



ORIENTACIONES GENERALES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN Y LA CONVIVENCIA CON LOS HIJOS

- La **actitud de los padres debe ser serena y tranquila**.
- No podemos permitirnos dejarnos llevar por el enfado (aunque nos disguste lo que ocurre) o por el dramatismo (no es el fin del mundo).
- **Dialoguemos con nuestro hijo y escuchémosle** (a veces, tras el bajo rendimiento hay preocupaciones que una conversación relajada puede resolver).
- Prestemos atención por si hay otras señales de “alarma” (en ocasiones, las malas notas van unidas a “llega tarde”, “falta a clase”, “demasiado móvil, ordenador, TV...”). Con lo cual, el problema ya no son sólo las notas.
- Estemos en contacto con los profesores y escuchemos los datos que éstos nos ofrezcan (no hay que olvidar que son profesionales de la educación y que pasan mucho tiempo con sus alumnos).
- Transmitámosle con firmeza y con confianza que el estudio forma parte de sus responsabilidades y que ninguno de sus argumentos -quizá muchos y buenos- pueden anteponerse a esta tarea. No nos dejemos enredar con su “palabrería”.
- Ayudémosle a organizar sus tiempos de estudio y respetemos sus tiempos de ocio y descanso.
- Siempre es más rentable proponerle actividades de refuerzo que de castigo. Y si hay algo que le motive con intensidad como un deporte o una afición (aunque no nos guste en exceso), no lo utilicemos como sanción. No resultará y hará que nos confirme como sus enemigos.
- **Critiquemos sus comportamientos ante el estudio, pero no su persona** (es fácil entrar en desvalorizaciones como “es que eres un vago” o “si no lo haces es porque no quieres”).
- Cuando hablemos con nuestro hijo, centremos el tema en el estudio. **No mezclemos varios asuntos** (“y además de no estudiar, ¿por qué no has hecho tu cama, ni has ordenado tu habitación?”). Ya habrá otro momento.
- En clave de diálogo y no de amenaza, **advirtámosle que sus comportamientos tienen unas consecuencias** (“si no estudias por la tarde durante el tiempo pactado, no verás la televisión esta noche”, o “si no estudias durante el tiempo acordado, no saldrás el viernes por la noche”).
- Seamos coherentes y firmes durante todo el tiempo, que en ocasiones, será mucho. No podemos decir hoy algo y mañana negarlo porque no nos viene bien a nosotros (“esta vez te levanto el castigo...”, porque mantenerlo significa quedarnos con él en casa supervisando sus tareas).
- Démosle tiempo para el cambio, **nada se resuelve de un día para otro**.
- Cuando nuestros hijos lleguen a la adolescencia, no podemos seguir tratándoles como a niños. Los adolescentes opinan, piensan y deciden. **Pasemos de imponer a negociar, escuchar y compartir**, pero sin renunciar a decir y a conseguir lo que creemos adecuado para ellos.