

NOLA LAGUNDU ZUEN SEME-ALABEI **¿CÓMO AYUDAR A VUESTROS HIJOS/HIJAS?**

OINARRIA FAMILIA DA/ LA BASE ES LA FAMILIA

- Adin honetan ere eredurik garrantzitsuena gurasoena da.
También a esta edad los padres/tutores son sus modelos principales.
- Gakoetako bat familia barruko komunikazio egokia da.
Una de las claves está en la comunicación que haya en la familia.
- Arauek garbi egon behar dute: arau batzuk negoziatu daitezke, beste batzuk ez (begirunea, etxeko ordutegia, ikasketetan ahaleginu beharra, etxeko zereginetan laguntzea...)
Las normas tienen que ser claras: algunas se pueden negociar, otras no (el respeto, los horarios familiares, el que hay que esforzarse en los estudios, el que hay que ayudar en los trabajos domésticos...)
- Heldutasuna har dezaten, gero eta autonomia gehiago emango diegu, baina pixkanaka eta azkarregi joan gabe. Nerabeak diren bitartean, gertu behar gaituzte; guk mugak jartzea eta orientabideak ematea beharrezko dituzte.
Progresivamente les iremos dando más autonomía, poco a poco, para que vayan madurando. No se debe ir demasiado rápido. Mientras son adolescentes, os necesitan cerca: necesitan vuestras orientaciones y que les pongáis normas o límites.

IKASKETETAN LAGUNTZEKO/PARA FOMENTAR EL ESTUDIO

- Ikasketetan aurrera egiteak dituen ondorio positiboak azpimarratu: nortasuna garatzen laguntzen du, autoestimua hobetzen du, lana topatzeko eta gustuko lana topatzeko aukera handiagoak ekartzen ditu...
Subrayad las consecuencias positivas del progreso en los estudios: ayuda a desarrollar la personalidad, mejora la autoestima, aumenta las posibilidades de encontrar trabajo y de este sea un trabajo satisfactorio...
- Beraien aukera eta etorkizunarekiko itxaropen egokiak izan.
Tened unas expectativas reales y apropiadas con respecto a su futuro.
- Ahalegina exijitu, esfortzurako gaitasuna garatzen joan behar dute. Haien lanari eta kemenari lortutako emaitzei balioa eman.
Exigidles esfuerzo, y valorad los logros conseguidos a base de tesón y constancia.
- Ardurak hartzen erakutsi: zerbait gaizki egiten dutenean, erantzukizuna eskatu behar diegu. Hanka sartzan dutenean, egin dutenaz jabetzen eta arazoari aurre egiten lagundu.
Enseñadles a responsabilizarse: deben asumir las consecuencias de sus actos. Cuando cometan un error, deben ser conscientes de ello y les debemos ayudar a enfrentarse al problema.

- Eskolarekin harreman egokia izan: eskolatik deitzen badizute, tutorearekin hitzegin. Komenigarria ikusten duzuen guztietan, agendaren bitartez , Inikaz edo telefonoz, eskolarekin harremanetan jarri.
Mantened una comunicación apropiada con el centro: si os llaman desde el instituto, venid y coordinaos con el tutor o con la tutora. Poneos en contacto con el centro por medio de la agenda, de Inika o por teléfono cada vez que lo veáis conveniente.

IKASI: NOIZ, NON eta NOLA. / ESTUDIAR: CUÁNDO, DÓNDE y CÓMO.

- Lanerako leku egokia behar da, eta tarte horretan sakelako telefonoa eta pantaila guztiak itzalita eduki. Lehenengo mailan batez besteko ordu bete nahikoa izan daiteke, baina hurrengo kurtsoetan ordu eta erdi behar izango da. Kontua ez da denbora asko igarotzea, etekina ateratzea baizik.
Se debe estudiar en un lugar adecuado, y durante el rato de estudio, el teléfono móvil y cualquier otra pantalla debe permanecer apagada. En 1º, una hora diaria puede ser suficiente, pero el tiempo irá aumentando progresivamente en los cursos siguientes. No es cuestión de cuánto tiempo se pasa estudiando, sino de sacar el máximo rendimiento a ese tiempo.
- Eskolaz kanpoko ekintzak aurrekoaren arabera antolatu behar dira. Ekintza hauek ezin dute erabateko lehentasunik izan.
Las actividades extraescolares deben organizarse en función de lo antes mencionado, y nunca deben prioritarias con respecto a la escuela.
- Agenda egunero erabiltzea ezinbestekoa da, arratsalde horretako eta beste egunetako lana antolatzeko. Lanak lehentasunaren arabera egin; berezi behar dira epe motzeko etxerako lanak: egun horretako etxeko lanak, birpasa, zuzenketak txukuntzea... eta epe ertaineko lanak: kontrolak prestatzen joan, irakurgai luzeak irakurtzen joan, talde lanak... Lanak egiteko garaian haien autonomia bultzatu behar dugu, baina ezinbestekoa da gurasoen arreta eta jarraipena.
El uso de la agenda es primordial para poder organizar el trabajo de cada tarde. Hay que organizar las tareas según su prioridad, distinguiendo entre las tareas a realizar cada tarde: los deberes diarios, repasar, pasar a limpio ejercicios corregidos... y las tareas a realizar a medio plazo: preparar controles, ir leyendo las lecturas de libros, hacer la parte correspondiente en un trabajo grupal... Debemos potenciar su autonomía, pero la atención y el seguimiento de los padres sigue siendo primordial.