

## BUENOS CONSEJOS PARA MADRES Y PADRES

*El principal consejo para favorecer el aprendizaje de tu hijo o hija en edad escolar es propiciar su bienestar físico y emocional.*

*Para ello te planteamos tareas que deben hacerse bien, diariamente y con constancia:*

- Procura que tu hijo o hija duerma sus horas reglamentarias, siguiendo un horario fijo de acostarse y levantarse; ello incide en la atención y concentración, así como en los cambios de humor y problemas en las relaciones personales.
- Acostúmbrale a una alimentación sana. Además debe tomar un buen desayuno y beber agua a lo largo del día.
- Recuerda que el juego es básico para un buen desarrollo cerebral y para facilitar la interacción entre los niños; muy importante en niños con déficit de atención.
- Anima a tu hijo o hija a realizar algo de actividad física, a ir caminando a los sitios o a subir andando las escaleras; esto mejora la función cerebral, la memoria de trabajo ...
- Mantén un buen ambiente en casa, que sea relajado; la comunicación que se manifiesta a través del tono, las expresiones, los movimientos, las sonrisas, el cariño, las caricias, los gestos, etc. son fundamentales para mantener los estados emocionales positivos.

*Existen otras actividades y experiencias que también contribuyen al desarrollo de los niños; algunas son cotidianas pero muy importantes:*

- Juega, habla, interactúa y lee con tu hijo o hija en la primera lengua de la familia.
- Conversa con tu hijo o hija sobre temas que le interesen.
- Realiza con él o ella otras actividades que complementen el aprendizaje escolar como ir al mercado dejando que él sea parte activa de la compra, pidiéndole que escriban algunas anotaciones de casa, que hagan algún cálculo sencillo, etc.
- Fomenta su gusto por la lectura, llévalo a la biblioteca, a museos, exposiciones, conciertos, representaciones teatrales... y que vea que tú también te interesas.
- Proponle juegos educativos, trabajos manuales, dibujo, juegos de ingenio...





## ***Dentro y del aprendizaje y con relación a las tareas para casa:***



- Anima a tu hijo o hija a que vaya a clase y sea puntual.
  - Habla con él o ella sobre sus tareas y trabajos escolares, pregúntale cómo va en clase o qué dificultades tiene.
  - Proponle unos horarios fijos para que comience sus deberes, diseñados para cada día de la semana en función del resto de actividades del día.
  - Pon un tiempo máximo razonable y cuando lo alcance, pídele que no continúe.
  - Proporcióname también un lugar fijo para que haga los deberes, ordenado, tranquilo y luminoso, sin distracciones; con fácil acceso a materiales y útiles de trabajo. Se sabe que aquellos ambientes agresivos desde la perspectiva física y que generan ruido aumentan los estados de estrés y son perjudiciales para el aprendizaje, principalmente para los procesos de memoria a largo plazo y recuperación de la misma.
  - No dejes al niño aislado en una habitación; tenerlo a la vista te permite apoyarlo en el esfuerzo, supervisarlos, resolver dudas... Cuanto más pequeño es el niño o niña más prefiere y necesita de nuestra presencia, que se disminuirá a medida que se hace mayor.
  - El resto de la familia no debe realizar actividades atractivas para el niño mientras éste afronta los deberes.
  - Ayúdale a organizar su material.
  - Orientale para comenzar por las tareas más difíciles, extensas o que más le disgusten.
- Aconséjale que estudie por partes, más pequeñas, para que le resulte más fácil.
  - Dile que descanse unos 5 o 10 minutos cuando acabe una parte importante de los deberes, que se levante, beba agua...
  - Facilita la autonomía de tu hijo o hija:
    - o No intervengas si no es imprescindible.
    - o Si te lo pide, ayúdale a resolver las tareas; no se las hagas directamente.
    - o Si te lo pide, indícale los fallos para que él los enmiende.
    - o No le metas prisa.
  - Comprueba que ha terminado y valora su esfuerzo. Potencia su autoestima.
  - No le castigues. Es preferible premiar con algo cuando cumple con sus tareas. Refuerza siempre su esfuerzo.
  - Evita los conflictos familiares motivados por los deberes; deja las discusiones y reflexiona con tu hijo o hija en momentos de mayor tranquilidad. Mantener un ambiente relajado es necesario para un buen aprendizaje escolar, así como para una buena educación integral.
  - Utiliza el sentido del humor.
  - Comunica las dificultades al profesorado y pídeles consejo. La tutora o el tutor te darán información sobre la situación de tu hijo o hija y podrá aconsejarte sobre aspectos en los que necesita mejorar.
  - Asiste a las reuniones del centro e infórmate de las actividades organizadas en el mismo.

