

Guía para padres

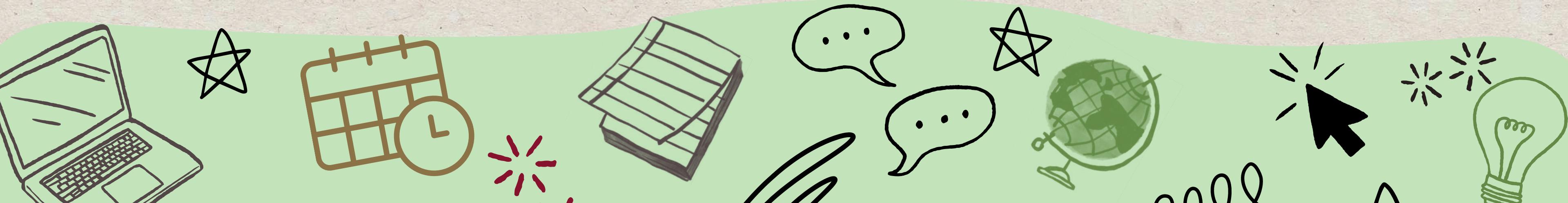
¿CÓMO ACOMPAÑAR A TU
HIJO/A ANTES DE LAS
EVALUACIONES?





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).



5. RECONOCER EL ESFUERZO

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



4. REFLEXIONAR JUNTOS

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



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



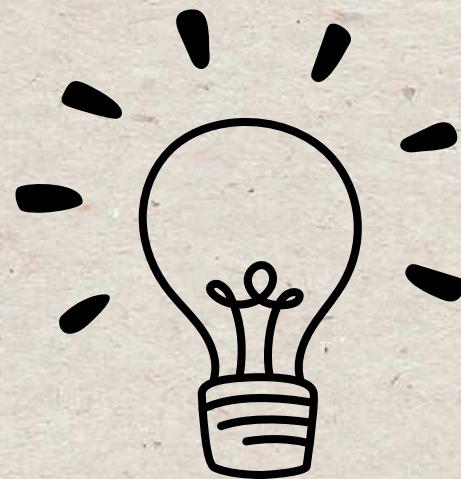
Habilidades de estudio



Responsabilidad



Pensamiento crítico



En tiempos de evaluaciones, tu hijo/a no solo enfrenta contenidos escolares, también emociones, inseguridades y dudas.

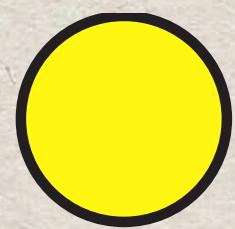
Acompañar no es hacer por ellos, sino estar cerca de manera saludable.





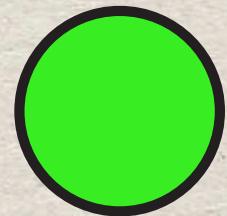
Lo que NO ayuda..

- ✗ **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, pregunta).
- 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.

