

## ORIENTACIONES PARA PADRES DE ALUMNOS DE 3º ESO

3º ESO es el curso de mayor nivel de la etapa. Los alumnos que superan este curso no suelen tener problemas para concluir la ESO con éxito.

A lo largo de toda la etapa, los alumnos y alumnas tendrán que entender que no es suficiente con atender en clase, hacer los deberes y estudiar el día anterior al examen,... ahora es necesario estudiar y trabajar formalmente en todas las asignaturas. En general, el desvío de atención hacia compañeros, exceso de atención al móvil y las redes sociales, la falta de tiempo de dedicación al estudio, el empleo de hábitos de estudio deficitarios, la falta de constancia,... son situaciones a corregir.

Algunas recomendaciones son las siguientes:

- Hábitos de estudio. A estudiar también se aprende. Es fundamental guiarles y crear un hábito de estudio con los hijos e hijas desde una edad temprana.

En general, los alumnos no están motivados por igual para estudiar todas las asignaturas o ámbitos. Las razones son diversas: la propia asignatura en sí misma (que le guste más o menos), por afinidad con el profesor, por prejuicios sobre su complicación o por sus dificultades personales. Los padres deben impulsar la idea de que todas las asignaturas son importantes, ayudándoles en aquéllas que tengan más dificultad. Procuraremos que el lugar de estudio sea tranquilo, sin distracciones (televisión, ordenador, teléfono, móvil,...) y adecuado para que realicen sus tareas.

Además, las actividades extraescolares (deportes, música,...) deben ser compatibles con el estudio y hay que tener muy claras las prioridades.

- Cambios propios de la edad: los alumnos y alumnas piden cada vez que les demos más libertad de horarios, que les dejemos utilizar el ordenador sin control, que les permitamos relajarse con la consola, que les compremos un móvil con tarifa de datos de Internet...y a la vez que les tratemos como a niños cuando deberíamos hacerles sentir responsables de sus actos.

En los últimos años observamos que cada vez son más los estudiantes que pasan muchas horas en la que ya se conoce como una nueva adicción: el móvil con sus aplicaciones de WhatsApp y otras, los videojuegos (play, ordenador,...) y es imprescindible controlar el tiempo que le dedican (móvil-acuerdo de apagar o dejar a disposición de los padres mientras se estudia o trabaja, ordenador-con pantalla a la vista de los adultos, televisión-fuera de la habitación de estudio o de donde se duerme, consola-con tiempo de uso limitado).

- **Motivación:** Es fundamental motivar a los hijos/as. Debemos hacerles ver dos cosas, que pueden lograrlo, que con esfuerzo se consigue y que conseguir hacerlo les aportará satisfacción personal.
- **Comunicación diaria con nuestros hijos:** Hablando mucho, escuchándolo, no permitiendo que se aíse en su mundo podemos conocer su estado emocional, los conflictos, sus inseguridades, sus problemas y actuar cuanto antes.

Procúreles un ambiente sano y feliz, libre de conflictos y malestar emocional. Los problemas entre adultos o de adultos no pueden filtrarse a los hijos/as, su receptividad, inseguridad y empatía los coloca en un estado de bloqueo al intentar ofrecer una solución. Esto no quiere decir ocultarles los problemas, pero si afrontarlos de forma sana y constructiva.

- **Estimular la lectura y la escritura.**
- **Hábitos saludables de sueño y alimentación:** Dormir 8 horas, llevar una alimentación adecuada y hacer ejercicio, ayudan a mantener una buena salud y a superar el curso con éxito. Estudiar todos los días es imprescindible.

### **Consejos para las familias:**

- 1. Elaborar con su hijo/a un horario de trabajo diario.**
- 2. Hablar** sobre lo que le ha sucedido en el instituto, sobre los estudios y su relación con sus iguales.
- 3. Mantener contacto con el tutor/a**, con los profesores de materias que le gustan mucho o en las que tiene dificultades, orientador, equipo directivo.
- 4. Desconfiar de mensajes poco creíbles** del tipo «no tengo deberes», «hoy no hay nada que estudiar» o «no hay exámenes próximamente».
- 5. Controlar el tiempo de dedicación al uso del móvil, consola de juegos, ordenador, televisión...**
- 6. Establecer acuerdos** si es necesario para premiar con algún privilegio el cumplimiento de los deberes escolares.
- 7. Estar informado de su círculo de relaciones.** En el paso al instituto sigue siendo necesario, es un momento en el que se establecen nuevas relaciones y abandonan otras.
- 8. Acuerdo entre la pareja.** Adoptar las medidas adecuadas de mutuo acuerdo es clave para que sus hijos e hijas no se pierdan, reconozcan los límites y se encuentren seguros.
- 9. Elogiar y animar a su hijo.** El reconocimiento a su esfuerzo, el estímulo y la atención ante las dificultades les ayudará durante la Secundaria.
- 10. Estar atento a los cambios.** Tristeza, cambios de humor, explosiones de mal genio, excesivo nerviosismo, cambios bruscos en sus costumbres pueden ser una señal de alerta. En estos casos hay que abordar el tema con el hijo, solicitar información a los profesores y si hiciera falta, pedir ayuda al orientador del instituto.