

ASESORAMIENTO A FAMILIAS

CUIDADOS
GENERALES

ESTUDIOS

ORIENTACIÓN
ACADÉMICA

CUIDADOS GENERALES

Hábitos saludables:

- ✓ Alimentación: Además de una dieta variada y equilibrada en casa, asegúrate de que tu hijo desayune bien y anímales a que lleve algo nutritivo para el recreo, imprescindible para que rinda toda la mañana.
- ✓ Fomentar la actividad física regular (deporte, jugar, pasear, ...)
- ✓ Cuidar que duerma el número suficiente de horas, respetando unos horarios adecuados y acordes con la actividad académica.
- ✓ Propiciar y educar en una correcta higiene, aspecto indispensable para vivir en sociedad.
- ✓ LIMITAR Y SUPERVISAR EL USO DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS Y EDUCAR EN LA UTILIZACIÓN SEGURA DE INTERNET ([ENLACE A INCIBE MEDIACIÓN PARENTAL](#))



CUIDADOS GENERALES

Convivencia:

- ✓ Crear un clima familiar afectuoso y facilitador de la comunicación
- ✓ Fomentar la puntualidad.
- ✓ Enfatizar el respeto: a uno mismo, a los compañeros, al profesorado y al personal no docente del Centro.

APOYO A SUS HIJOS

APOYE A SU HIJO EN SUS ESTUDIOS:

- ✓ Potenciar que aprenda a organizarse a través de la utilización de una agenda y la adquisición de hábitos de estudio.
- ✓ Establecer un horario adecuado para hacer los deberes, ayudando en la planificación del estudio si es necesario. Es muy importante el establecimiento de rutinas, que no tienen por qué ser iguales cada día, pueden ser iguales todos los lunes, todos los martes...dependiendo de otras actividades del alumno (deportes, música, baile...).
- ✓ Animar y potenciar que utilice técnicas activas de estudio: subrayado, esquema, resumen..., en lugar de basar el aprendizaje en la repetición.
- ✓ Ofrecerle ayuda, apoyo y supervisión, pero no estudiar con él.



APOYO A SUS HIJOS

Vigilar factores ambientales como:

- ✓ Estudiar en una habitación adecuada o ir a una biblioteca cercana.
- ✓ La mesa ha de estar despejada y ordenada. Con la altura suficiente para apoyar los antebrazos.
- ✓ Usar una silla con la altura ajustada a su físico y a la mesa de trabajo, sin que le cuelguen los pies, que no le obligue tampoco a estar excesivamente doblado.
- ✓ Iluminación: Debe proceder de la izquierda si es diestro y de la derecha si es zurdo.



APOYO A SUS HIJOS

Vigilar factores ambientales como:

- ✓ No estudiar con música.
- ✓ Evitar interrupciones durante el estudio. Desconectar el móvil. Apagar el ordenador cuando no se esté utilizando como herramienta para el trabajo académico. LIMITAR EL MÓVIL, EL ORDENADOR Y LA TELEVISIÓN. SELECCIONAR CUIDADOSAMENTE LOS TIEMPOS EN QUE SE VA A PERMITIR SU USO, Y SUPERVISAR QUE SE CUMPLEN.
- ✓ Respetar su trabajo, manteniendo la casa en un relativo silencio y sin interrumpirle innecesariamente.



ORIENTACIÓN ACADÉMICA

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y VOCACIONAL:

- ✓ Animarle a descubrir sus intereses y aptitudes
- ✓ Favorecer el desarrollo de expectativas y metas realistas
- ✓ Analizar con su hijo las opciones que se le van ofreciendo en su vida académica, teniendo en cuenta, por supuesto, las circunstancias familiares, pero, siempre que sea posible, dejando que la decisión última le corresponda a él según sus intereses y preferencias vocacionales.

ORIENTACIÓN ACADÉMICA

Páginas web recomendadas para este propósito:

- ✓ Página web del IES ORDOÑO II: oferta educativa con las optativas para cada curso de la ESO, las modalidades y optativas de Bachillerato que se imparten, la FP de Básica, de Grado Medio y Superior. La página principal de nuestra web incluye el **Programa Orienta**, que el Instituto compra cada año para sus alumnos. Este programa contiene toda la oferta educativa actualizada para cada curso escolar, cuestionarios de aptitudes e intereses para ayudar a tu hijo a conocerse mejor y facilitarle la toma de decisiones, notas de corte del año precedente, planes de estudio y salidas profesionales de los distintos grados, etc. [Pincha aquí](#)



ORIENTACIÓN ACADÉMICA

Páginas web recomendadas para este propósito:

- ✓ Portal de Educación de Castilla y León: Oferta Educativa de nuestra comunidad: FP, Bachilleratos nocturnos y a distancia, Enseñanzas Artísticas, convocatorias de diversas pruebas y su tramitación. [Pincha aquí](#)
- ✓ Todofp: La FP en todo el territorio español. Inserción laboral: Elaboración de CV, carta de presentación, realización de entrevistas de trabajo, establecimiento como autónomo, etc. [Pincha aquí](#)
- ✓ Unileon (Página web de la universidad de León): Información sobre la EBAU (calendarios y horarios, reclamaciones...), notas de corte de los diferentes grados que se imparten, planes de estudio, número de plazas, preinscripción en las universidades de Castilla y León, etc. [Pincha aquí](#)

