

Errores que cometen los padres con los deberes y cómo rectificarlos



- [*EL MUNDO*](#)
- [*SAPOS Y PRINCESAS*](#)

21/09/2016

Nuevo curso y con él, vuelve el debate: ¿deberes sí o deberes no? Mientras padres y educadores enfrentan opiniones, **desde Padres y Colegios nos ayudan a mejorar la calidad de los mismos** para que las horas que dediquen nuestros hijos a realizar tareas escolares sean saludables y con el tiempo lo más optimizado posible.

Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Oviedo, una hora al día de deberes es suficiente para que los alumnos refuercen los conocimientos adquiridos en clase y puedan obtener mejores notas. Sus investigadores han comprobado que **el momento más eficiente es entre los 60 y los 70 minutos** y que es entre los 90 y 100 minutos de realizar las tareas escolares cuando el rendimiento de los alumnos comienza a bajar.

Desde la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA) manifiestan su disconformidad con los deberes tal y como están concebidos **"porque se han convertido en una prolongación de la jornada escolar"**. Sonia García, secretaria de comunicación del sindicato de profesores (ANPE), indica que "los deberes deben ser proporcionados a la edad y el nivel educativo, ya que **una carga excesiva lleva a la frustración y desmotivación del alumno"**.

Entre los 90 y 100 minutos de realizar las tareas escolares cuando el rendimiento de los alumnos comienza a bajar

La realidad es que los niños pasan muchas horas diarias sentados en el colegio, haciendo deberes en casa y frente al ordenador o la tableta; algo a largo plazo **perjudicial para su espalda** si lo hacen adoptando malas posturas, o para su vista, si se fuerza demasiado.

Según un estudio realizado por el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), **el 30,1% de los niños de Educación Primaria que intervinieron sufría dolor de espalda**. El porcentaje se elevaba al 75% en estudiantes de 12 a 15 años. En cuanto a la vista, el Colegio de Ópticos-Optometristas de la Comunitat Valenciana asegura que el uso de tabletas y ordenadores a diario es nocivo para los ojos y, de seguir así, en el año 2020, el 33% de los estudiantes serán miopes.

¿Qué podemos hacer los padres para mejorar estas inquietantes estadísticas? Para empezar, **proporcionar a nuestros hijos una habitación de estudio apropiada**, con una mesa estable y lo bastante amplia como para que puedan tener a mano todo lo que necesiten. Su silla tiene que ser ancha y con el respaldo recto, y ha de tener la altura suficiente para que el niño, estando sentado, pueda apoyar sus manos sobre el tablero y sus antebrazos queden en horizontal. Por supuesto, debe sentarse adentrando bien las nalgas en el asiento y descansando la espalda en el respaldo, y nunca haciendo equilibrios; los pies tiene que mantenerlos apoyados en el suelo. Además, según recomiendan los médicos de la Fundación Kovacs, lo ideal sería que haga pausas cada 45 minutos para descargar la tensión causada por el estatismo postural.

En cuanto a la vista, su mesa debe estar colocada de forma paralela a la ventana **aprovechando la luz natural siempre que pueda**; y, si se ve obligado a dar la luz, que ésta nunca quede por detrás de él para que no le haga sombra. Si estudia con flexo, debemos colocarlo en la parte izquierda de la mesa si es diestro, y en la derecha si es zurdo, y poner una bombilla blanca o azul, menos dañinas para los ojos. Además, debemos cuidar las distancias a los dispositivos electrónicos. El ordenador de sobremesa debe estar a unos 50cm de la cara y los iPad, libros de texto y netbook a unos 30-40cm y siempre un poco por debajo de la posición de mirada de los ojos.

Lo ideal es que estudiar sea un hábito más, que se realice siempre a la misma hora y en el mismo lugar y en un ambiente libre de ruido, móviles ni música.

5 errores que cometen los padres con los deberes

Hacerlos nosotros

Realizar las tareas escolares de los hijos ni aumenta su capacidad de trabajo ni su disciplina, ni les hace aprender nada nuevo.

Hacer los deberes en cualquier sitio

En la cocina mientras se prepara la cena o en el cuarto de estar mientras los otros hijos ven la tele. Hay que procurar tener un lugar fijo, su propio rincón de estudio, donde reine el silencio y sin distracciones.

No entender el objetivo que persiguen los deberes

Los deberes escolares son refuerzos para el aprendizaje y una ocasión para que los alumnos aprendan a trabajar de manera autónoma. Los padres pueden explicarles las dudas, pero es preferible ayudarles a encontrar la respuesta que buscan: en sus propios libros de texto o en Internet.

Convertir el momento de los deberes en una discusión diaria

Las tareas escolares deben realizarse en un tiempo de tranquilidad. Si el alumno tiene problemas debe consultarlas con sus profesores al día siguiente. Es muy perjudicial crear momentos de tensión y ansiedad con los hijos por los deberes

No entender que los hijos necesitan nuestra presencia y apoyo

Cuando los hijos son sobre todo pequeños lo de encerrarse en la habitación solos a hacer deberes, suele costarles y mucho. Para que aprendan a crear el hábito de hacer sus tareas, es aconsejable estar con ellos, sobre todo al principio, prestándoles atención, motivándoles y resolviendo sus dudas