

Y.....un curso sin sobresaltos.

La vuelta al cole es un momento importante en la vida de las familias. En estas semanas de retorno a la rutina escolar que estamos viviendo, los padres aspiran a tener un curso sin sobresaltos.

Para conseguirlo hay una serie de recetas que pueden llevar, en mayor o menor medida, a que sus hijos tengan éxito. Cuanto antes se cocinen estas recetas, mejor: a un adolescente es más difícil inculcarle rutinas si previamente, en su infancia, no se ha acostumbrado a ellas.

Los ingredientes más importantes son:

- aplicar el puro sentido común,
- la constancia y
- los buenos hábitos: Empezando por lo más básico, como es el descanso, la alimentación y la higiene.

La diferencia entre una buena o una mala trayectoria colegial depende del esfuerzo. Pero del esfuerzo de todos. Es como una mesa de tres patas: alumno, padres, profesores. Si una falla, el mueble tiene muchas probabilidades de tambalearse e incluso de venirse abajo.

Esfuerzo de todos



Les proponemos una serie de consejos que si padres e hijos logran dar juntos, llevarán al éxito en el colegio y a no tener que llegar con la lengua fuera a final de curso, cuando ya no tenga remedio.

- **PADRES SIEMPRE PENDIENTES**

Desde que son pequeñitos tienen que estar atentos a la trayectoria de sus hijos. Un padre o madre debe ser capaz de responder a estas preguntas: ¿sabemos si nuestros hijos aprovechan el tiempo? ¿Hacen los deberes? ¿Estamos con ellos cuando los hacen? ¿Estudian?



- **ESTUDIAR CADA DÍA**

Acostumbrarse a estudiar al volver del colegio es una rutina beneficiosa. "Hay muy pocos alumnos superdotados. Quien tiene notas altas es porque dedica tiempo.

- **ORGANIZARSE EL TIEMPO**

La cantidad de estudio dependerá de cada alumno, de la edad de la que estemos hablando y del día concreto al que nos refiramos. Se trata de organizarse bien y de tener sentido común. Hasta que tienen 8 o 9 años, con que trabajen una hora en casa es más que suficiente. Después, hasta los 12 años, una hora y media.



- **¿CÓMO SE ESTUDIA?**

No hay una fórmula mágica. Hay quien solo necesitará un breve repaso en casa si ha entendido bien lo que se le ha explicado en clase, pero habrá quien no tenga suficiente con repasar.

Lo primero que hay que hacer es escuchar en clase. Escuchar y entender. Después, en casa, hay que leer y entender. Y habrá partes que memorizar.

El esquema básico es : 1- atender en clase, 2- estudiar en casa, 3-aprenderlo, 4- hacer ejercicios,5- corregirlos en clase, 6-hacer resúmenes, 7-repasar. Siguiendo estos siete pasos, será difícil que el alumno no sepa la materia para el día del examen.

- **LA LECTURA**

Es indispensable. Un niño acostumbrado a leer es un niño que tiene más capacidad de comprensión. Además de que mejora el vocabulario, la lectura puede servir para que los padres se involucren. ¿Cómo? Haciendo que los padres lean los mismos libros que sus hijos. De esa manera "podrán comentarlo y establecerán un diálogo entre ellos.



- **LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES**

Siempre y cuando no lleven al niño agobiado, son muy positivas. El deporte, por ejemplo, es importante. Sobre todo si es en equipo, porque fomenta muchísimo el trabajo en conjunto y las relaciones con otros niños.



- **LA RUTINA DEL HORARIO**

No se trata solamente de descansar y dormir adecuadamente, que, como hemos dicho, es básico. "El estudio es un proceso continuo y a largo plazo. Es importantísimo que un estudiante adquiera hábitos y rutinas. Los niños necesitan saber qué les toca hacer en cada momento. Si no, es muy difícil que se concentren en sus tareas. Al establecer rutinas, ayudaremos al alumno. Estará mejor organizado y tendrá más posibilidades de que no le pille el toro, como se suele decir. "Hay tiempo para todo. Cuando salen del colegio, los alumnos tienen horas por delante. Para merendar, descansar, para hacer deporte y para estudiar.

- **EL ORDENADOR**

Es una herramienta de doble filo, amiga y enemiga al tiempo. Por un lado, acostumbrarse al uso de un ordenador es beneficioso, en una sociedad que depende, cada vez más, de la tecnología. Pero hay que controlar el tiempo que pasan los hijos delante de la pantalla, porque ellos solos seguramente no lo hagan. "Llámale chat, redes sociales o juegos 'online'. Les absorbe la energía de una manera increíble. Y quien dice ordenador, también dice televisión. Hay que controlar el tiempo que los hijos pasan enganchados a las pantallas.



- **FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD**

Padres y profesores tienen que remar juntos en esta dirección. Hay que hacerles entender que el colegio es importante. Es un trabajo que hay que cumplir. Ejemplos como: No dejarse los cuadernos o los libros en casa; esforzarse por recuperar el tiempo perdido si un alumno ha estado enfermo; etc.. Son responsabilidades que deben aprender y asumir.