



## decálogo para padres

### Cómo afrontar la vuelta a clase

JUAN A. PLANAS DOMINGO. PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA Y ORIENTADOR DEL IES TIEMPOS MODERNOS

Todos los años nos encontramos con la incertidumbre que genera el inicio de un nuevo curso. Al principio, todo son buenas intenciones que, por lo general, van perdiendo fuerza conforme surgen los problemas. Poner metas alcanzables, planificar las propuestas desde el primer día y establecer un plan de trabajo y de ocio, son claves para salir airosos de esta misión difícil pero no imposible.

**1 Haz una planificación con tu hijo a corto y medio plazo.** Es preferible que sea acordada por ambas partes, fijando el tiempo de estudio, ayuda doméstica, uso del ordenador o actividades extraescolares. También hay que pactar las recompensas y castigos, conforme se vayan cumpliendo, o no, los objetivos.

**2 Olvídate del estrés postvacacional.** Con frecuencia nos encontramos con chavales que no quieren volver a asumir las obligaciones que conllevan la vuelta a clase. Debemos ayudarles a encontrar alicientes en ese regreso a la normalidad. Encontrarse con sus amigos, acostumbrarse a la rutina, las actividades extraescolares... Las vacaciones ya han pasado y siempre hay que ver el futuro como oportunidad.

**3 Supervisa, desde el primer día, sus deberes.** La principal variable en el éxito escolar es la implicación familiar. Cuando los padres muestran interés por lo que realizan sus hijos, supervisan sus tareas escolares, están en contacto con el profesorado, les ayudan en sus dudas, etc., el resultado mejora notablemente.



**4 No olvidéis que el ocio también es importante.** Las actividades extraescolares deben desarrollar sus habilidades y motivarlos. Pero también dejarles tiempo para que jueguen, interactúen con otros niños y estén con la familia. Planificar todo su ocio no es lo mejor. Es importante que ellos también decidan.

**5 Hazle ver lo positivo y establece refuerzos.** La personalidad de los niños tiene mucho que ver con las actitudes de sus padres. La alegría y el buen humor son fundamentales para ellos. Por eso, hay que dejar los problemas en la oficina. Para mantener el esfuerzo continuado es necesario aplicar refuerzos si se cumplen los objetivos. Por ejemplo: «Esta semana te has levantado a tiempo todos los días; podrás salir al parque más tiempo».

**6 Fija de la misma manera los castigos.** Hay que ser muy rigurosos en su cumplimiento. Deben ser limitados en el tiempo e inmediatos. Pero, ¡ojo!, que el castigo puede llegar a convertirse en una recompensa. Por ejemplo, mandar a los niños a su habitación, si en ella pueden ver la tele o utilizar el ordenador.



**7 Jamás hay que gritar o amenazar.** Es muy importante no perder los estribos. Ser contundente, no quiere decir que haya que insultar, levantar la voz o recurrir al castigo físico.

**8 Disfruta y haz que tu hijo disfrute con las tareas escolares.** Forrar libros, comprar el material escolar con ellos, hacer alguna lectura relacionada con sus asignaturas... Si nosotros valoramos estas actividades, también lo harán ellos.

**9 Respalda la tarea del profesorado.** Los profesores son nuestros principales aliados. Es muy importante no descalificarlos y mantener una postura ecuánime cuando surjan discrepancias. Si nosotros no respetamos su labor educativa, nuestros hijos tampoco.

**10 Si hacer los deberes se ha convertido en una pesadilla, puedes delegar.** ¿Por qué no contratar a un profesor particular o acudir a alguna academia especializada? Con una pequeña inversión económica ganaréis las tardes para o vosotros, que falta os hace. Es mejor no saturarlos con demasiadas tareas intelectuales. Obligarles a que lean o estudien durante las vacaciones puede provocar el efecto contrario al deseado. Ellos no tienen la misma capacidad de concentración que un adulto y sus intereses distan mucho de los nuestros.

Un nutrido grupo de psicopedagogos colaborarán cada semana en esta sección para proporcionarnos pautas y claves sobre la educación de los hijos.

**ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA**  
[www.psicoaragon.es](http://www.psicoaragon.es)