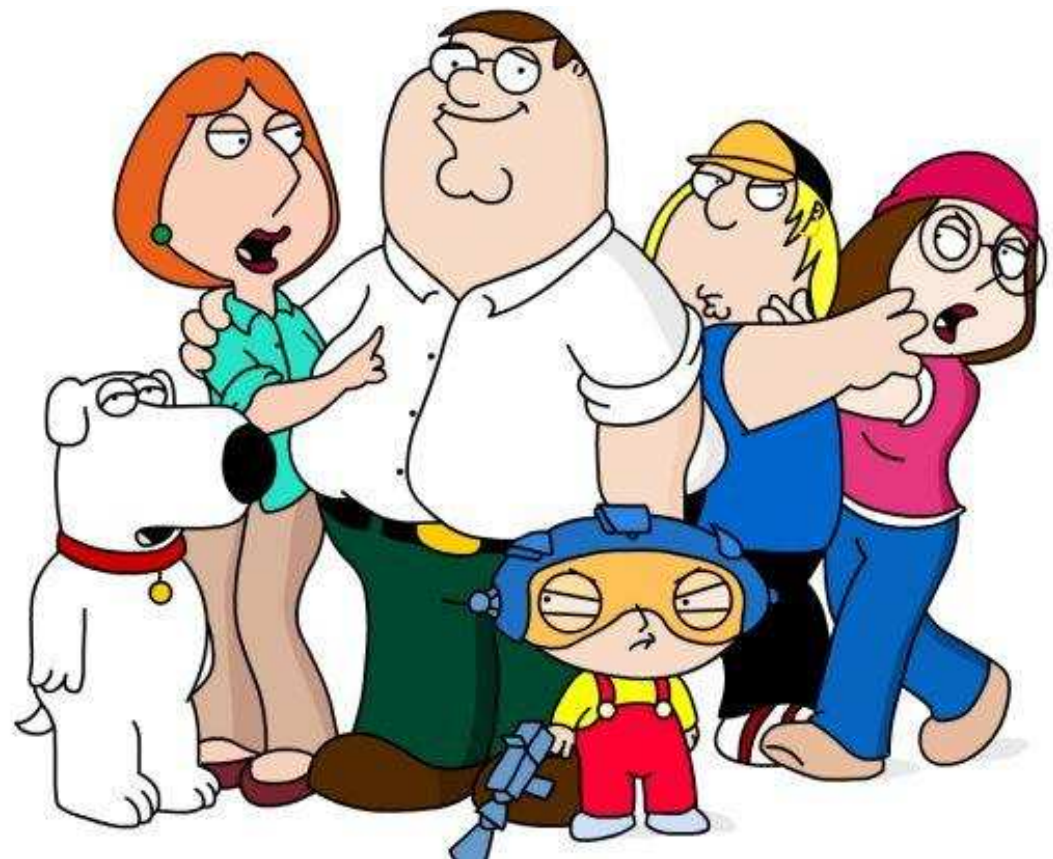
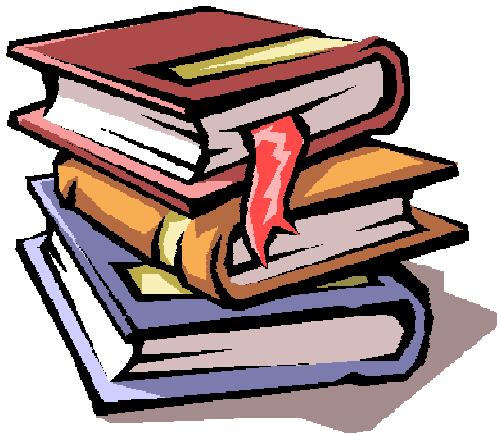


CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS EN LOS ESTUDIOS



Promuevan los hábitos de salud

- Descansar lo suficiente (en torno a **nueve horas diarias**).
- Comer de modo equilibrado. No venir al instituto **sin desayunar**



Promuevan los hábitos de salud

- Alternar momentos de estudio con momentos de descanso.
- **No abusar del ordenador** ni de la televisión.



ENTRAR

- Realizar actividades de **ocio y tiempo libre**.

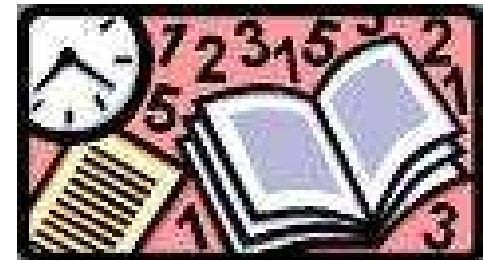
Aconsejen que es importante planificar y organizar el estudio

- **Estudiar todos los días** más o menos el mismo tiempo.
- **Combinar áreas o materias** que exigen mayor concentración con trabajos prácticos.



Aconsejen que es importante planificar y organizar el estudio

- Ser conscientes de que el estudio “a destajo” en el momento del examen no favorece el rendimiento.
- En el estudio no son buenos los extremos: ni obsesionarse por el estudio y las notas ni despreocuparse de ello.



Procuren que sus hijos se responsabilicen de sus estudios

- El aprendizaje es tarea del alumno, no podemos hacerla por él.
- No conviene estar encima de los hijos en los estudios, ni dejarlos completamente “a su aire”. Es importante **estar al tanto** de sus **aciertos y dificultades** y prestarles **ayuda** si lo solicitan.



Procuren que los hijos se responsabilicen de sus estudios

- **Dosifiquen** y piensen el tipo de **premio o castigo** que se les imponga.
- **Valoren** su esfuerzo.



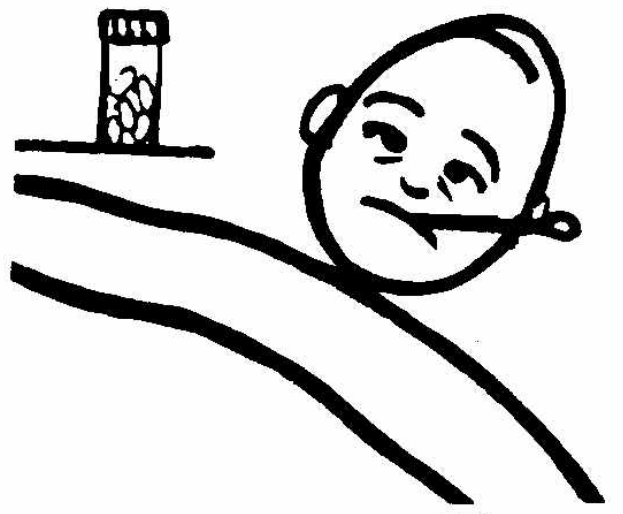
Procuren que sus hijos se responsabilicen de sus estudios

- No olviden que cada persona es diferente y por tanto **no** conviene **comparar** los éxitos o fracasos de **un hijo** con los de **otros** miembros de la familia.
- **Den opinión** pero **no impongan** las opciones que su hijo o su hija deben hacer a lo largo de su vida académica.



Colaboren con el instituto

- Den información a los tutores sobre cualquier **dato** familiar o de sus hijos **que pueda influir en su situación escolar**, en la seguridad de que su confidencialidad será preservada.



Colaboren con el instituto

- Faciliten el cumplimiento de la **normativa** del centro.
- Si se produce algún problema relacionado con el instituto, recaben información del centro, **no desautoricen al profesorado** sin tener todos los datos de lo sucedido



Faciliten un entorno físico para el estudio

- Tener una **mesa y silla** con altura adecuada. La postura es importante para evitar futuras lesiones en la espalda.
- Para la **iluminación** de la habitación donde se estudia deberá haber una luz general y otra sobre la mesa.



Fin de curso

