

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

COMO AYUDAR A SU HIJO EN EL ESTUDIO:

Para un mejor aprovechamiento de su hijo/a en los estudios, nos permitimos hacerlas las siguientes sugerencias:

- Haga **visitas** periódicas a los profesores de su hijo/a.
- **Interésese** por sus materias, fecha de exámenes, de cómo le ha salido... Controle sus faltas de asistencia.
- Ayudarle a que tenga un buen **horario de estudio** en casa, que deberá ser respetado por todos y cumplido por su hijo/a.
- Antes de ponerse a estudiar, debe tener preparados todos los materiales necesarios, evitando levantarse continuamente.
- Proporcione a su hijo un **lugar de estudio tranquilo y silencioso**, esto le ayudará a concentrarse.
- Es importante tener una silla y mesa apropiados.
- Ayúdele a cumplir el horario de estudio, controlando los descansos (5 o 10 minutos) entre cada sesión de estudio.
- Controlen el número de horas que sus hijos/as ven la **televisión** (tipo de programas), así como el uso del **ordenador, videojuegos, y teléfono móvil**.
- Estimulen **la lectura**.
- **No compare NUNCA** el rendimiento de sus hijos con los hermanos/as, primos, vecinos...CADA PERSONA ES DISTINTA.
- **Elogien** sus éxitos y logros, valorando positivamente sus esfuerzos y cualidades personales.
- Estimulen la actitud de hacer bien las cosas y de esforzarse por conseguirlo.

Decálogo práctico para padres: Pautas para un uso seguro de internet, videojuegos y móvil.



IES SALVADOR SANDOVAL

1. Navega en Internet con tus hijos, orientales sobre las páginas más fiables, y enséñales a navegar con un objetivo claro marcado de antemano. Transmíteles que nunca deben proporcionar datos personales en la red.
2. Selecciona los videojuegos a los que juegan tus hijos según las normas PEGI (edad y contenidos). No olvides supervisar también los juegos que se intercambian entre los amigos.
3. Establece normas claras para regular el uso de Internet, videojuegos y el móvil. Debe estar muy claro cuándo, cuánto y dónde los utilizan.
4. Enseña a tus hijos que el móvil es para llamadas cortas y urgentes. Hazles responsables de su consumo, que siempre debe ser limitado y estar controlado por ti. Exígele que apague el teléfono cuando no lo necesite o no pueda utilizarlo: mientras estudia, come en familia o duerme. (En caso de disponer red Wifi en casa, también se puede apagar a partir de una hora por la noche, de cara a evitar su uso).
5. Haz uso de los programas de control parental tanto en el ordenador como en las videoconsolas, para evitar que tus hijos se encuentren contenidos inadecuados para su edad.
6. Mantente al corriente de los avances de las Tecnologías de la Información y Comunicación, para que la llamada brecha digital no suponga un obstáculo en tu labor de proteger a tus hijos.
7. Dialoga con tus hijos, favorece la comunicación positiva y la escucha activa.
8. Edúcales en la gestión inteligente de ocio y del tiempo libre.
9. Esfuérzate para que tus hijos encuentren en ti la confianza y el apoyo para contarte cualquier problema.
10. No olvides ser consecuente y dar ejemplo en tu interacción con las Tecnologías de la Información y Comunicación, y transmite siempre a tus hijos tu amor incondicional.

Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. Fundación Gaudium. Defensor del menor de la Comunidad autónoma de Madrid.

Raquel Gil Nicolás.
Orientadora IES Salvador Sandoval
Correo electrónico: raquel.gil2@murciaeduca.es