



ADOLESCENTES

Tema 11: Los estudios.

Material complementario 1. [Cómo apoyarle con las tareas](#)

¡El material de hoy lo puedes usar en las etapas en las que:

- Percibas que tu adolescente no está durmiendo lo que necesita.
- Las cosas no vayan bien con respecto a los estudios.
- Veas que no se está organizando bien ni sabe gestionar su tiempo.

Cuando tu hijo esté en una de las situaciones anteriores, ayúdalo con la siguiente secuencia:

1. TECNOLOGÍA. Saca de su dormitorio toda la tecnología: ordenador, televisor, tablet... Que estos aparatos vivan en lugares públicos de la casa.

2. DEBERES. Cuando llegue del colegio, pregúntale cuántos deberes tiene.

3. LISTA. Crea una lista de todo lo que tiene que hacer.

4. PRIORIZAR. Ayúdale a priorizar qué es lo más importante. Selecciona las actividades más creativas o que exijan más esfuerzo al principio, que estará menos cansado. Al final del día, que haga las actividades más mecánicas y sencillas.

5. TRABAJO. Tu hija está lista para trabajar sola.

6. ACOMPAÑAMIENTO. A lo largo de la tarde, pregúntale de vez en cuando qué tal va el estudio (evita ser demasiado insistente). Siempre sin juzgar. Puedes decir: "¿qué tal, estás avanzando? ¿Puedo hacer algo por ti?" Ofrecer algo de beber o de comer puede ayudarle a sentirse apoyado.

7. NADA DE ESTRÉS. Cuando llega el final del día y las tareas importantes no están hechas... ¡que no cunda el pánico! No pierdas el control y no transmitas a tu hijo tu estrés. ¡Ya tiene bastante con el suyo, no necesita más! Ofrece ayuda y pensad en soluciones: "¿le pides al profesor una extensión y lo entregas un día más tarde?"; "¿lo terminas mañana a primera hora?"; "¿puedes hacerlo durante el recreo?". Mantén la calma y sé un apoyo.

Si haces esto de manera consistente, es posible que en unos días tu hija termine las tareas en el día y no llegue tarde a todo. Además, conseguirá dormir lo que necesita.

¡Suerte!