

Algo lejos quedan aquellos tiempos en los que los niños y niñas acudían a la escuela, llegaban a casa y dedicaban la tarde a hacer sus deberes y a estar jugando libremente por el barrio. Hoy en día, las agendas de la mayoría de niñas y niños están repletas de actividades después de la escuela, por lo que más que nunca se hace importante reflexionar sobre ese tiempo. Esta guía pretende ayudar a madres y padres a organizar dicho tiempo, de manera que exista un equilibrio entre las responsabilidades y la diversión.

AYUDANDO CON LAS TAREAS ESCOLARES

El estudio y las tareas escolares ocuparán buena parte del tiempo de vuestro hijo o hija tras su jornada escolar. Desde la familia debéis esforzaros para que vuestra hija o hijo se interese por la escuela, porque eso ayudará a que sus resultados vayan bien.

PROPORCIONAR UN ADECUADO AMBIENTE DE ESTUDIO



Es muy importante que vuestro hijo o hija pueda disponer de **un lugar adecuado y tranquilo** para estudiar y hacer sus tareas escolares. El espacio ideal debería tener las siguientes características:

- Ser **silencioso**, evitando que esté la televisión o la radio puesta, que haya ruidos o gritos.
- **No tener distracciones**. Debe estudiar sin juguetes, pasatiempos, videojuegos, ordenador, televisión, móvil, o cualquier otra cosa que distraiga su atención.
- **Mobiliario cómodo que permita** que el niño o la niña esté sentado y con la espalda recta, frente a una mesa adaptada a su altura.
- **Iluminación adecuada**, siendo preferible la luz natural a la artificial. La luz debe entrar por el lado contrario de la mano con la que escriba vuestro hijo o hija para no hacerse sombras, debe estar bien distribuida y no ser demasiado intensa ni demasiado débil.
- **Temperatura adecuada**, procurando que no haga demasiado calor ni demasiado frío, sino una temperatura media entre 17 y 22 grados, cuando sea posible.
- **Ventilación adecuada**, siendo importante renovar el aire de la habitación con cierta frecuencia, pudiendo aprovechar los descansos para ello.

Quizás en algunas casas sea más difícil que en otras disponer de un espacio así (porque haya más niños o niñas, poco espacio o mucho ruido), pero debéis hacer un esfuerzo por conseguirlo, bien en su habitación o en una sala reservada para el estudio durante algunas horas, bien en la propia sala común o la cocina, reconvertidas en espacio de estudio en esos ratos del día. Ya en Educación Secundaria podéis animarles a usar bibliotecas y salas de estudio si en casa les resultara más difícil concentrarse.

ORGANIZAR EL TIEMPO DE ESTUDIO

En bastantes ocasiones, niños y niñas no sacan el máximo partido a su tiempo de estudio porque no saben cómo hacerlo. Es importante **ayudarles a desarrollar un buen hábito de estudio**, contribuyendo a organizar y cumplir con el horario establecido y a concentrarse en las tareas a realizar. A continuación, se ofrecen algunas recomendaciones:



- Acordad con vuestro hijo o hija **un horario de estudio y realización de tareas escolares**, a ser posible fijo (con las adaptaciones imprescindibles) y haced que se cumpla. Al inicio de la Primaria este horario puede ser de media hora-una hora al día. Según avance la Primaria y, sobre todo en la Secundaria, deberá ir ampliándose el tiempo de estudio (dos-tres horas), ajustado en función de sus necesidades.
- Es conveniente **planificar descansos** durante el estudio o la realización de las tareas para que la concentración no decaiga y aprovechen mejor el tiempo.
- Ayudad a vuestra hija o hijo a **manejar la agenda y el calendario**: enseñadle a anotar en ellos las tareas que ha de realizar, así como las fechas de entrega de trabajos o exámenes cuando comience a tenerlos.
- Sugeridle que **comience por aquellas tareas más urgentes y más difíciles**, ya que su mente estará más despierta para realizarlas, y que deje las más sencillas o atractivas para el final del tiempo de estudio.
- Procurad que vuestro hijo o hija **respete las horas de sueño** y tenga momentos de **relax** después de las comidas y cuando se terminen las tareas diarias.

Lo aconsejable sería un descanso de 10-15 minutos cada 50-60 minutos de trabajo, que puede aprovecharse para merendar, jugar o charlar un rato.

¿Qué más podéis hacer?

Debéis apoyar a vuestra hija o hijo en sus tareas escolares durante todo el curso, y no sólo cuando lleguen las notas al final de cada trimestre. Algunas maneras de hacerlo son las siguientes:

- **Interesaos cada día por las cosas relacionadas con el colegio:** por sus asignaturas y actividades, su profesorado, sus compañeros y compañeras, etc. Debe sentir que os importa lo que vive a diario en la escuela.
- **Revisad conjuntamente la agenda** cada día, al inicio del tiempo de estudio, para comprobar las tareas que ha de realizar, y a su final, para asegurarnos que ha hecho todo lo que tenía pendiente.
- **Apyadle en tareas concretas** que les resulten más difíciles de entender o realizar y ayudadle a resolver las dudas que le vayan surgiendo. A ser posible, en lugar de darle la respuesta, enseñadle a buscar la información (en sus libros de texto, enciclopedias, Internet, etc.).
- **Fomentad que sea responsable y trabaje de modo autónomo.** Según vaya avanzando su experiencia escolar, debe ser él o ella misma quien controle su estudio, supervise su agenda y compruebe si ha completado todas las tareas que tenía y se sabe lo que debía aprender.
- No olvidéis dedicarle algunas **palabras de aliento y decirle que estáis muy satisfechos con su esfuerzo.** Eso afianzará su motivación y su voluntad.



- **Premiad los logros escolares de vuestro hijo o hija,** con frases del tipo: “¡Bien, lo lograste!”, “Fíjate lo mucho que has avanzado en esto” o “Conociéndote, sé que lo conseguirás, aunque te cueste un poquito”. Si insistís en esto, terminará sintiendo motivación y satisfacción al esforzarse por hacer bien las cosas por él o ella misma.
- **Mantened contacto regular con su profesorado,** comentad la marcha de vuestra hija o vuestro hijo en la escuela, de manera que podáis estar al tanto de cómo le está yendo y colaborar desde casa para que todo vaya bien.
- Aprovechad cualquier oportunidad **para valorar y hacerle ver lo importante que es lo que aprende en la escuela,** y no sólo por sus implicaciones para el futuro, sino también porque le sirve para conocer mejor su mundo y para moverse por él: el inglés con el que entiende las canciones, las matemáticas que le permiten calcular, etc.
- No olvidéis que vuestro hijo o vuestra hija sigue **aprendiendo fuera de la escuela y las tareas escolares.** Aprende también participando en vuestras conversaciones, leyendo, yendo a conciertos, visitando exposiciones y museos, haciendo excursiones, viendo películas, viajando, usando libros u otros materiales de la biblioteca, o los muchos recursos que le presta internet, etc. Todas estas actividades complementarán y afianzarán los aprendizajes que efectúe en la escuela.

¿Y SI LAS NOTAS NO SON BUENAS?



A pesar del esfuerzo de vuestro hijo o hija y de vuestra implicación, puede que no todo en el colegio vaya sobre ruedas. Las malas notas pueden significar cosas muy distintas: poco esfuerzo, desinterés, problemas personales, problemas de relación con compañeros o compañeras, dificultades de comprensión lectora o con las matemáticas, etc. Si vuestro hijo o hija no está trayendo buenas notas, seguid las siguientes orientaciones:

- **Dialogad y escuchad las razones que os da sobre sus suspensos.** Ayudadle a analizar qué ha podido pasar y a efectuar los cambios que deba llevar a cabo en su estudio.
- **Distinguid entre su comportamiento ante los estudios y sus calificaciones.** Es posible que aunque éstas sean bajas, se esté esforzando y esté haciendo pequeños progresos, siendo esto último más importante que las notas en sí mismas.
- Si sus notas son bajas, no dejéis que su autoestima y su motivación e interés también lo sean. **Alabadle por cada esfuerzo y cada progreso**, que os note de su lado y que sepa que cuenta con vuestro apoyo y ayuda. Jamás menospreciéis a vuestro hijo o hija por sus dificultades, no le humilléis nunca con gritos o insultos que sólo servirían para empeorar las cosas y perjudicar vuestra relación.
- **Hablad con su tutora o su tutor.** Escuchad sus explicaciones sobre los suspensos y tomad en consideración su criterio con respecto a si sería necesario un apoyo extra en alguna materia, si es un problema de organización, de atención, de trabajo o puede haber otras razones que estén influyendo.
- Si la conexión familia-escuela es importante en todos los casos, resulta esencial cuando hay dificultades. La **alianza del profesorado con padres y madres** es una de las mejores armas para mejorar el rendimiento escolar.
- Ofrecedle a vuestro hijo o hija una **ayuda extra de alguna profesora o profesor particular**, si parece una solución útil. No obstante, esto debe hacerse cuando vuestro hijo o hija necesite un refuerzo extra, pero **no lo hagáis por costumbre desde el inicio del curso** sin conocer todavía cómo irá avanzando su rendimiento.

NO seáis excesivamente exigentes con él o ella, sin tener en cuenta sus necesidades y capacidades.

NO juzguéis injustamente sin darle oportunidad de explicarse.

NO comentéis constantemente lo mal que va en el colegio, porque toda vuestra relación se teñirá en negativo

NO ejerzáis un excesivo control que no le permita avanzar de modo autónomo

NO hagáis las tareas por él o ella o estéis toda la tarde a su lado. Debéis supervisar, ayudar y aconsejar, pero el principal esfuerzo debe ser suyo.

NO dejéis sólo en manos del profesorado los temas relacionados con la escuela. En todos los casos, pero sobre todo si hay dificultades, la colaboración familia-escuela es imprescindible.

Tan importante como cumplir con las obligaciones escolares es que vuestro hijo o hija pueda divertirse y disfrutar de su tiempo libre. Este espacio de ocio le permitirá disfrutar, ser autónomo, aprender a tomar sus propias decisiones y desarrollar sus aficiones y gustos personales. Como madres o padres podéis actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano para vuestra hija o hijo, pues a divertirse también se aprende. Para conseguirlo, a continuación se ofrecen algunas orientaciones:

- **Disfrutad juntos de una parte de su tiempo libre.**

Educar también implica divertirse juntos. Pocas cosas unen más que las risas, los juegos o las aficiones compartidas. Dedicadle tiempo a jugar juntos, ver la tele, charlar, ir al cine, montar en bici, hacer excursiones, viajar o simplemente salir a pasear. Además, si le permitís que sugiera ideas y que colabore en su organización no sólo percibirá que le tenéis en cuenta, sino que además adquirirá habilidades para organizar su ocio.



- **Negociad con vuestro hijo o hija la organización de su tiempo libre**, permitiendo que cuente con autonomía a la hora de elegir, pero asegurando al mismo tiempo que exista supervisión por vuestra parte para que estas actividades no sean incompatibles ni con sus obligaciones, ni con las horas de sueño. En su horario semanal deben figurar no sólo sus horas de estudio, sino también sus actividades de ocio, procurando que termine habiendo una mañana o una tarde completa dedicada al ocio, normalmente de fin de semana.
- **Ofreced diferentes alternativas para el tiempo libre**, de forma que vuestro hijo o hija pueda desarrollar aficiones que contribuyan a su desarrollo en distintos planos, pero que sean acordes con sus gustos y preferencias.
- Es beneficioso que el tiempo libre de vuestro hijo o hija esté, en parte, planificado con **actividades diversas y no ocupe todo su tiempo de ocio en un único tipo de actividad** (ver la televisión, jugar con videojuegos, etc.). No obstante, esto no quiere decir que termine apuntándose a todo. Quizás necesite vuestra ayuda en algún momento para elegir actividades de ocio compatibles con sus obligaciones.
- La tarde de todos los días o la mañana del sábado no pueden consistir en una carrera continua y sin pausa de una actividad a otra. Seleccionad y no olvidéis que el **tiempo tranquilo, en familia o con amigos**, es también imprescindible.
- Las pantallas (del televisor, del ordenador, de los videojuegos...) pueden ser un medio de diversión y educación, como se indica a continuación. Pero mantener **todas las pantallas apagadas durante ratos prolongados** favorece otras diversiones y aprendizajes. Además, así se evitan el sedentarismo y la pasividad.
- No olvidéis que es importante que **disponga de tiempo absolutamente libre** para jugar a lo que quiera, para ver a sus amistades, para descansar, para hacer lo que más le guste. Eso le permitirá sentir que dispone de una cierta autonomía.

ALGUNAS ACTIVIDADES DE OCIO



Actualmente, jugar con la videoconsola, usar el ordenador y ver la televisión se encuentran entre las actividades de ocio más frecuentes de los niños y niñas cuando están en casa. Posiblemente, os habréis preguntado si este uso que hacen niñas y niños de las nuevas tecnologías y los medios de comunicación puede llegar a ser peligroso para ellas y ellos. A continuación encontraréis algunas reflexiones acerca de ellas, de sus ventajas e inconvenientes, así como algunas pautas para ayudar a vuestros hijos e hijas a utilizarlas.

Los videojuegos

Los videojuegos son una actividad de ocio cada vez más frecuente en la vida de niños y niñas. Como ocurre con otras actividades de tiempo libre, implican tanto ciertos beneficios para el desarrollo infantil y adolescente, como algunos riesgos.

BENEFICIOS	POSIBLES RIESGOS
<ul style="list-style-type: none">• Estimulan ciertas habilidades de coordinación manual y de razonamiento estratégico.• Promueven la persistencia en la tarea.• Facilitan el intercambio social al jugar con los amigos y amigas, compartir trucos y estrategias.• Permiten el aprendizaje de contenidos escolares y culturales (geografía, deportes...)	<ul style="list-style-type: none">• Que lleguen a crear un comportamiento adictivo, que lleve al niño o niña a sentir ansiedad o angustia cuando no juega.• Cuando se abusa, pueden provocar cansancio, irritabilidad y daños físicos (problemas en la vista, dolor de espalda, dolor de cabeza, etc.).• Pueden llegar a convertirse en un refugio obsesivo de niños y niñas que les aísla de sus amistades.• Si se abusa, puede privar a niñas y niños de otras actividades igualmente necesarias (ejercicio físico, lectura...)

A continuación encontraréis algunas pautas para evitar los riesgos y promover el mejor uso de los videojuegos:

- **Regulad y acordad con vuestra hija o vuestro hijo el tiempo** que dedica a los videojuegos, entendiendo e no pueden ocupar todo su tiempo libre, porque otras actividades son igualmente necesarias y divertidas.

- **Jugad en familia**, de manera que podáis disfrutar y aprender juntos con los videojuegos, que sea un motivo de diversión compartida y pueda aprender también buenos hábitos, así como a controlar el tiempo que dedica a ella.
- **Aseguraos de que los juegos sean apropiados para su edad**. Hay mucha variedad de juegos y debéis consultar cuáles son recomendados para esa edad y cuáles otros no lo son (en la etiqueta de la propia caja o en la guía que se ofrece al final de este documento).
- **Prestad atención al contenido de los juegos**, al tipo de actividad que propone a vuestro hijo o hija y a los valores que promueve. No olvidéis que a través de los juegos puede desarrollar muchos aprendizajes interesantes, pero también puede aprender actitudes o comportamientos que nos parecen indeseables (violentos, sexistas, con lenguaje soez, por ejemplo).
- **Favoreced que comparta el videojuego con otros niños y niñas**, al menos a ratos, de modo que sea una actividad social en lugar de individual y solitaria.



El ordenador



Posiblemente vuestro hijo o hija a partir de ahora dedique cada vez más tiempo a estar con el ordenador. En Internet encontrará muchas cosas; entre ellas, información y recursos que le ayudarán en sus estudios, programas de descarga, música, etc. También podrá utilizar este medio para hablar y compartir fotos con sus amigos y amigas a través de las redes sociales. Seguro que sois conscientes de los beneficios de Internet, pero esto no quita que también os asuste un poco, y más si vosotros no os manejaís demasiado con las nuevas tecnologías.

Esta preocupación la tienen muchos padres y madres, ya que niños y niñas pueden encontrar prácticamente cualquier cosa en la red, tanto positivas como otras que no lo son tanto o que directamente resultan inadecuadas para su edad, como es el caso de los contenidos violentos o pornográficos.

Además, si vuestra hija o hijo dedica excesivo tiempo a estar “conectado” o “conectada”, es evidente que otras actividades pueden verse descuidadas, como, por ejemplo, las tareas escolares, la posibilidad de realizar algún deporte o pasar tiempo con las amistades.

No obstante, no debéis dramatizar; la mayoría de niños y niñas no utiliza Internet de manera exclusiva, sino que el ordenador es una herramienta más de las que utilizan en su tiempo de ocio. Además, internet tiene también importantes beneficios, como ayudarle en sus tareas escolares, pudiendo encontrar la información que necesite en la red. En cualquier caso, a continuación encontráis algunas orientaciones acerca del uso del ordenador:



- Si soléis usar Internet, ofreced a vuestra hija o hijo **recursos que conozcáis y consideréis interesantes o divertidos y apropiados para su edad**. Eso os dará complicidad y os permitirá compartir recursos, diversión y buenas actitudes en el uso de Internet.
- **Poned límites al tiempo en que está “conectado” o “conectada”**. Pactad con él o ella las horas que puede estar frente al ordenador, haciéndole entender que debe hacer un uso razonable de esta tecnología. No olvidéis que vosotros o vosotras sois quienes, en primer lugar, debéis dar ejemplo de este uso moderado.
- **Supervisad las páginas a las que accede**. Podéis usar programas que limitan el acceso a páginas web con contenidos poco apropiados para menores, pero lo más importante es dialogar, interesaros por lo que hace y descubre. Explicadles vuestras razones para no acceder a algunas páginas, de manera que compartáis vuestros valores, también en Internet.
- **Animadle a tener una actitud crítica en la red**, ya que no toda la información o noticia que encuentre en ella será veraz. Ayudadle a contrastar las informaciones, a buscar fuentes fiables, etc.
- **Advertid de los riesgos de algunas actividades en Internet**. Explicadle que en sus páginas personales no deben dar datos que permitan localizarlos ni introducir fotos comprometidas. De igual manera, alertadle acerca de los riesgos de chatear con personas desconocidas, añadiendo que no deben dar datos personales a personas que no conozcan, ni quedar físicamente con quienes sólo conocen virtualmente.

La televisión

Ver la televisión probablemente sea una de las actividades favoritas de vuestra hija o vuestro hijo. La televisión presenta hoy en día una gran variedad de temáticas que permiten aprender, disfrutar, descubrir mundos muy distantes, pero también identificarse con los protagonistas y las diferentes situaciones que se exponen en programas y películas.

Además, estar ante el televisor no le supone mucho esfuerzo y le permite estar integrado en el grupo de amistades al participar en conversaciones que giran alrededor de los programas de televisión que están de moda.

Si añadimos a esto el hecho de os resulta cómodo que vuestro hijo o hija esté sentado viendo el televisor, porque no molesta mientras hacéis vuestras cosas, podría decirse que hay muchos elementos que favorecen que esta actividad se convierta en muy frecuente, pudiendo convertirse en

una práctica incluso excesiva y, por tanto, no apropiada. Para que esto último no ocurra, aquí se ofrecen algunas pautas:

- **Es muy positivo que veáis la televisión en familia.** Podéis buscar programas o alguna película que os gusten a todos y todas y así aprovechar para hablar sobre lo que veis. Además de pasarlo bien, podéis fomentar su capacidad crítica frente a lo que ve, conocer su opinión, contrastar vuestros valores personales con los que transmite la pantalla, etc.
- **Limitad el tiempo que vuestro hijo o hija permanece delante del televisor.** Sin duda, vuestro hijo o hija podrá aprender de buenos programas y películas, pero la televisión debe ser una actividad más de las muchas que vuestro niño o niña debe hacer; si se convierte en una actividad exclusiva puede llegar a ser perjudicial. La clave está en no encender la tele para ver lo que haya, sino en escoger los programas que se van a ver.
- **Supervisad qué contenidos ve vuestra hija o vuestro hijo en televisión,** procurando que sean apropiados para su edad y que le diviertan, le informen y le eduquen. Cuidad también lo que veis cuando él o ella esté presente.
- **No convertáis la televisión en el centro del hogar.** No es aconsejable que la tele esté encendida por norma durante todo el día en casa; encendedla cuando realmente algún miembro de la familia quiera ver algo en concreto.



PARA SABER MÁS: PÁGINAS ÚTILES

- "Protégeles" y Ministerio de Sanidad y Política Social (2010). *Guía de videojuegos para padres.* <http://www.quiavideojuegos.es/>
- Internet segura para niñas y niños (incluyendo herramientas de control parental). <http://kidbox.net/es/index.php>
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. *Guía de menores en internet para padres y madres.* <http://cert.inteco.es/extfrontinteco/img/File/intecocert/Proteccion/menores/guiapadresymadres.pdf>