



5º de E. PRIMARIA. MATERIAL DE APOYO. "EDUCAR EN AUTONOMÍA, EDUCAR EN HÁBITOS DE ESTUDIO".

NOTA: Este material forma parte del **Programa de Mejora de la Convivencia** que seguimos desarrollando en el Colegio durante este curso.

Expresamos nuestro especial agradecimiento a la Asociación de Padres y Madres del centro, que a través de su Comisión de Asuntos Culturales, nos apoya en este proyecto.

Este tema nos parece de especial relevancia para vuestros hijos, por ello, nos encantaría contar con vuestra implicación.

Tutores de 5º de E. Primaria, asesorados por Dña. **Lourdes Castro Sánchez**, Psicopedagoga, responsable de la Escuela de Padres (APA del centro).

EDUCAR: es ayudar a la persona a alcanzar la capacidad de ser independiente, de valerse por sí misma, de tomar decisiones, de hacer uso de la libertad desde el conocimiento de sus posibilidades y esto no se improvisa; es un proceso largo y costoso, que se inicia en la familia y tiene su continuidad en la escuela y otros ambientes sociales.

DISCIPLINA: conjunto de normas, que rigurosamente ordena y organiza, el comportamiento y la conducta del ser humano- "código de conducta".

La autodisciplina permite al niño dejar de pensar en sí mismo, precisamente porque es autónomo, libre y puede abandonar su egoísmo y salir hacia los otros para proporcionarles comprensión, entendimiento y afecto.

RESPONSABILIDAD: Capacidad de asumir las consecuencias de las acciones y decisiones buscando el bien propio junto al de los demás. La responsabilidad genera respeto hacia los demás y, por supuesto, hacia uno mismo.

Los niños deben aprender a aceptar las consecuencias de lo que hacen, piensan o deciden. Nadie nace responsable.

La responsabilidad se va adquiriendo, por imitación del adulto y por la aprobación social, que le sirve de refuerzo. El niño siente satisfacción cuando actúa responsablemente y recibe aprobación social, que a su vez favorece su autoestima.

Educación en la responsabilidad no es tarea fácil. De igual modo que no es fácil educar en un estudio responsable. Sólo se consigue mediante el esfuerzo diario de padres y educadores.

Pero si tenemos en cuenta algunos detalles haremos que ellos no sólo lleguen a tener los hábitos ideales para mejorar su aprendizaje, sino que serán ellos quienes identifiquen sus propias responsabilidades y descubran las carencias y necesidades que tienen.

Para iniciar el hábito de estudio, habrá que respetar cuatro reglas básicas:

- Hacerlo siempre en el mismo lugar.

Debe incluir:

- Mesa y silla
- Buena iluminación (natural en lo posible)
- Sin distractores (TV, ordenador, radio, móvil, adornos)
- Tener materiales necesarios de trabajo al alcance de la mano (lápiz, goma, cuaderno, libros)

- Seguir un horario.



- Al comenzar el curso es conveniente que tengan un horario para el estudio. Debéis ayudarle a planificar o estimar de antemano el tiempo que se dedicará a cada tarea: Estudio (Comenzar y terminar su tarea con éste)- Descanso : alrededor de unos diez minutos- y tiempo de recreo: Jugar, salir, TV, ordenador, etc. Solo deben tener permiso para estas actividades después de realizar sus tareas.

- Es muy importante iniciar el estudio a la hora prevista, ni un minuto después. Hacerlo siempre a la misma hora: durante la semana las primeras horas de la tarde y los fines de semana en las horas posteriores a levantarse, serán los momentos más aconsejables.

Al repetir todos los días el mismo horario, se adquiere el hábito y cada vez cuesta menos empezar.

- Lo más importante del horario es cumplirlo, si no lo hacen es muy probable que se les pase el tiempo inútilmente.

- Organizar el trabajo

Una vez que sentados a trabajar a la hora prevista, deben dedicar un momento a decidir qué es lo que van a hacer primero, y qué a continuación. Para ello, tiene que tener en cuenta todas las actividades: tareas para casa, estudio, repaso, trabajos, etc.

Normalmente, es mejor que empiecen por lo que les resulte medianamente difícil, continuar con lo más difícil y dejar para el final lo más fácil.

- Estudiar

1. Entender lo que se lee: tras una primera lectura general (los padres podemos ayudar preguntándole si hay algo que no ha entendido). Al terminar esta primera lectura el niño deberá tener una idea general sobre el tema.
2. Durante una segunda lectura, más pausada, se intentará encontrar las ideas principales (normalmente una por párrafo) y diferenciarlas de las secundarias. Se aprovechará para subrayar: ideas principales de un color y las secundarias de otro.
3. Se hará resumen del tema. Este resumen será muy útil para repasar o recordar lo aprendido si ello fuera necesario.
4. Hacer un esquema del resumen (por ejemplo un esquema de llaves) en este esquema sólo incluiremos palabras clave. El niño dispondrá de un cuaderno para almacenar sus esquemas.
5. Memorizar, para ello será imprescindible que el tema se haya comprendido en su integridad y que no haya dudas.

¿CÓMO DEBE SER NUESTRA ACTITUD A LA HORA DE IMPONER LAS TAREAS?

La realización de tareas escolares es un deber de los niños, que éstos no deben cuestionar. No es recomendable “pedir por favor” que las realicen. Tampoco plantearlas como un castigo. La indicación serena, pero firme de que realicen sus deberes escolares es lo más indicado, con la regla de que si hacen todo bien tendrán tiempo para actividades recreativas

OTROS CONSEJOS PARA LOS PADRES:

- Ayudar al niño no quiere decir que debemos hacerle su trabajo; nos mostraremos interesados por lo que hace y dispuestos a ayudarle en sus dudas, pero solamente él deberá realizar el trabajo.
- Exigirle y al mismo tiempo animarle a confiar en sus posibilidades siempre que se esfuerce. Hacerle marcarse metas concretas y reales, además de recordárselas cuando sea preciso:



“Hemos acordado que todos los días dedicarás media hora a la lectura, te avisaré cuando se cumpla, vuelve a tu sitio”

- Transmitirle respeto por todo lo relacionado con su vida escolar: cuidaremos la puntualidad, que acuda siempre con todo el material necesario y que lo cuide. Nunca desautorizaremos al profesor o hablaremos mal de él en presencia del niño. Cualquier duda o discrepancia que exista debe tratarse directamente con el profesor.
- Si tenemos que dirigir alguna crítica o reproche será siempre hacia el trabajo realizado - “cuando te esfuerzas, tú sabes presentar tu cuaderno mejor”- y nunca hacia el propio niño – “eres un chapucero”-. Si le aplicamos determinadas etiquetas es posible que acabe asumiéndolas.
- Reforzar (alabar, premiar) sus logros, esto aumentará su confianza y elevará sus deseos para continuar mejorando.
- Ante los pequeños fracasos impulsarle a no caer en el desánimo, ayudarle a mejorar y a buscar alternativas para superar las dificultades. El castigo y la amenaza para solucionar la falta de rendimiento raramente son eficaces; suele ser más beneficioso reforzar (premiar) los esfuerzos y logros.
- No caer en las comparaciones con otros niños o con los hermanos. Puestos a establecer comparaciones, que estas se refieran siempre a las propias tareas del niño: “Escribes con menos faltas que hace un mes”.
- Mantenerse informados de lo que ocurre en la escuela, de la relación del niño con los compañeros y profesores. Intentar implicarse en la vida y las actividades del colegio, todo ello transmitirá al niño la idea de lo importante que resulta para sus padres todo lo relacionado con la escuela.
- Recordar siempre que los hijos tienden a comportarse según lo que ven en casa: el hecho de que veamos en la televisión junto con ellos programas culturales o divulgativos, que tengamos actividades de ocio como visitas a museos o parques naturales, que practiquemos deporte, que nos vean leyendo...y que además de todo ello, nos encarguemos de facilitarles situaciones en las que puedan llevar a la práctica lo estudiado o les estimulemos para aprender cosas nuevas hará que facilitemos enormemente sus actitudes para el trabajo escolar.

PARA CONSEGUIR NUESTRO OBJETIVO DE TRABAJO EN EQUIPO CON EL COLEGIO USAREMOS:

Sistema de fichas, punto a punto:

Este sistema es efectivo con niños mayores, que puedan entender la dinámica y puedan tomarlo como un juego.

Consiste en reforzar o castigar al niño cada vez que se comporta de una manera determinada, se le asigna una puntuación (*en nuestro sistema, puntos conseguidos diariamente*). Previamente se ha acordado un premio que se puede conseguir con un número determinado de puntos. También se acordará el castigo que se tendrá si no se ha conseguido la puntuación adecuada. (*en nuestro caso se premiará o castigará semanalmente*).

El niño debe desear lo que va a conseguir con los puntos y por supuesto, debe estar en consonancia con el esfuerzo pedido y realizado.

Debemos seguir los siguientes pasos:

1. Observar el comportamiento de nuestro hijo y elegir la conducta que deseamos cambiar o conseguir instalar (*en nuestro sistema, las conductas mínimas serán las sugeridas por el centro*). Hay que intentar describirla de la forma más objetiva posible (se porta fatal en la mesa (mal descrita), se lleva la comida a la boca con la mano (bien descrita)).
2. Define claramente lo que quieres conseguir (*en nuestro sistema ya lo tenemos definido*), teniendo en cuenta las capacidades de tu hijo. No podemos pedirle todo a la vez (que use los cubiertos, que esté sentado, que se limpie la boca, que se coma todo, etc) Tenemos que ir eligiendo objetivos pequeños que poco a poco vayamos ampliando y nos permitan acercarnos a lo que finalmente deseamos.



3. Piensa en el refuerzo a usar y los puntos que serán necesarios para conseguirlo. (*en nuestro sistema la puntuación a canjear también está dada, el refuerzo o premio será lo que tienes que pensar bien*).
4. Asegúrate de que el premio será accesible.
5. Explícale el plan y establece si los puntos van a ser números, símbolos, o pequeñas fichas que le vas a entregar y que luego canjeará, pegatinas en un mural visible para todos en la casa, etc. Dile también el momento en que va a disfrutar del premio (p. ej. cuando tengas tres puntos te daré un sobre de cromos después de cenar).
6. Insiste en que confías en él y que estás seguro de que lo conseguirá.
7. Cuando consideres que la conducta está bien fortalecida, felicítale, hazle sentir importante por los progresos y explícale que ya no necesitáis el plan diseñado.

PREMIO O REFUERZO: Es toda clase de estímulo que incrementa la probabilidad de que una respuesta se repita. Es decir, cuando les sucede algo agradable.

- Primarios: Los vinculados a necesidades básicas: comer, caricias

- Secundarios: Los aprendidos y asociado a determinada conducta: dar dinero, ver la tele.

El uso de premios materiales debe ser reducido ya que no podemos acostumbrar al niño a que cada vez que haga algo bien, le compremos algo. Cada vez necesitará un refuerzo mayor y más caro, y llegará el momento en que ni comprando, consigas modificar el comportamiento.

Por tanto, usa el refuerzo natural y verbal, al menos en la puntuación diaria y sólo al principio del uso del sistema, usa el premio secundario (material) para el premio de la semana.

CASTIGO: Consecuencia externa (impuesta desde fuera o como la consecuencia natural de lo que han hecho) negativa y cuyo propósito es que disminuya la probabilidad de que una acción realizada se repita.

Los castigos tienen una consecuencia positiva cuando se produce la variación del comportamiento, y negativa cuando aprenden a obedecer por miedo al castigo, sin que se haga como tal por la norma.

En la puntuación diaria, se considera castigo el no conseguir la puntuación positiva, o el restar de la ya conseguida. Para el recuento de la semana, debes tener previsto un castigo como tal.

NO ES CASTIGO:

El desprecio, las amenazas fantasmas, las amenazas brutales, las amenazas furiosas o airadas del tipo "quien castiga con ira, más venga que castiga". No debemos de dar imagen de falta de control. Tampoco es castigo la coacción afectiva, "si haces eso ya no te quiero y por supuesto el castigo físico.

Puede ayudar o complementar esta técnica el uso de **LOS CONTRATOS:**

Esta técnica funciona muy bien con niños mayores, con los cuales podamos llegar a un acuerdo negociado y con las consecuencias de su incumplimiento fijadas por ambas partes. Por tanto, negociamos con ellos la conducta a cambiar (debe ser clara y concreta (ordenar el cuarto)) y las consecuencias que va a tener, tanto positivas como negativas.

Debe ser inflexible, sin excepciones ni variaciones y justo para las dos partes.

La fuerza de esta técnica es el compromiso pactado, por tanto conlleva reflexión conjunta y deseo de solución por ambas partes.