



## Mi rol como apoderado.

### Cómo apoyar al estudiante en su vida escolar.

Cuando enviamos a nuestros niños, niñas y adolescentes al colegio, tenemos la expectativa que aprendan. Nos interesa que les enseñen muchas cosas que serán importantes para su futuro y que puedan, el día de mañana, usar esos aprendizajes para valerse por sí mismos.

Sin embargo, ¿nos hemos preguntado cuál es nuestro rol como apoderados para que el colegio pueda ser exitoso en enseñar a nuestros niños, niñas y adolescentes? ¿Cómo colaboramos para que todo lo que queremos que ocurra, en términos de aprendizaje, efectivamente suceda?

Es importante señalar que el colegio no puede obtener los máximos resultados si no cuenta con sus apoderados, porque nosotros contribuimos a crear las óptimas condiciones para que nuestros niños, niñas y adolescentes aprendan. Aquí les reseñamos algunas sugerencias de actuación.

#### 1) Mostrar interés por la vida escolar de sus niños, niñas y adolescentes.

Cuando sus niños, niñas y adolescentes perciben que a usted le interesa su experiencia escolar, le dan más valor a la escuela. Es importante, entonces, preguntar: ¿qué hicieron hoy en el colegio? ¿qué aprendiste? Recuerde que se trata de preguntar por la experiencia, no interrogar sobre el rendimiento y la conducta con preguntas tales como: “¿qué nota te sacaste?” o “¿cómo te portaste?”, ya que estas cierran la comunicación si es lo único que preguntamos en relación al colegio. En esas circunstancias, los niños, niñas y adolescentes se sienten fiscalizados y juzgados y se cierran a conversar.



#### 2) Estar cerca del colegio y colaborar con su acción



Muestre buena disposición con el colegio y todo lo que implica el espacio escolar, inculque al niño, niña o adolescente la importancia de asistir, de llegar a la hora, asista a las reuniones y entrevistas que le convocan, porque usted puede dar valiosa información acerca de su niño, niña o adolescente y recibir información importante para poder colaborar con su proceso.

Absténgase de hacer comentarios negativos hacia el colegio delante de niños, niñas o adolescentes, resuelva las diferencias que tenga con el colegio con las personas indicadas, ya que esos comentarios desmotivan a sus niños, niñas o adolescentes hacia un espacio en el que deben pasar muchas horas.

#### 3) Cuide el cerebro de su niño, niña o adolescente para que esté preparado/a para el aprendizaje

El cuerpo debe estar preparado para que se pueda disponer al aprendizaje. Esto implica preocuparse que llegue al colegio descansado/a, habiendo dormido las horas que requiere para estar despejado/a, que se alimente de manera sana y equilibrada (hay alimentos que producen cansancio y déficit de energía, como la comida chatarra), evitar el sedentarismo, animando a los niños, niñas o adolescentes a hacer ejercicio, a jugar, correr, saltar, hacer deportes, tomar bastante agua.



#### 4) Dosifique el uso de pantallas



Actualmente, los niños, niñas y adolescentes hacen un uso excesivo de pantallas y esto está afectando su cerebro y su relación con el mundo. Ese tipo de uso produce desconcentración, irritabilidad, dificultad para establecer vínculos, insomnio o trastornos del sueño, falta de persistencia para realizar tareas más prolongadas, entre otras afectaciones.

Usted es la persona que sus niños, niñas y adolescentes necesitan para poner límites en el uso de dispositivos electrónicos que terminan haciendo daño, no lo puede dejar a la voluntad de ellos, aquí es necesario actuar con firmeza para poner límites al tiempo de uso, al tipo de uso, al momento de uso (nunca en horas de comida o cercanas al momento de dormir).

#### 5) Motive a los niños, niñas o adolescentes a aprender

La mejor manera de motivar a un niño, niña o adolescente con una actividad es con el ejemplo. De allí que muéstrele lo valioso que es aprender, cuénteles cosas que a usted le gustó aprender, evitando comentarios que sitúen el aprendizaje como algo desagradable o tedioso. Lean juntos, investiguen juntos, ayude con las tareas, acompañe para que organice un horario. Los niños y niñas que son apoyados por sus familias, logran mejores aprendizajes.



#### 6) Focalice en el proceso y no en los resultados

Déle importancia al esfuerzo y no se focalice en las notas. Si sacó una nota deficiente, ponga acento en la necesidad de poner más esfuerzo y dedicación la próxima vez, proporcione una visión de futuro en lugar de quedarse en los fracasos presentes. Y sobre todo, felicite el esfuerzo, el trabajo bien hecho: “me gustó ver que le pusiste mucho empeño”; “me gustó cómo te esforzaste”.

Estas sugerencias le pueden ayudar a ejercer el importante rol de apoderado del niño, niña o adolescente, colaborando con la tarea que realiza el colegio, ya que todos necesitan que los adultos que están a cargo se unan para aportar a su pleno desarrollo y aprendizaje.



En caso de consultas y sugerencias sobre el boletín, escribir al correo de contacto del establecimiento educacional.