

¡No lo dudes! La familia es fundamental para prevenir el estrés escolar de sus hijos e hijas

Darío,
2º ESO,
bajo estrés

“Pero si suspendo algo, a ver, tampoco me quitan ni me castigan ni nada, o sea, eso es lo que me gusta de mis padres, que me ayudan y me dicen pues no pasa nada, la próxima vez tú te lo tomas más en serio, eso seguramente que lo apruebas porque tú eres muy listo y me da... eso me ayuda”.

“Es que a mí, en parte, estudio para sentirme mejor yo, pero... la gran parte de eso es también para... que mis padres no estén mal conmigo y... para hacerlos sentir orgullosos, porque por ejemplo sí... yo sé que... si suspendo un examen, no me va a quedar la asignatura, o no voy a repetir, o no me va a pasar nada malo en el futuro porque es solo un examen, y yo sé que con los demás lo voy a sacar adelante, pero eso ellos no lo entienden. Entonces por eso me siento mal al suspender... un examen a lo mejor y... a ver, me acuerdo una vez que... en este curso, hice un examen sorpresa de mapas de historia y le dije a mis padres que había sacado un siete y... mi madre me dijo de todo, me empezó a gritar, estuve llorando toda la tarde, me dijo que no iba a llegar a nada... ¡por un siete! Y me dijo que me tenía que aplicar más, me tenía que esforzar más, que el año pasado me llevaba estudiando hasta la una de la mañana y este año no estudio por la noche, y es que... eso me molestó un montón porque se cree que yo tengo que estudiar hasta esa hora, que no es sano estudiar hasta ahí. Y ya lo he aprendido. Y parece que me va a reñir por eso”.

Mariona,
2º ESO,
alto estrés

Desde el proyecto EASE te ofrecemos algunas recomendaciones para lograrlo

NO OLVIDES LA IMPORTANCIA DEL TIEMPO LIBRE

Ayúdales a compaginar el estudio y los deberes con tiempos de descanso y ocio. Presta atención a su posible cansancio debido a la escasez de tiempo libre.

ESTABLECE RELACIONES AFECTUOSAS Y COMUNICATIVAS CON TUS HIJOS E HIJAS

Expresa afecto de manera incondicional, sin reducir tus muestras de cariño en función de conductas escolares o resultados académicos no deseados. Establece una comunicación familiar de confianza y sin tabúes y muestra respeto por las preocupaciones de tus hijos o hijas. Afronta los posibles conflictos familiares de manera constructiva, con asunción compartida de compromisos, sin imponer tu visión.

Para saber más, consulta nuestros recursos sobre estrés escolar en:
<https://grupo.us.es/proyectoease/recursos/>

Proyecto PID2019-105463RA-I00 financiado por:



Realizado en:





IMPLÍCATE EN LA VIDA ESCOLAR DE TUS HIJOS E HIJAS SIN SOBREPOTERERLES

Proporciona apoyo con las cuestiones escolares en las que necesiten ayuda y facilítales un contexto de estudio tranquilo, silencioso y sin interrupciones. Evita la sobreprotección o supervisión excesiva, ya que impide que se responsabilicen de sus tareas escolares. Balancea el apoyo que ofreces con la promoción de su autonomía y su asunción de responsabilidades como estudiantes.

REFUERZA LO POSITIVO

No te centres únicamente en las dificultades escolares o malos resultados de tu hijos e hijas. Valora sus logros, su esfuerzo, el tiempo que han dedicado, etc. y reconócelos con mensajes positivos. Felicita y hazles saber cuando estás orgulloso/a.

EVITA COMPARACIONES CON HERMANOS Y HERMANAS O CON OTRAS PERSONAS

No presiones a tus hijos e hijas situando el rendimiento de otras personas como estándar a alcanzar. Tampoco les presiones señalando su buen rendimiento como ejemplo para otras personas. Recuerda que cada persona es única, respeta y valora sus diferencias individuales.



CUIDA LAS EXPECTATIVAS ACADÉMICAS QUE TRANSMITES A TUS HIJOS E HIJAS

Evita expectativas excesivamente elevadas, como esperar que tengan calificaciones escolares muy altas. Transmite expectativas positivas, que les animen a esforzarse para alcanzar logros escolares, pero ajustadas a su progreso en cada momento. Transmíteles tu confianza en que les irá bien y muéstrales tu apoyo ante cualquier resultado académico, teniendo en cuenta su perspectiva y siendo sensible a sus necesidades y sentimientos.

CAMBIA “TIENES QUE ORGANIZARTE” POR APOYOS PARA AYUDAR A TUS HIJOS E HIJAS A HACERLO

No des por supuesto el dominio de estrategias eficaces de estudio, organización y gestión del tiempo. Mensajes como “te tienes que organizar mejor” o “tienes que estudiar comprendiendo” son de poca utilidad cuando no se sabe como hacerlo. Ayúdales a ponerlo en práctica, preguntándoles por sus planes de organización y estudio y ayudándoles a desarrollar o perfeccionar estrategias efectivas.

Para saber más, consulta nuestros recursos sobre estrés escolar en:
<https://grupo.us.es/proyectoease/recursos/>

Proyecto PID2019-105463RA-I00 financiado por:



Realizado en:

