

Afrontar los suspensos durante las vacaciones

Estudiar en vacaciones es un desafío para niños y adolescentes. En especial cuando han llegado al verano con alguna materia suspendida, o con la confirmación de que deben repetir el curso. Después de todo el invierno de clases. En este sentido, la Dra. Rocío Roses, directora del Hospital de Día de Salud Mental Hospital Universitari Sagrat Cor, destaca que es recomendable que todos los alumnos, tanto si aprueban como si no, hagan también tareas educativas de forma lúdica durante el verano.

A esto hay que añadir que, erróneamente, algunos padres perciben los suspensos como un fracaso que marcará al menor: "Lo cierto es que no hay que dramatizar esta situación y, en cambio, se le deben ofrecer las herramientas necesarias para solucionarlo. En vacaciones, podemos ponernos manos a la obra", indica la especialista.

Primero: conocer las causas del suspenso escolar

Roses explica que, si el niño no ha aprobado alguna materia, y debe estudiar en verano, es fundamental saber los motivos por los que ha ocurrido. "Lo primero que debe hacerse es analizar con nuestros hijos los motivos del suspenso".

Entre estos motivos se pueden encontrar las siguientes causas:

- La falta de trabajo
- La falta de un método de estudio
- La ausencia de la costumbre de estudiar
- La dificultad de la materia
- La desmotivación
- La irresponsabilidad
- La falta de capacidad

Para ello, es recomendable contactar con los profesores y los tutores, ya que pueden mostrar el fallo, así como indicar cómo ayudar al menor. "Cada una de estas respuestas llevará consigo un afrontamiento diferente de la situación", especifica.

Segundo: compaginar estudios y ocio en vacaciones

En verano, ¿qué hacemos si nuestro hijo ha suspendido? Debe disfrutar de un periodo de descanso, y después, establecer un rato para estudiar cada día, que dependerá de su edad, de las asignaturas y de los suspensos.

Por lo tanto, cuando finaliza el curso escolar, no se aconseja que los niños y los adolescentes comiencen a estudiar de manera inmediata, sino que es preferible que tengan unos días para desconectar y descansar.

Afrontar los suspensos durante las vacaciones

Una vez transcurrido ese periodo de desconexión, los menores deben dedicar unas horas para estudiar todos los días (especialmente por la mañana que es cuando mejor rinden a nivel atencional), y esto se debe mantener si nos desplazamos a otro lugar, no olvidando que siempre tiene que ser en un lugar tranquilo y con las condiciones óptimas para estudiar correctamente. En esta línea, la psicóloga propone estudiar dos horas por la mañana y después, el resto del día, libre: "Y de la misma manera, aunque se esté de vacaciones unos días en la playa con los padres. Así existe un tiempo para el estudio y otro para el ocio, puesto que "los chicos deben tener siempre su tiempo de jugar, estar con sus amigos y con sus familias", según nuestra especialista.

Decálogo para padres frente a los suspensos

Para afrontar las asignaturas suspendidas, nuestros especialistas recomiendan:

1. Manifestar el descontento de manera firme y seria, aunque sin gritar ni enfadarse de manera exagerada, ya que esto podría afectar a su autoestima. También es recomendable que los padres puedan expresar sus emociones negativas: decepción, descontento si es que se sienten así.
2. No descalificar al niño, tampoco hay que juzgarle o compararle. Igualmente, hay que evitar estas actitudes hacia el profesor que no ha aprobado al menor.
3. No hacer un drama del suspenso.
4. Encontrar las razones del suspenso, como pueden ser la organización, las rutinas o la complejidad del aprendizaje, entre otras.
5. Fijar un horario para estudiar, teniendo en cuenta que está en periodo de vacaciones y que, por eso, debe disfrutar del ocio y el descanso.
6. Concretar un sitio para el estudio, que además esté preparado como un lugar de trabajo para él.
7. Ofrecer herramientas y recursos para que tenga un método de estudio adecuado y útil.
8. Contar con un profesor particular de apoyo, en caso necesario.
9. Ayudarle a ejercitar la fuerza de voluntad, tanto en los estudios como en el ámbito doméstico. En este caso, podemos pedirle que realice aquellas tareas que no le apetecen.
10. Crear un plan con objetivos realistas. Para ello se debe organizar el tiempo de estudio y también establecer lo que se va a trabajar para tener unas buenas expectativas.

Afrontar los suspensos durante las vacaciones

Repetir curso

Lo más importante es que no lo veas, y tampoco lo manifiestes, como un fracaso. En este sentido, la Dra. Roses nos explica que "muchos padres piensan que repetir es un estigma que los marcará toda su vida, y esto nunca hay que transmitirlo".

En lugar de ello, recomienda no dramatizar la situación. "En vez de solucionarla, la empeora. Debemos evitar que nuestro hijo se sienta inferior a sus compañeros. Si repite es porque ha tenido dificultades con el estudio y esto es lo que debe entender".

Así, la doctora aconseja modificar la actitud frente a los estudios, aplicando las siguientes pautas:

- Enseñar las técnicas y los hábitos para estudiar.
- Ofrecerles apoyo mediante profesores particulares.
- Hablar más con los profesores del menor.
- Si se trata de un adolescente, entonces podemos proporcionarles confianza y, cuando consiga buenos resultados, proponerle algunos beneficios como quedar con los amigos o utilizar el teléfono móvil (siempre limitando el tiempo de uso).