

Condiciones necesarias para un buen aprendizaje

Los estudiantes, como parte de su desarrollo, buscan mayor autonomía e independencia, como padre y madre de familia procure acompañar y apoyar este proceso con mucho amor y paciencia.

Algunos aspectos que les recomendamos seguir atendiendo y fortaleciendo, son los relacionados con los hábitos escolares que inciden directamente en sus resultados académicos.

Alimentación e hidratación

1

- **Desayuno:** permite **reponer los niveles de glucosa en sangre y dar al cuerpo la energía** que necesita para las clases.
- **Lunch:** con tan solo 20 min para alimentarse durante el receso largo, recomendamos **traer algo preparado desde casa** que le permita regresar a clases con los niveles adecuados de **energía y concentración**.
- **EVITAR bebidas energizantes:** son populares por su capacidad para **proporcionar un impulso rápido de energía y alerta**, pero el exceso de cafeína y otros estimulantes pueden tener efectos negativos en la salud, como aumento de la **presión arterial, ansiedad, insomnio y problemas digestivos**.

Sueño

2

□ Higiene del sueño:

- verifique que **duerma lo suficiente** (8 a 10 hrs necesarias para adolescentes).
- **rutinas**, que se acueste y levante a la misma hora, si es necesario incorporar a su dinámica ejercicios de respiración, mindfulness, meditación, tomar un baño caliente, etc.
- limitar el uso de dispositivos electrónicos como teléfonos, tabletas y computadoras ya que emiten **luz azul**, que puede interferir con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. La exposición a la luz azul antes de acostarse puede **retrasar el inicio del sueño y reducir la calidad del mismo**.
- Procurar que su dormitorio tenga **una ventilación e intensidad de luz adecuada** y que esté lo menos expuesto a ruidos excesivos.

- **Siestas:** permiten **disminuir el estrés, renovar energías, un mejor funcionamiento mental** (más creatividad y concentración para realizar las tareas, mayor habilidad para aprender nueva información y retenerla de forma más efectiva), se debe tener presente que **no deben ser mayor a 30 minutos**.

3 Espacio de trabajo

- **Adaptarse:** Aunque depende de la **organización y contexto familiar**, podrían realizar algunos ajustes para que sea un **lugar tranquilo, con buena ventilación e iluminación.**

4 Organización del tiempo

- **Establecer metas:** claras con una temporalidad específica (que puedan ser **cubiertas de 3 a 5 semanas** como máximo).
- **Herramientas para la organización:** su uso es clave para **mejorar la productividad y la efectividad en el aprendizaje** (planificador, cronograma, to do list, agenda, etc.).
- **Horario de estudio:** haciendo uso de **estrategias específicas por materia** y potencializando **bloques de atención y concentración** adecuados (técnica POMODORO)
- **Equilibrio:** mantener un balance saludable en las **actividades académicas y extraescolares.**
- **Recalcular:** si alguna estrategia no le funciona, **ajústela a sus necesidades** las veces que sean necesarias.

Comunicación empática y efectiva

5

- **Vínculos positivos:** para contribuir con el desarrollo saludable y el **bienestar general** de su hijo(a), es fundamental **saber cómo tratarlo para motivarlo para que mejore su rendimiento académico** y obtenga resultados distintos.
- **Responsabilidades:** designarle quehaceres y obligaciones específicas le ayuda a desarrollar su **confianza en sí mismo(a)** y **fomentar una sensación de logro**.
- **Límites:** recomendamos **eliminar la emoción de la disciplina**, y concentrarse en las consecuencias naturales. Si usted **es firme, justo(a) y consecuente** con sus reglas, su hijo(a) sabrá qué esperar.
- **Aceptación y confianza:** muchos adolescentes desarrollan un sentido de no estar a la altura de sus expectativas, acepte que **su hijo(a) no es perfecto(a) y que inevitablemente cometerá errores**. **Hágale saber que su amor es incondicional**.
- **Escucha validante y empática:** sea **sensible** y esté alerta a indicios de que **su hijo(a) necesita hablar**. No se apresure a dar consejos; ofrézcalo solamente si se lo solicitan. A veces, **los adolescentes solo necesitan a alguien que los escuche**, con frecuencia pueden encontrar las respuestas correctas por sí solos.