

# DEBERES SIN GRITOS NI LÁGRIMAS

## *Acompañamiento a nuestros/as hijos/as durante su aprendizaje*

1.- Deberes, ¿para qué?	1
2.- Aprender.	1
3.- ¿Cuáles son las herramientas fundamentales para aprender?	
3.1) Oportunidades de aprendizaje	1
3.2) Capacidad para descubrir e interesarse por lo desconocido	3
3.3) Búsqueda de satisfacción personal	4
3.4) Capacidad de análisis	5

---

## GUÍA SOBRE ACOMPAÑAMIENTO EN EL TIEMPO DE ESTUDIO

Lugar y ambiente de estudio	6
Organización y gestión del tiempo	6
Hábito de estudio	9

## 1.- DEBERES, ¿PARA QUÉ?

Los deberes deberían tener como objetivo:

- Poner en práctica lo aprendido en clase.
- Ampliar los contenidos a través de ejercicios y de trabajo autónomo fuera del horario escolar.
- Comprobar que los conocimientos se han comprendido e incorporado correctamente.



Todos ellos directamente relacionados con

**APRENDER**

(objetivo primordial y global)

## 2.- APRENDER

**Aprender** (RAE) = *adquirir el conocimiento por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia.*

Esos conocimientos aprendidos nos permitirán desenvolvemos en diferentes circunstancias de la vida y avanzar.

**¿Sólo aprendemos en el colegio? ¿Sólo se aprende durante la etapa escolar?**

La respuesta (suele ser unánime): **NO.**

Aprendemos ante cualquier acontecimiento o situación que implique buscar una solución u ofrecer una explicación.

Es por ello que:

Las herramientas y recursos necesarios  
para el aprendizaje general

=

Las herramientas y recursos necesarios  
para el aprendizaje académico

## 3.- ¿CUÁLES SON LAS HERRAMIENTAS FUNDAMENTALES PARA APRENDER?

### 1) Disponer de oportunidades de aprendizaje

Es necesario enfrentarse a nuevas y diversas situaciones que permitan poner en práctica herramientas y recursos adquiridos con anterioridad e incorporar otros nuevos.

Estas situaciones se denominan **problema**.



**Problema** (RAE) = *cuestión que hay que resolver o a la que hay que buscar una explicación.*



¡Debemos deshacernos de su carácter negativo!  
Enfrentarnos a problemas nos permite aprender y crecer.

➤ Por ello, a nuestros hijos/as **les ayudará:**

1) Enfrentarse a problemas acordes a su edad y desarrollo.

No evitarles situaciones (aunque sean incómodas) sino acompañarles y apoyarles para que las resuelvan por sí mismos.

2) Plantearles situaciones que requieran toma de decisiones o solución.

*Situaciones como...*

- ✓ Elegir los planes de un sábado por la tarde.
- ✓ Elegir la película que veréis en familia.
- ✓ Buscar una forma de arreglar el juguete roto.
- ✓ Etc.

3) Ayudarles a buscar y crear alternativas.

*Planteándoles preguntas del tipo...*

- ✓ "¿cómo se te ocurre que podrías...?"
- ✓ "Se me ocurren estas ideas... ¿qué solución te parece la mejor?"
- ✓ "¿Has resuelto algo parecido alguna vez? ¿Cómo lo hiciste?"
- ✓ "¿Cómo se te ocurre que podríamos ir hasta...?"

4) Favorecer la percepción que tienen sobre su propia capacidad y nutrir su autoestima.



Si sienten que son capaces de enfrentarse a los problemas "de su tamaño" podrán permitirse buscar estrategias e ideas para solucionarlos.



Alerta ante los: "No sé...", "No puedo..."

**4 claves para desarrollar su autoestima:**

- ✓ Dales responsabilidades (acordes a su edad y desarrollo).
- ✓ Valora el esfuerzo, no el resultado.
- ✓ Apoya pero no sustituyas.
- ✓ Muestras de cariño constantes.  
(y nunca como moneda de cambio ante su comportamiento)



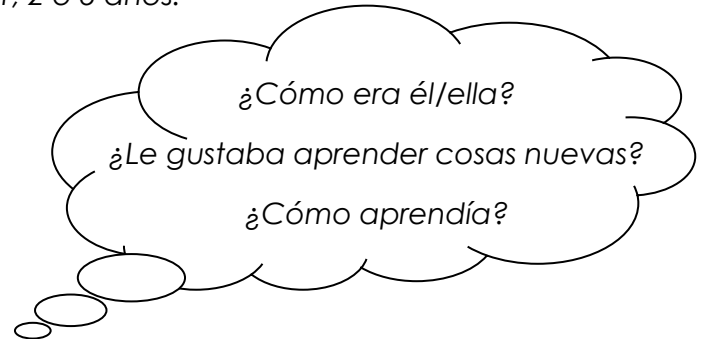
## 2) Capacidad para descubrir e interesarse por lo desconocido



*Párate un momento.*

*Intenta recordar a tu hijo a la edad de 1, 2 o 3 años.*

*¿Lo tienes?*



Nuestra capacidad y necesidad de aprender es innata, forma parte de nuestra biología.

*¿Qué ocurre entonces en el camino para que, en ocasiones, terminemos rechazándolo?*

*¿Qué ha hecho que perdamos nuestro instinto y nuestro interés por descubrir y saber cosas nuevas?*

(Estoy segura de que se te han ocurrido algunas respuestas...).

Yo quiero animarte a que ayudes a tu hijo/a a recuperar (o a no perder) ese instinto y gusto por descubrir.

### ¿Cómo?

- Permíteles que se acerquen a aquello que les interesa. Es muy importante **que los/as niños/as desarrollen sus intereses** (aunque parezcan alejados de los contenidos académicos). Y respeta y cuida estos espacios no utilizándolos como moneda de cambio en caso de no cumplir con las responsabilidades escolares.
- Ayúdales a aprender a través de las vivencias. Aprovechar un viaje para descubrir o practicar conceptos de geografía, salir al campo para conocer en directo aquello que están aprendiendo o aprenderán en biología o utilizar sus conocimientos en sumas y restas para ayudarnos con el dinero de la compra, les ayudará a entender la utilidad de lo que aprenden en el cole y a vivirlo de una manera más emocionante y divertida.  
**Uno recuerda mejor aquello que vive y siente.**
- Sé modelo. Ilusionate por las cosas que te rodean, muéstrales lo interesante de descubrir algo nuevo y, sobre todo, cuida y desarrolla tus



aficiones. **Si tú muestras interés en aprender, ellos sabrán cómo hacerlo** y además entenderán que es algo bueno.

- Interésate por su vida escolar más allá de lo académico. Que tu primera pregunta cuando salen del cole no sea: "¿Qué tal ha ido el examen?" o "¿cuántos deberes tienes hoy?" sino: "¿Te has divertido hoy en el colegio?", "¿ha pasado algo nuevo/interesante/divertido/curioso?"  
**Existe aprendizaje en todas las experiencias que vivimos diariamente.**

Si relacionamos aprender sólo con:

- excesiva responsabilidad,
- sobre-exigencia,
- resultados académicos,
- carga de trabajo, etc.



Fomentaremos que su interés sea inversamente proporcional al que nosotros mostramos.

### 3) Capacidad para buscar su propia satisfacción personal

El motor que nos impulsa a hacer las cosas se llama **motivación**. Ésta puede alimentarse de factores externos o internos.

Motivación interna	Motivación externa
<ul style="list-style-type: none"><li>- Situaciones de éxito que nos generan placer.</li><li>- Establecerse metas y conseguirlas.</li><li>- Experimentar sensaciones satisfactorias de autonomía y responsabilidad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recompensas externas</li><li>- Castigos</li><li>- Satisfacción de los otros ("que mamá o papá estén contentos")</li></ul>

Aunque los dos tipos de motivación resultan interesantes, es necesario **favorecer la motivación interna**, porque será la que nos acompañe siempre (un factor externo puede estar o no).



## ¿Qué ayuda y que no a fomentar la motivación interna?



- **Valorar:** sus progresos, las partes que sí ha logrado (aunque otras no), su actitud, etc.

- **Ayudarles a que ellos mismos valoren sus logros.**

Con expresiones como:

“¿Cómo te sientes con...?”

“Debes sentirte orgulloso/a de...”

- Enseñarles a **plantearse objetivos** realistas y alcanzables a corto plazo.

- **Recordarles experiencias en las que han sido capaces** (nosotros somos narradores presenciales de la mayoría de las vivencias de nuestros/as hijos/as).



- **Sobrepotegerles.** Impedirles que hagan algo por miedo, por evitarles situaciones complicadas, por facilitarles en exceso el camino,... hará que ellos/as sientan que si no les dejas hacer será porque no son capaces.

- **Críticas constantes dirigidas a la persona:** “Eres...” → Mejor poner el foco en el hecho.

Ejemplo:

“Ordena tu habitación,  
por favor,

¡eres un desastre!”



“Tu habitación está  
muy desordenada.

Recógela, por favor”

- **Comparación con los otros.** Sobre todo cuando sirve para señalar sus errores.

- **Exigencia desproporcionada.** Si nunca es suficiente, acabará por no hacer nada.

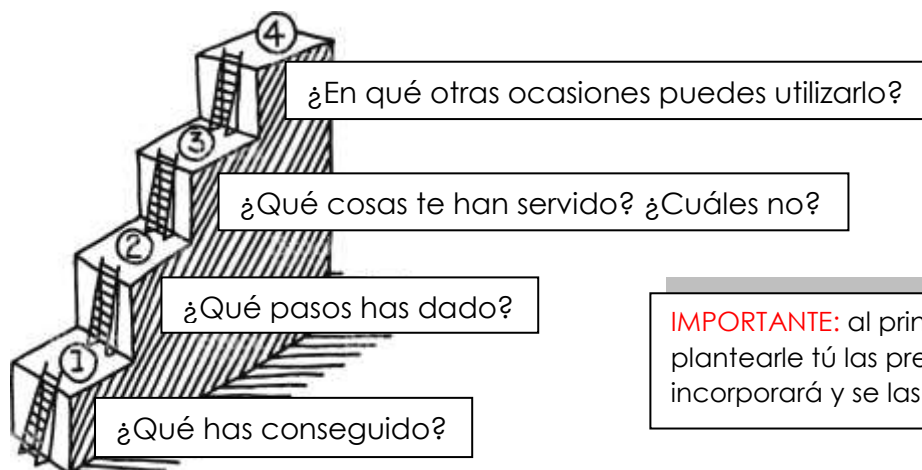
### 4) Capacidad de análisis

Hayamos obtenido los resultados esperados o no, es adecuado reflexionar brevemente sobre los pasos que nos han llevado hasta allí. De esta manera podremos descubrir qué partes han sido útiles (aunque haya faltado algo) y qué cosas no nos han ayudado.

Es la forma en la que las personas vamos construyendo nuestra “caja de herramientas”. Que podremos utilizar en las situaciones futuras. Haciendo que seamos cada vez más efectivos.

### ¿Cómo podemos desarrollar esta capacidad en nuestros/as hijos/as?

Ayúdales a que se planteen preguntas como:



**IMPORTANTE:** al principio tendrás que plantearle tú las preguntas. Poco a poco las incorporará y se las podrá ir haciendo sólo.



## ACOMPañAMIENTO EN EL TIEMPO DE ESTUDIO/DEBERES

RECOMENDACIONES PREVIAS:

- **Decisiones conjuntas:** como padres/madres, sois facilitadores de recursos y oportunidades, pero son vuestros/as hijos/as los que deben decidir, dentro de las opciones razonables, sobre su estudio.
- **Acordar entre las dos partes el modo y las figuras de ayuda.**

PUNTOS EN LOS QUE SE RECOMIENDA LA INTERVENCIÓN DE LAS FIGURAS DE AYUDA:

### LUGAR Y AMBIENTE DE ESTUDIO

- Elegir un **DÓNDE** adecuado.
- Y **CÓMO** debe ser este espacio:
  - Libre de ruidos.
  - Con espacio adecuado para poder trabajar.
  - Materiales necesarios al alcance.
  - Mucha luz (preferiblemente natural).



**IMPORTANTE:** En ocasiones, con la idea de estar pendientes de su trabajo y de su concentración, pedimos a nuestros/as hijos/as que trabajen en el lugar donde nosotros nos encontramos haciendo otra cosa.

Aunque la intención es buena, no favorece su autonomía ni un buen ambiente de trabajo. Tenemos que pensar bien a quién estamos beneficiando en mayor medida con esta opción.

### ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DEL TIEMPO

#### **HORARIO SEMANAL** (se adjunta modelo)

- **Creado por los/as alumnos/as** con nuestra ayuda.
- **Equilibrado.** Fundamental que cuente diariamente con:
  - o Tiempo de descanso adecuado.



- o Espacios de ocio y tiempo libre (necesarios para afianzar los conocimientos. *Nuestro cerebro retiene la información aprendida en los tiempos de relajación y disfrute: mientras dormimos, mientras jugamos,...*)
- o Momento concreto para realizar las tareas.

**IMPORTANTE:** con una hora de empuje (en la medida de lo posible, siempre la misma) y una hora de finalización.

- **Realista.** Si no dispone de espacios de disfrute o un tiempo concreto y suficiente para el estudio, habrá que plantearse renunciar a alguna actividad extra.

### ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO (cada tarde)



El **tiempo empleado en realizar las tareas** y repasar los contenidos del colegio deberá ser **acorde al curso, edad y desarrollo** de cada alumno/a.

Entre **1º y 3º de primaria** deberá ir evolucionando **de 20 minutos a 30-45 minutos**.

**De 4º a 6º de primaria** deberá ir aumentando **de 45 minutos a 1 h. u hora y media**.

En los cursos de **secundaria** deberá ser **de 1h y media a 2 h** (en los cursos superiores).

Podemos ayudarles a organizar su tiempo y sus tareas antes de comenzar indicándoles las siguientes **pautas**:

1.- **Saca de la mochila todos los libros, los cuadernos, el estuche y la agenda.**

2.- **Agrupa cada libro con su cuaderno y ordena** en una fila las asignaturas, en un espacio cercano a la mesa de trabajo, **por orden de dificultad** (de mayor a menor grado de dificultad)\*.

**IMPORTANTE:** este orden puede variar diariamente y no debe tenerse en cuenta el volumen de deberes, sólo la dificultad de la asignatura.

\* *Puede elegirse una asignatura que resulte amena para comenzar (facilitando el arranque del trabajo).*

3.- **Reparte el tiempo de estudio** entre las asignaturas que vas a trabajar.

Utiliza un reloj como el que se adjunta al final del documento.

Para controlar los cambios:





- Puedes utilizar relojes de arena o relojes de cocina (que no suenen mientras funcionan) para, con un solo vistazo, ver el tiempo que te queda.
- Puedes pedirle a tus padres que te avisen unos minutos antes de que termine cada bloque.

4.- **Ve trabajando cada asignatura en el orden que has decidido** (intentando emplear el tiempo establecido para ella).

Primero **revisa, relees y repasa** los contenidos aprendidos ese día y después **realiza la tarea**.

Si no hay deberes, repasa igualmente los contenidos vistos ese día (no suele llevar más de 10 minutos por asignatura y permitirá que afiancemos conocimientos vistos en clase y que no acumulemos mucha información sin aprender).

**IMPORTANTE:** Si no he terminado todo lo que tenía que hacer en el tiempo marcado puede deberse a:

- No he considerado un tiempo realista → tendré que aprender que necesito más tiempo la próxima vez (iré ajustando cada vez mejor estos tiempos).
- Me he despistado o no he trabajado como debería → debemos cerrar esa asignatura y continuar con la siguiente.

De esta forma:

- o No sacrifico el tiempo de las otras asignaturas.
- o Experimentaré las consecuencias de no hacerlo e intentaré que no me pase la próxima vez.
- o Voy entendiendo la idea del paso del tiempo y aprendo que no es infinito.





## HÁBITO DE ESTUDIO

¿Cómo podemos ayudar a desarrollar un hábito de trabajo en nuestros/as hijos/as?

En los primeros cursos de primaria (donde es posible que no tengan deberes para casa):

- Establece un **ratito diariamente para** que juntos y en un ambiente y espacio tranquilo: leáis un cuento, contéis una historia (utilizando, por ejemplo, marionetas), juguéis a un juego educativo, etc.

**IMPORTANTE:** acércales al aprendizaje con actividades amenas y atractivas para ellos/as, no con fichas ni tareas muy costosas y aburridas.

En los cursos en los que sí tengan deberes para casa:

### ANTES

- **Facilita la transición entre la actividad que están haciendo y el momento de los deberes.**
  - o Realiza con él/ella juegos de "calentamiento" antes de empezar. (Se adjuntan algunos juegos). Avisale para que paséis ese ratito juntos en el lugar donde trabajará. Acudirá más animado/a que si le avisas directamente para trabajar.
  - o Establece con él/ella, en qué utilizará el tiempo previo. Si viene de una actividad muy estimulante necesitará un tiempo para ajustar el ritmo hasta el nivel adecuado para trabajar.
- Acuerda con él/ella cómo va a **controlar la hora en la que debe empezar**. Si esto le cuesta, podéis establecer métodos o figuras de ayuda que avisen de la hora.  
**IMPORTANTE:** fijar con ellos/as cómo, cuántas veces y qué ocurrirá si no cumple con lo establecido.

### DURANTE

- Enséñale a **organizar y gestionar su tiempo** (apartado anterior).
- Ayúdale a marcar y respetar los tiempos y duración de los **descansos**.
- **Déjale solo/a mientras trabaja**. No te quedes a su lado permanentemente.

Es necesario que él/ella:



DEBERES SIN GRITOS NI LÁGRIMAS  
Acompañamiento a nuestros/as hijos/as durante su aprendizaje

- Aprenda a buscar y a desarrollar estrategias para resolver las situaciones por sí mismo/a.
- Sienta que puede hacerlo.

\* Podéis acordar un **protocolo de petición de ayuda** en el que se establezca:



- Qué ha tenido que hacer él/ella antes de que llegue la ayuda para intentar solucionarlo.
- Cómo te mostrará los intentos que ha hecho.
- Qué forma tendrá la ayuda (la mejor ayuda será plantearle las preguntas que le faciliten encontrar por sí solo la respuesta. NUNCA indicar la respuesta directamente).

#### DESPUÉS

- Avísale del **final del tiempo de trabajo**. Es importante sentir que existe una meta.
- Puedes animarle a que te cuente **qué tal ha ido** o que te enseñe lo que ha trabajado PERO no es recomendable corregir los ejercicios. Esto deberá realizarlo en clase. Ayudará a que esté atento/a y a que el/la profesor/a sepa si está entendiendo o no lo aprendido.
- **Valora** los pasos que ha logrado cumplir y, cariñosamente, plantéale qué reto puede intentar superar mañana (intenta que vaya mejorando aspectos de uno en uno).

