



CONTINUAR EN SECUNDARIA



IES JUANA I DE CASTILLA - Departamento de Orientación



Hablaremos de vuestros hijos/as en secundaria

- 1.** ¿Dónde están? ... rasgos evolutivos que condicionan su comportamiento.
- 2.** ¿Qué necesitan?
- 3.** El papel de los padres
- 4.** El estudio



¿Dónde están? rasgos evolutivos.

- De 12-14 años: primera adolescencia: ÉPOCA DE CAMBIO

CAMBIO= OPORTUNIDAD

- **cambios físicos** : crecimiento somático, “el estirón”
- **cambios hormonales**: características sexuales secundarias
- **cambios psicológicos**: importante desarrollo cognitivo
- **cambios sociales**: socialización con gran peso mundo virtual
- **aparición de la “Imagen corporal”**

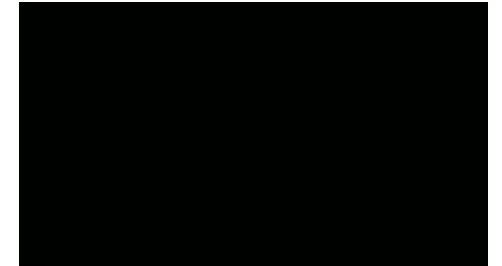
Y EL CEREBRO, EL CENTRO DE TODO



¿Dónde están?. Rasgos evolutivos.

Algunos cambios cerebrales...

- Deceleración del crecimiento físico
- Inicio de la maduración
- Poda neuronal, disminución de sustancia gris
- Incremento sustancia blanca, funcionamiento más eficaz



gran oportunidad – enorme plasticidad: mentalidad de crecimiento

“Durante nuestras vidas no existe un momento más relevante para el cerebro que la adolescencia”

- Desfase entre la capacidad de control y la influencia del sistema límbico
- Comportamiento instalado especialmente en “hago lo que me gusta”.



¿Qué necesitan?

1º Favorecer la adecuada maduración de su cerebro

- durmiendo suficiente (9 hs, aprox)
- con estado nutricional adecuado: dieta mediterránea, desayuno y más de tres comidas
- realizando ejercicio físico, practicando un deporte
- con la ausencia de drogas (incluido el alcohol)
- **aprovechamiento de las oportunidades de aprendizaje que le ofrece la vida académica y extraescolar.**

2º Potenciar la mentalidad de crecimiento.

3º. Activar el circuito “hago lo que tengo que hacer”, asumir responsabilidades.



El papel de los padres

Ahora es importante...

1º Comprender comportamientos nuevos

2º No normalizarlos, fomentar la autorregulación

3º. Favorecer en el chico/a mentalidad de crecimiento

4º . Supervisar su descanso, alimentación, consumos no deseables, uso de móvil....

5º Continuar apoyando su progreso académico, su actividad escolar diaria

En definitiva, activar el circuito **“hago lo que tengo que hacer”**



Más recomendaciones...

- ✓ Valorar, dar importancia al estudio, a la vida del chico/a en el Instituto.
- ✓ Reconocer que estudiar es un esfuerzo; casi nunca es una tarea divertida.
- ✓ Ayudarle a elaborar un plan diario de trabajo y obligarle a cumplirlo.
- ✓ Escucharle con atención si pide “dar la lección”.
- ✓ Ayudarle a detectar las dificultades que pueda tener y a encontrar el modo de resolverlas: *¿qué podrías hacer?*
- ✓ Revisar su agenda. Ver avisos de profesores, ver tareas que tiene que hacer.
- ✓ Visitar al tutor/a independientemente de su rendimiento.
- ✓ Reconocerle siempre el esfuerzo que realiza: *“estoy orgulloso/a de ti porque lo has intentado”*
- ✓ Separar el hijo estudiante del hijo/a “persona”.

3.



Ante la desmotivación hacia el estudio

- ✓ **Anticipación.** Insistir desde muy pronto en la idea de que es obligatorio estudiar hasta los 16 años. Dar importancia al estudio, a la vida del chico/a en el Instituto.
- ✓ **Valoración del Instituto, del profesorado.**
- ✓ **Buscar otras motivaciones como no perder el ritmo, no repetir,...**
- ✓ **Reconocer que estudiar puede ser duro. Analizar con el chico/a los “inconvenientes de estudiar” y “las ventajas” de no hacerlo**
- ✓ **Reconocerle siempre el esfuerzo que realiza**



El estudio es un **trabajo** cuyo fin es **aprender**. No es la **única forma de aprender**.

VARIABLES PERSONALES:

- Capacidad intelectual, atención, memoria...
- Motivación
- Estado de salud

VARIABLES AMBIENTALES

- Ambiente familiar: implicación parental
- Ambiente escolar
- Amigos, pandilla y relaciones sociales
- Lugar de estudio

VARIABLES FORMALES

- **Planificación** del tiempo de estudio
- **Método** de estudio



Planificación del tiempo de estudio

1º.- Estudiar es **hacer deberes y trabajar contenidos de clase**

2º.- Se ha de estudiar **casi todos los días**, o al menos 5 días a la semana.

3º.- En 1º/2º de ESO las sesiones de estudio han de ser de 90-120' aprox.

4º.- Es necesario **elaborar un plan de trabajo diario**

- personalizado y realista, compatible con otras actividades del chico/a
- que facilite la concentración
- que incluya el **repaso**
- de cumplimiento obligado (y si no es así con sanción inmediata, proporcionada y comunicada con antelación).

5º.- **Evitar que estudiar en 1º /2º ESO suponga estar toda la tarde en la habitación**

Un plan de trabajo diario...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sáb/Domingo
De 16 a 16:45 DEBERES	De 16 a 16:45 DEBERES	De 19 a 19:45 DEBERES	De 18:30 a 19:15 DEBERES	De 16 a 16:45 DEBERES	Decidir horario de estudio y para tareas que requieren más tiempo: - Cuadernos - Láminas - Trabajos
30´: De ... a Asignatura 1 Dific media	30´: de ... a Asignatura 1 Dific media	30´: de ... a Asignatura 1 Dific media	30´: de ... a Asignatura 1 Dific media	?	
DESCANSO 5 min.	DESCANSO 5 min.	DESCANSO 5 min.	DESCANSO 5 min.	?	
30´: Asig 2 La más difícil o q menos le guste	30´: Asig 2 La más difícil o q menos le guste	30´: Asig 2 La más difícil o q menos le guste	30´: Asig 2 La más difícil o q menos le guste	?	
DESCANSO 5-7 min	DESCANSO 5-7 min	DESCANSO 5-7 min	DESCANSO 5-7 min	?	
20´: Asig 3 Fácil o que le guste	20´: Asig 3 Fácil o que le guste	20´: Asig 3 Fácil o que le guste	20´: Asig 3 Fácil o que le guste	?	



MÉTODO DE ESTUDIO: ¿Cómo estudiar?

El MÉTODO HA DE SER ACTIVO: estudiar es “hacer”.

1. **Activar contenidos previos:** ver de qué va un tema; leer apartados, ver fotos, gráficos, elaborar hipótesis sobre el contenido,...
2. **Lectura.** Apartado por apartado, comprendiendo todo.
3. **Subrayado** (si es necesario)
4. **Esquema.**
5. **Memorización.** Desarrollar varias veces mentalmente o en voz alta el contenido del apartado a partir del esquema.
6. **Comprobación.** ¿Qué he aprendido?.
- 7.- **Repaso**(en días sucesivos, desarrollando el esquema de cada apartado)



EL LUGAR DE ESTUDIO: ¿dónde estudiar?

- ✓ Siempre en el mismo sitio: mejora la habituación y concentración
- ✓ Mobiliario: mesa amplia y silla con respaldo; no PC, no TV, no móvil.
- ✓ Temperatura: entre 20° y 22°C
- ✓ Silencio: si es posible alejada de los ruidos habituales de la casa.
- ✓ Con luz natural siempre que sea posible. Luz de flexo + luz general suave.

Generalmente, **NO ES ADECUADO:**

- Estudiar en el salón, en la cama, en el sofá, ...
- Estudiar con música vocálica

**PARA EDUCAR A LOS NIÑOS
ESTAMOS BASTANTE SOLOS
LOS PADRES Y LA ESCUELA.**

***Por eso será mejor que estemos
juntos***

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN Y SU COLABORACIÓN

