



# Comunicados

## APODERADOS

### EDUCAR EN VALORES

# PERSEVERANCIA

LA PERSEVERANCIA ES LA FUERZA DE VOLUNTAD QUE NOS LLEVA A CONCLUIR ALGO QUE NOS PROPUSIMOS HACER, AUNQUE SURJAN DIFICULTADES INTERNAS O EXTERNAS, O A PESAR DE QUE DISMINUYA LA MOTIVACIÓN PERSONAL.

Muchas veces comenzamos actividades impulsados sólo por el entusiasmo momentáneo, pero sin mayor propósito y reflexión. Una vez que ese primer entusiasmo se debilita, surge el desánimo que nos puede llevar a la renuncia.

El secreto de la perseverancia consiste en saber que todo lo que vale la pena merece pasar penas. Por ejemplo, los estudios en el colegio ponen a prueba, a menudo, nuestra perseverancia, pero en la medida que entendamos que estudiar vale la pena, tendremos más fuerzas para enfrentar esas dificultades.

**Cumplo lo que me propongo, aunque me cueste.**



### En la vida familiar

- \* Proponernos aquello que realmente podamos cumplir. Si se toman decisiones irreflexivas, nos esforzaremos en vano y se nos hará costumbre renunciar.
- \* Cumplir metas por etapas.
- \* Tener paciencia. No desalentarse porque los resultados no llegan rápido.
- \* Saber que las cosas que valen la pena cuestan alcanzarlas y hay que estar preparados para hacerle frente a las dificultades.

## La atención en clases



No hay recetas mágicas para que los niños suban sus notas. Para mejorar el rendimiento basta algo mucho más simple: poner atención en clases, es decir, mantenerse conectado y en sintonía con la explicación del profesor.

La debida atención en clases nos permitirá entender las materias y, de este modo, facilitar el estudio y el aprendizaje.

La buena noticia es que la atención puede educarse. Y eso debe hacerse tanto en la casa como en el colegio.

En la casa, la capacidad de atención se educa cuando los padres se preocupan de que haya suficiente silencio y armonía para que los niños puedan jugar, leer y estudiar en paz.

### Algunas ideas concretas que sirven para mejorar la atención son:

- ▶ Pedir favores a los hijos y ver cuánto entienden, contarles cuentos y hacerles preguntas de lo leído o mucho más simple, entretenerse con juegos de memoria, como buscar parejas.

## VIDA FAMILIAR / Aprovechar los momentos de ocio

El ocio no es equivalente a no hacer nada, significa hacer algo por recreación, por pasatiempo y simple gusto. Es dejar de hacer una actividad con fines prácticos e indispensables, lo que en ningún caso equivale a perder el tiempo.

Dentro del concepto de ocio caben actividades como la lectura, la música, la práctica de un deporte, las manualidades, la conversación; es decir, todo aquello que no suponga una obligación, que se realice en el tiempo libre y que a la vez, refleje interés y compromiso por algo.

### El ocio bien utilizado desarrolla:

- ▶ La imaginación, porque al tener tiempo libre se debe buscar cómo llenarlo.
- ▶ La sociabilidad, porque muchas de las actividades que se realizan en el tiempo libre son compartidas.
- ▶ La propia personalidad, porque la persona elige actividades de su gusto para realizar en el tiempo libre.
- ▶ La interioridad, ya que se desarrolla un mundo propio.

### ¿Cómo desarrollarlo en los niños?

1. **Fomentar intereses en ellos.**
2. **No gestionarles el tiempo.** Dejar que hagan lo que quieran con autorización y supervisión de un adulto.
3. **Dar espacio para que se entretengan solos.**



4. **Invitarlos a hacer actividades distintas.** Y hacer de ello un momento grato.

5. **Educar el tiempo libre para todos los días.**

6. **Hablar del tiempo libre en familia.** Dejar de preguntar tanto por las notas y comenzar a interesarse por sus gustos.