



## Educación – Recetas con efectos secundarios deseados

*Lo más importante en breve*

■ *para el tablón de anotaciones o la nevera*

1. **Transcurso diario regulado:** Procuren que su hijo reciba un desayuno sano, que pueda llevar algo para comer para la pausa por la mañana y por la tarde (nada de dulces/chucherías y croisánes) y tomese tiempo al almuerzo o a la cena para escuchar lo que su hijo tenga que contar.
2. **Dormir:** Durante la escuela primaria es necesario que los niños duerman al menos 9 horas. Horario de acostarse:  
Primera y segunda clase: a las 19.30 – 20.00  
Tercera y cuarta clase: a las 20.15 – 20.45  
Quinta y sexta clase: más tardar a las 21.30  
El acostarse debería ser todos los días igual, por ejemplo: ponerse el pijama – limpiar los dientes – contar un cuento – beso de buenas noches – apagar las luces.
3. **Deberes:** La meta es que los niños los hagan solos. Acompañelo, corrijalos, pero no haga los deberes para el niño; así no aprenderá nada y el maestro no se enterará si el niño no ha entendido algo.
4. **Ejercicios suplementarios:** Háblelo con el maestro, establezca el tiempo (10 – 15 min.), ponga un reloj o despertador y mantengase **estrictamente** a ello. **Elogie** lo que hizo bien.
5. **Reglas / arreglos:** Sin reglas (guías) en las cuales puedan confiar los niños se vuelven inconstantes, pueden crear miedos y pueden volverse demasiado provocativos y tirános. Tanto los padres como los niños tienen que mantenerse a estas reglas. “Fallos” tienen que tener consecuencias que sean lógicas y adecuadas.  
  
**¡Un nó ES y QUEDA un nó!** Por eso pienselo bien antes si quieren decir que no y no amenace con consecuencias que no puedan/quieran mantener. No castigen con falta de cariño (por ejemplo no hablando con el niño), es cruel y le hace daño.
6. **Organización del tiempo libre / grupo de amigos:** Debería saber con quién se junta su hijo. Interésese por sus amigos, por sus hobbies. Trate de hacer actividades conjuntas que gustan a todos.

7. **Salidas:** ¡Establezcalo con los jóvenes! (durante la semana que sea reducido, el fin de semana hasta las 22.00 y una vez al mes puede ser algo más tarde).  
12 – 14 años: entre semana no hay salidas, el fin de semana hasta las 21.00. Para menores de 12 años las salidas deberían de ser excepcionales (mayoritariamente en conexión con el grupo juvenil, la clase, una asociación). Deben saber donde y con quién está su hijo y este tiene que informarlo si hay algún cambio de planes.
  
8. **Televisión / ordenador y móvil:** ¡La televisión no es un niño! Los niños tienen que aprender el manejo de los medios - ¡De ustedes! Los niños no deberían de estar más de una hora diaria delante de la pantalla (inclusivamente juegos de ordenador, nintendo, móviles, juegos, etc.). Cuanto más jóvenes, menos: hasta la segunda clase máximo 30 minutos. Tomen en cuenta, que el programa sea adecuado para la edad del niño. Los niños que ven mucha televisión tienen notas más bajas; imágenes chocantes tapan lo que poco antes se ha aprendido que está en la memoria corta. En general: Nunca mirar la televisión por la mañana antes de ir a clase y NINGÚN televisor en la habitación infantil.  
  
**Móvil:** Solo con carta recargable (así no existen cuentas de teléfono horribles). Cuidado con los riesgos que existen con las conexiones directas al internet por el móvil (chateo, páginas pornográficas con contactos pedófilos, ofertas de juego,...).
  
9. **La paga:** Les ayuda a los niños a aprender el manejo personal del dinero y a valorarlo. El cumplir un deseo grande está precedido por la renuncia de algún deseo pequeño. El niño puede disponer de la paga el mismo, eso quiere decir que "puede" gastarlo en una vez para algo inútil (y no le ayude por ningún motivo con "adelantos" o con "créditos" - solo así aprende a distribuir lo que tiene en vez de endeudarse). La paga no debe ser ni un premio por buenos rendimientos, ni tampoco debe ser quitada en forma de castigo. (Altura de la paga: véase página 12 del folleto de educación).
  
10. **Nada de agresión en la educación:** Los niños que son maltratados no elaboran una autoestima buena y en situaciones de conflicto también suelen usar mas frecuentemente que otros niños la agresión. Los niños necesitan amor, reconocimiento y elogios. ¡Nada de castigos físicos! Si igualmente pierden la paciencia: ¡Alto! ¡Antes pensar – después actuar (por ejemplo contar hasta 20)! Gane distancia, relajese, piense – y hagase a si mismo algún bien. Tiene que notar que se ha calmado, por dentro como por fuera, antes de volver a donde su hijo. En caso de emergencia llame al 071 244 20 20 ("número de emergencia para padres"). Y si alguna vez pasa igual.... también los padres se pueden disculpar.
  
11. **Trabajo conjunto padres – escuela:** ¡La escuela no solo es cosa de los maestros! Mantenga, regularmente, conversaciones con el maestro y haga de vez en cuando una visita escolar. Su hijo tiene que notar que para usted es importante la escuela (y los deberes) y que tiene un buen contacto con el maestro.