

Guía para padres

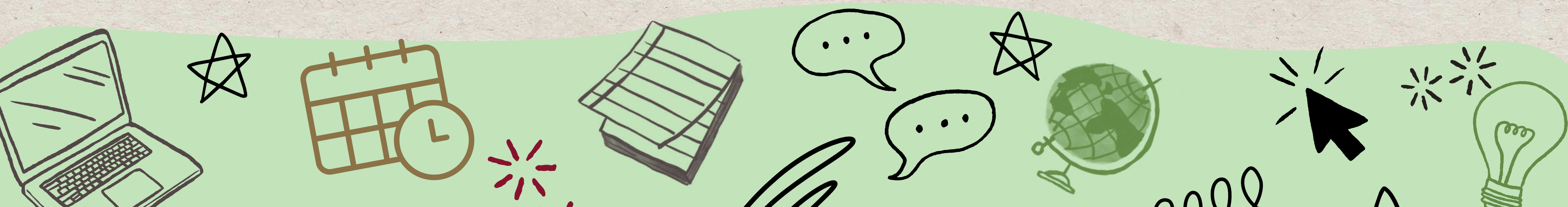
¿CÓMO ACOMPAÑAR A TU HIJO/A ANTES DE LAS EVALUACIONES?





En este documento encontrarás herramientas para acompañar a tu hijo/a en el estudio, especialmente en momentos de evaluaciones.

Queremos ayudarte a generar un ambiente que potencie su aprendizaje, sin caer en la sobreexigencia ni en la frustración.





¿CÓMO PUEDO AYUDAR EN CASA?

Podés intervenir de manera simple pero efectiva:



1. CREAR UNA RUTINA

- Horarios fijos para el estudio, descanso y ocio.
- Evitar pantallas durante el estudio.
- Que la rutina sea visible (calendario, planificación).



2. ESPACIO DE ESTUDIO

- Tranquilo, ordenado y con buena luz.
- Con materiales a mano para evitar interrupciones.



3. METAS PEQUEÑAS Y CLARAS

- Dividir el estudio por temas.
- Celebrar cada avance (no solo la nota).



4. REFLEXIONAR JUNTOS

- Preguntar: ¿Qué aprendiste hoy? ¿Cómo lo hiciste?
- Ayudar a identificar qué estrategia le sirvió más.



5. RECONOCER EL ESFUERZO

- Elogiar el compromiso, no solo los resultados.
- Mostrar orgullo por su autonomía con palabras positivas.



6. COMUNICACIÓN POSITIVA

- Escuchar sin juzgar.
- Evitar frases que angustien o suenen amenazantes.

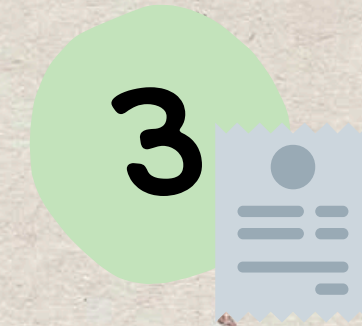
Con estas herramientas, estás fomentando en tu hijo/a las siguientes habilidades:



Gestión del tiempo



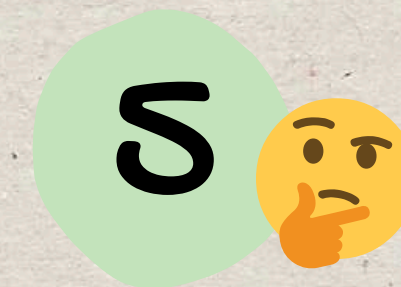
Autoconocimiento



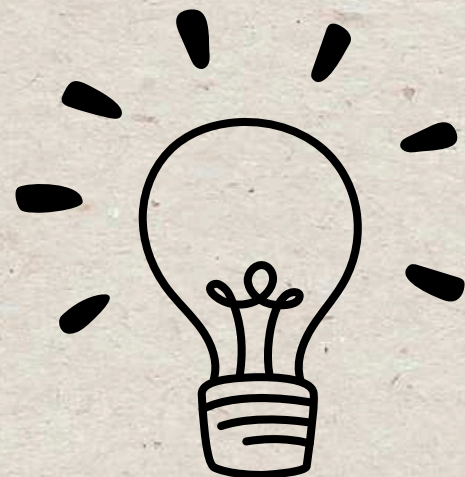
Habilidades de estudio



Responsabilidad



Pensamiento crítico



En tiempos de evaluaciones, tu hijo/a no solo enfrenta contenidos escolares, también emociones, inseguridades y dudas.
Acompañar no es hacer por ellos, sino estar cerca de manera saludable.

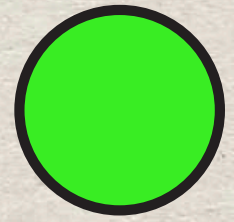


Lo que NO ayuda..

- ✗ Castigar por errores (el miedo bloquea el aprendizaje).
- ✗ Minimizar sus miedos (“no es para tanto” desvaloriza lo que siente)
- ✗ Presionar con las notas (las calificaciones no definen el esfuerzo.)
- ✗ Gritar o controlar desde el enojo (genera rechazo y ansiedad)
- ✗ Comparar con otros (cada proceso es único y valioso).
- ✗ Etiquetar (“sos vago”, “no te esforzás”. Se convierte en identidad, no en motivación)

Cuidado con..

- ❖ Resolver todo por ellos (no aprenden a equivocarse ni a buscar soluciones).
- ❖ Controlar de manera excesiva (quita autonomía y genera inseguridad).
- ❖ Repetir lo que “deberían saber” (refuerza la frustración, no el conocimiento).
- ❖ Hacer todo a último momento (aumenta el estrés y baja el rendimiento).
- ❖ Ignorar señales de cansancio o angustia (no todo es “falta de ganas”).
- ❖ Convertir el estudio en una batalla diaria (priorizá el diálogo: lo emocional también se entrena, para aprender necesita un ambiente seguro).



Lo que Sí ayuda

- ✓ Escuchar y preguntar “¿Querés que lo hablemos juntos?”
- ✓ Ayudar a organizar (planificar da seguridad y orden).
- ✓ Validar sus esfuerzos “sé que lo estás intentando, y eso vale mucho.”
- ✓ Preguntar cómo podés ayudar (no supongas, preguntá).
- ✓ Reconocer los avances, no solo los resultados (un pequeño logro también es progreso).
- ✓ Dar ejemplo de hábitos (tu actitud también enseña)
- ✓ Estar disponibles sin invadir (presencia cálida, no presión).

Estar presente ya es un gran paso.❤️

Gracias por acompañar con compromiso y amor.

