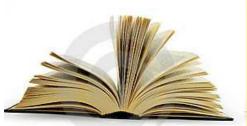


Reunión padres/madres 2º Bachillerato Curso 16/17

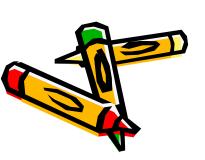


IES FUENTE LUNA PIZARRA



¿CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS A AFRONTAR EL FINAL DE CURSO?





Exámenes e Hijos Agobiados



El alumnado suele sufrir una gran **presión** en esta época.

Y es aún mayor si se van a enfrentar a las pruebas de selectividad u otro tipo de pruebas en las que se jueguen todo el curso académico.



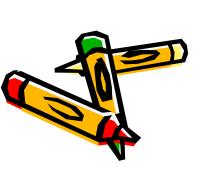




Se les va a generar ansiedad.

Y aunque es un mecanismo de activación de nuestro cuerpo absolutamente normal,

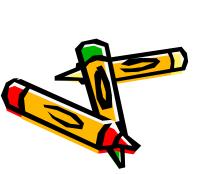
la situación ideal seria aquella que conduce al alumnado a controlar su estado para que no le impida responder a los exámenes con ciertas garantías.





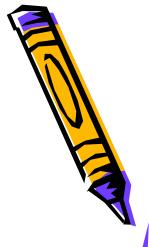
SUGERENCIAS PARA AYUDAR A LOS HIJOS/AS CON SUS EXÁMENES

El principio básico sería tratar de ayudar a tus hijos/as a desarrollar una <u>actitud positiva hacia los exámenes</u>





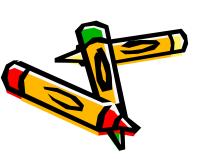




Conservar la calma

Son los propios padres quienes más sufren de nervios y ansiedad ante un examen.

Así pues, lo que más necesitan nuestros hijos son unos <u>padres tranquilos</u>



SUGERENCIAS Fomentar su autoestima

Haz ver a tus hijos que si bien te interesa su rendimiento escolar, hay otros aspectos de su vida que valoras

y que son <u>tanto o más importantes</u>.

Recuérdales que **el esfuerzo es más importante que la nota**, que <u>no serán más o menos inteligentes</u> por el resultado

de un examen



Transmitir mensajes positivos

Es importante transmitirles confianza y seguridad en su trabajo y cuando nos dan un revés, por injusto que sea, se levanta y se sigue luchando.

Que valoramos su constancia y que tropezar y que tener fracasos

es algo natural de los que intentan hacer cosas.

Establecer expectativas altas pero realistas

Fijar expectativas irreales puede

obstaculizar su interés por tener buen rendimiento y provocarle tristeza, ansiedad y falta de confianza



Esfuérzate en que entiendan que

sus pensamientos regulan su conducta

Si piensan "me voy a quedar en blanco", se están entrenando para eso.

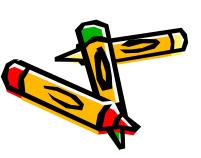
Cuando te digan que se han quedado en blanco, pídeles que se sienten, que se tranquilicen, que cojan bolígrafo y papel, y que esperen hasta que se acuerden.



Evitar declaraciones negativas sobre los exámenes

Frases como "a mí tampoco me iba bien en los *exámenes*" o "en esta familia nadie saca buenas notas"

no ayudarán a tus hijos a valorar su proceso de evaluación



Evitar las comparaciones

Con otros compañeros, vecinos, amigos o familiares o incluso con los propios padres

Cada persona es diferente y tiene un ritmo de aprendizaje que depende de muchos factores





Ayudar a tu hijo a preparar un plan de estudios para las pruebas

Asegurándose de que no alteran sus costumbres (los maratones de estudio y el abuso de productos con cafeína o azúcar rompen los ritmos vitales del adolescente y acaban provocando más cansancio y menos concentración)

Los hábitos de estudio se crean a lo largo de todo el curso,

no en dos semanas de atracón.



No dejar de lado otras actividades importantes

El estudio no debe excluir

<u>actividades físicas</u>,

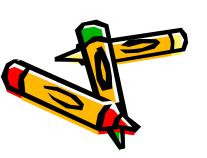
ni descuidar las indispensables <u>horas de sueño</u>,

así como tener una buena alimentación.

Aprender algunas <u>técnicas de relajación</u> suele dar también buenos resultados

No utilizar premios o castigos en relación con las notas

Pueden aprender a valorar sus calificaciones sobre la base de recibir un regalo o por miedo a un castigo, en lugar de por el propio aprendizaje, y esto **genera más presión**



Dar la importancia que corresponda a los exámenes

Puedes bromear o realizar comentarios para tranquilizarle y reducir la ansiedad.

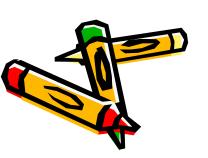
Saber que hay otras opciones u oportunidades ayudará a disminuir la presión sobre la siguiente prueba



TODOS debemos de ser capaces de aprender de los errores de forma positiva

Por ejemplo es mucho mejor plantear:

¿Crees que podrías haber estudiado de otra forma? a Ya te dije que no lo dejaras para los últimos días, ieres un desastre!



Y sobre todo, tienen que saber que el mundo no se termina nunca después del examen.

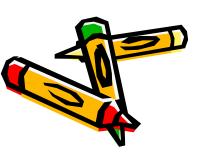
y que, pase lo que pase, siempre debe haber un plan B o plan C que podemos ejecutar



¿Cómo enfrentarse a la selectividad (PEBAU) y no morir (o no pasarlo demasiado mal) en el intento?







¿Cómo organizar los últimos días de estudio?

"Los atracones de dos o tres días son contraproducentes", Lo importante es programarse a largo plazo y dejar los últimos días para repasar.

Es necesario un "estudio activo" sin distracciones de ningún tipo (móviles, Internet o las redes sociales) y "compaginar el estudio con el ocio".

Hay que destacar que la clave del éxito radica en una adecuada planificación.

Se recomiendan sesiones de dos horas y media de estudio con periodos de 30 minutos de descanso





Horas de sueño y estudio

Es necesario dormir entre siete y ocho horas

Estudiar 4 o 5 horas por la mañana y otras tantas por la tarde y todavía quedan horas para realizar sus actividades normales y hacer algo de deporte o pasar un rato de risas con los amigos

Se recomienda, incluso, una pequeña siesta minutos para hacer una para





Nada de pastillas

No se deben ingerir tranquilizantes ni estimulantes

Sus efectos externos no se controlan y, a veces, pueden producir un efecto contrario al deseado, además de crear dependencia

Dan una sensación falsa de aprendizaje y generan una ansiedad desmedida, que en nada favorece el estudio



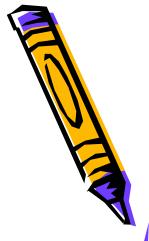
Alimentación y deporte

Hay que hacer un **buen desayuno**, con alguna pieza de fruta, una **comida no demasiado pesada** y una **cena ligera**Se recomienda no pasarse con el café y el tabaco

Beber 2-3 litros de agua y evitar los refrescos de burbujas

Se debe seguir practicando el deporte

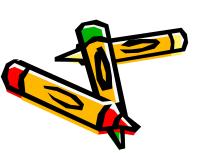
Y si no se suele hacer ejercicio, conviene dar paseos de
media hora o una hora ya que ayuda a relajarse y a dormir



Estudiar o no el día previo

Es necesario que el proceso de estudio haya concluido al menos 24 horas antes del examen

El último día sólo hay que repasar con resúmenes y esquemas y dedicar el resto del tiempo a descansar o actividades que relajen





Prueba de Evaluación de Bachillerato para el Acceso a la Universidad

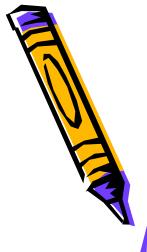




Novedades para este curso

- * Denominarse PEBAU (antes llamada fase general)
- * Introducción de la Prueba de Admisión (antes llamada prueba específica)
 - Para los que acceden desde el Bachillerato será:
 - la prueba de acceso y la prueba de admisión al bachillerato
- Convocatoria Ordinaria: 12, 13 y 14 de Junio
- · Convocatoria Extraordinaria: 12, 13 y 14 de Septiembre





Prueba de Acceso

· La superación de esta prueba haciendo media con la nota de bachillerato (NMB) da acceso siempre y cuando se supere un mínimo de 5 puntos

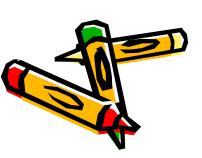
60%, la media de las calificaciones numéricas obtenidas en cada una de las materias cursadas en Bachillerato

40%, la nota obtenida en la Prueba de Evaluación de Bachillerato para el Acceso a la Universidad (PEBAU)

- ·Es obligatoria para acceder a la Universidad
- ·Consta de 4 exámenes:
 - 1- Lengua (con comentario de texto)
 - 2- Lengua extranjera
 - 3- Historia de España
 - 4- Materia Troncal General de Modalidad (cursada o no)
 (Matemáticas II, Matemáticas aplicadas a CCSS II, Latín II o Fundamentos del Arte)

Prueba de Admisión:

- · Es voluntaria
- · Aconsejable para carrera con un límite de plazas
- · Pueden examinarse hasta de 4 asignaturas
- Asignaturas cursadas o no
- · Les puede subir nota la asignatura troncal de la fase de acceso (2X1)
- Les pondera de distinta forma según la carrera elegida



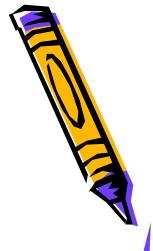


RECOMENDACIONES

- ·El estudiante debe pensar bien de lo que desea examinarse antes de realizar la matrícula ya que una vez matriculado no podrá modificar dicha matrícula.
- ·No se puede pagar fuera de plazo
- ·Los días de examen deben llevar consigo tanto el resguardo de solicitud de matrícula como el comprobante de pago (El resguardo de solicitud de matrícula sin el pago correspondiente equivale a no estar matriculado)
- ·Se ruega **renovar los títulos de familia numerosa** antes del periodo de matrícula.

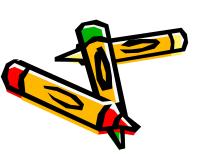
l estudiante se le darán la totalidad de los códigos que n, él es el responsable de ellos

¿Cómo afrontar los suspensos de los hijos?

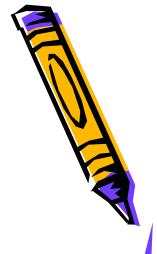


Suspender no es una tragedia,

pero **enturbiar el clima familiar** de tal manera que se cree un ambiente tenso y hostil sí que **es un error**



¿Cómo afrontar los suspensos de los hijos?



Es un error

porque nuestros hijos están bajo nuestra influencia solo unos pocos años y educar a los hijos

nunca debería ser una batalla sino una carrera de fondo;

Educar hijos no es construir hijos perfectos sino darles las herramientas suficientes para que ellos se construyan a sí mismos.





Tipos de "suspendedores"

- 1) El "suspendedor sobrado" que, presentando un boletín de notas con media docena de suspensos, es capaz de mirar a sus irritados padres con cara de incredulidad mientras le dice "cómo os ponéis por nada, si las voy a recuperar".
- 2) El "suspendedor calimero" que se caracteriza decir "me estáis agobiando, me estáis amargando la vida", o "es que no os dais cuenta de lo mal que estoy", "qué asco de vida" y "vosotros sólo os preocupáis por las notas
- 3) El "suspendedor indignado" suele echar la culpa de sus suspensos a características del Sistema Educativo, a los profesores, al centro escolar, etc.
- 4) El suspendedor realista suele aceptar que la causa de los suspensos reside en que no ha estudiado lo suficiente.
- 5) El "suspendedor lastimero", es aquel que suspende y va pregonando "no sirvo para nada", "soy un fracasado", "os he decepcionado", y otras frases para acuchillar su autoestima.

6)

Además podemos encontrar una serie de "suspendedores mixtos", mezclas entre los diferentes tipos de suspendedores.

¿Y QUÉ HACEMOS LOS PADRES?

Los hijos suspenden en un porcentaje elevadísimo por la siguiente razón:

NO ESTUDIAN (al menos, LO SUFICIENTE)

y si sus hijos son capaces de admitirlo, están dando pasos en la buena dirección,

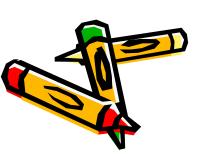
porque los hijos que ignoran la causa de sus suspensos tienen muchas posibilidades de volver a suspender.

1) Mantener la calma.

Si las notas son muy malas, malas o regulares, y ves que tú te vas a enfadar cuando le digas lo que estás pensando, lo mejor es que te controles y le digas a tu hijo: "más tarde hablamos".

2) No dramatizar.

Hay padres que ante los suspensos de los hijos adoptan una actitud depresiva. "Hijo me estás matando", le soltó un padre a uno de 17 años que había suspendido 6 asignaturas de 2º bachillerato. Si los suspensos nos matasen de verdad ianda que no iban a estudiar los niños! Cuando los hijos suspenden, necesitan padres animados a seguir la lucha.



3) Hablar con ellos.

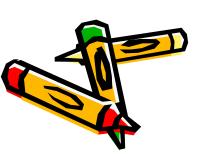
Una vez tranquilos, preguntar a los hijos por qué creen que has obtenido esas notas. La respuesta tiene que incorporar con absoluta claridad el mensaje "porque no he estudiado nada o lo suficiente".

4) Buscar una consecuencia

Tampoco debemos olvidar que los suspensos tienen unas consecuencias (que es una palabra más apropiada que castigo). Estudiar es su responsabilidad y, si no asumen su responsabilidad, algo van a dejar de obtener, algo van a perder.



- 5) No negociar ciertas cosas
- Si nos dicen que lo que quieren hacer es dejar de estudiar os recuerdo que, desde bien pequeños, nuestros hijos tienen que tener claro que el tema de los estudios no es negociable, y que concluirá cuando alcance un determinado título.
- 6) Confeccionar junto a ellos un plan de trabajo. Este plan debe ser realista en cuanto al número de horas, y que permita a los hijos obtener algún privilegio si lo cumplen.

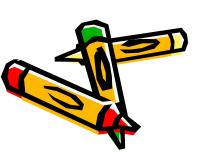


7) Buscar motivaciones

Tenemos que seguir ayudándolos a que desarrollen más motivación e interés por el estudio.

La motivación de los hijos no está en nuestras manos, pero recordemos que la podemos estimular, y aprovechemos también el tiempo de vacaciones para seguir haciéndolo.

No es nuestra intención tomar a burla el tema de los suspensos. Simplemente intentamos hacer ver a los padres que, ante los suspensos, las respuestas trágicodrásticas no son eficientes y sí lo son aquellas que van acompañadas de calma, seguridad, decisión y confianza



MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN







