

PILDORAS EDUCATIVAS:

Estimadas familias:

Desde el Departamento de Orientación queremos facilitaros unas sencillas recomendaciones que pueden resultaros útiles en vuestra labor como padres, y repercutirán de manera muy positiva en el desarrollo de vuestros hijos.

Empecemos hablando de la importancia de una correcta **alimentación**. Es muy importante que vuestros hijos acudan al Instituto habiendo desayunado adecuadamente. Es “la gasolina” necesaria para que su mente y su cuerpo trabajen a “pleno rendimiento”. Así mismo, un almuerzo saludable a media mañana les ayudará a rendir toda la mañana (frutos secos, fruta...evitando bollería, refrescos...).

Además, es necesario que les inculquemos otros hábitos saludables, como un **descanso suficiente por las noches** y realizar alguna **actividad física frecuente**: caminar, bici...juegos al aire libre (los profesores de Educación física están muy sorprendidos del bajo desarrollo de sus habilidades motrices, muy relacionado con el **mal-uso de las nuevas tecnologías** y hábitos de vida sedentarios).

En este sentido, la tele, el móvil, el ordenador... deben estar fuera de su habitación (mejor en una zona compartida como el comedor, donde estemos con ellos). También por la noche (se quedan despiertos utilizando los dispositivos móviles y no descansan las horas suficientes). Además es conveniente que una hora antes de ir a la cama apaguemos los dispositivos (dificultan la conciliación del sueño porque reducen la producción natural de melatonina). En este punto, conviene recordar que **para ellos somos ejemplo y modelo**. NADA refuerza más una conducta que el hecho de ver a personas significativas para nosotros realizarlas. Es decir, como padres es importante que no nos vean, por ejemplo, “enganchados” al móvil. Os sorprendería saber lo mucho que nos comentan los jóvenes, disgustados, que sus padres “no les hacen caso porque no se separan del móvil”. Es importante que pasemos **tiempo de calidad** con ellos...y hablar, hablar mucho.

Además muy necesario que tengan establecidos unos **horarios / rutinas, tanto para el ocio como para el estudio**. Estudiar siempre en mismo sitio, preferentemente en su habitación, sin distracciones en la mesa. Esto les ayudará a realizar la tarea de manera más eficaz y en menos tiempo. De esta manera, también podrán disfrutar de un tiempo de ocio diario, en el que debemos fomentar, como decíamos antes, que realicen alguna actividad física a ser posible.

La adolescencia es una etapa complicada, pero también decisiva en el desarrollo de los jóvenes. Todos estamos en el mismo barco (familias y profesores). Es necesario que “rememos” juntos, como el **EQUIPO** que somos. No dudéis que aquí estamos para ello y siempre podéis contar con nuestra colaboración y apoyo.

Mercedes R.F.
Orientadora escolar