Mis tardes de deberes

Qué cuesta y qué ayuda

> La libreta está abierta, lleváis un rato y llega el «no puedo». Al final de la tarde, los dos estáis cansados y todo acaba en discusión antes de saber qué es lo que está costando. Esta hoja te ayuda a mirarlo con calma: apuntar lo que pasa, en lugar de discutir, da pistas para saber cómo ayudar.

1. **Apunta una situación breve al día, solo si la hay.** Qué tarea era, en qué punto se atascó y qué dijo. No hace falta escribir mucho.

2. **Anota también lo que probasteis y qué cambió.** Leer juntos el enunciado, dividir la tarea, una pausa corta… Así verás qué le ayuda de verdad.

3. **Pregúntale cómo lo ha vivido.** Su punto de vista cuenta tanto como el tuyo.

No es una tabla de premios, castigos ni notas. Describir lo que pasa ayuda mucho más que ponerle un calificativo. Imprime la hoja tantas veces como necesites.

Cuándo hablar con su tutor o tutora, o pedir orientación

· Si las tareas desbordan la tarde casi a diario.
· Si aparece mucho malestar, llanto o rechazo a ir al colegio.
· Si la dificultad se repite en la misma tarea (leer, escribir, calcular…) pese al esfuerzo.
· Si tienes dudas: no hace falta esperar a que el problema se agrave.

Esta hoja sirve para observar y acompañar; no sirve para diagnosticar. Más ideas en nuestro recurso «Deberes sin batallas», en psicoaverroes.es/recursos.

Mis tardes de deberes

Semana del _____ al _____. Una situación breve al día, solo si la hay.

Día	Qué tarea era	Dónde se atascó y qué dijo	Qué probamos	Qué cambió
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

Algo que sí le ha ayudado:

Lo que quiero preguntar a su tutor o tutora:

Si el malestar es importante, no hace falta esperar a tener muchas anotaciones para pedir orientación.