

Nuestra misión compartida en 3º de la ESO

Una guía para acompañar a sus hijos en una etapa
clave de transición académica y personal.

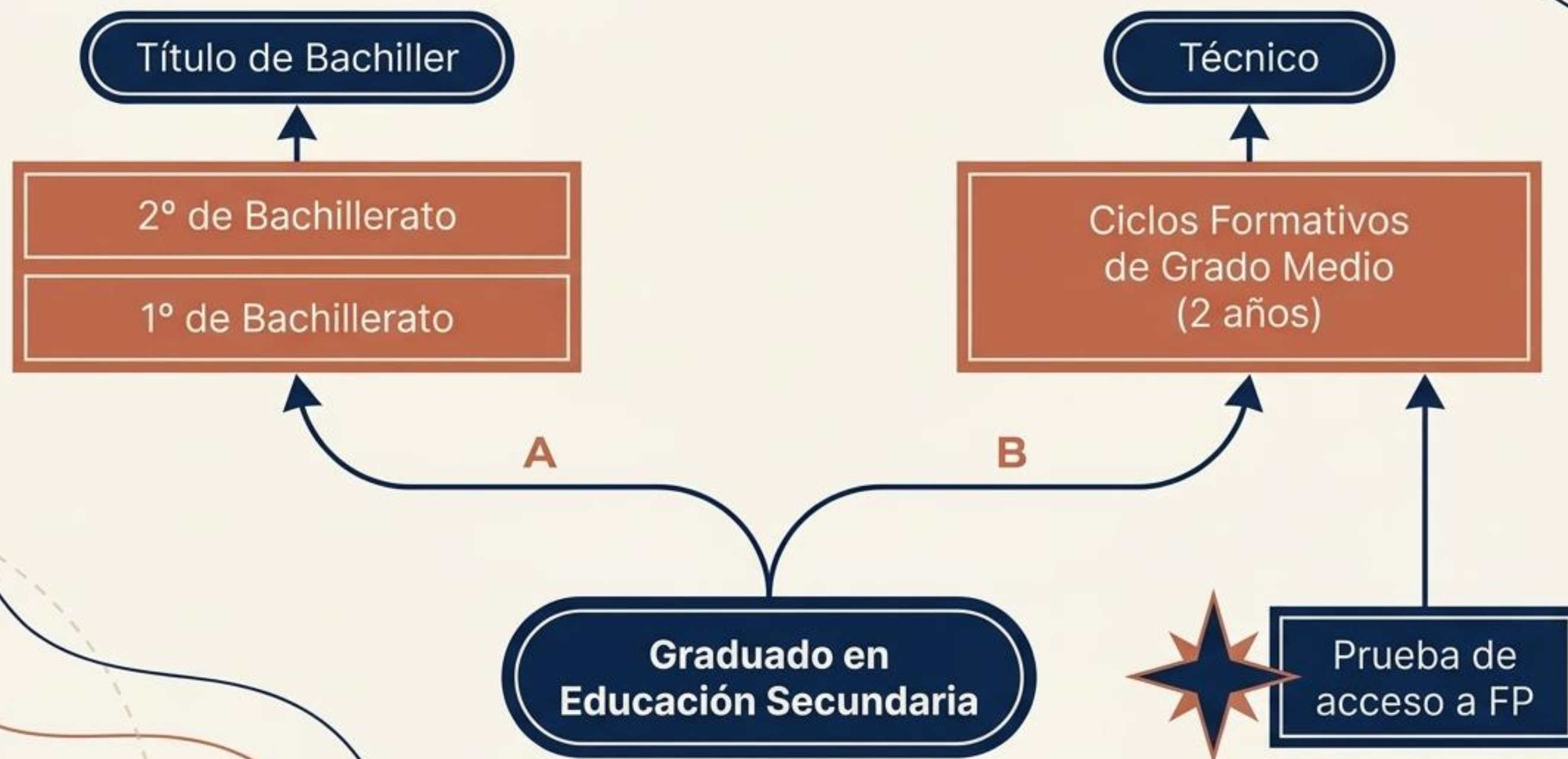
IES Mariano Quintanilla

Los tres pilares del éxito en 3º de la ESO



Y ¿después de la ESO?

El horizonte académico



El ecosistema del estudiante: ¿Cómo afrontar el estudio?

El Espacio Mental - En el IES

Estar atentos en clase.

Utilizar sistemáticamente la agenda.

Fomentar el uso de distintas técnicas de estudio.



El Espacio Físico - En casa

Tener un horario semanal fijo (incluyendo deberes diarios y repaso por la tarde).

Lugar de estudio tranquilo, lejos de ruidos y distracciones.

ESTUDIAR REQUIERE ESFUERZO Y CONSTANCIA

La norma innegociable del teléfono móvil



Durante el estudio

**SIN EL MÓVIL
AL LADO**

El espacio de estudio debe estar completamente libre de la distracción del dispositivo para garantizar la concentración.

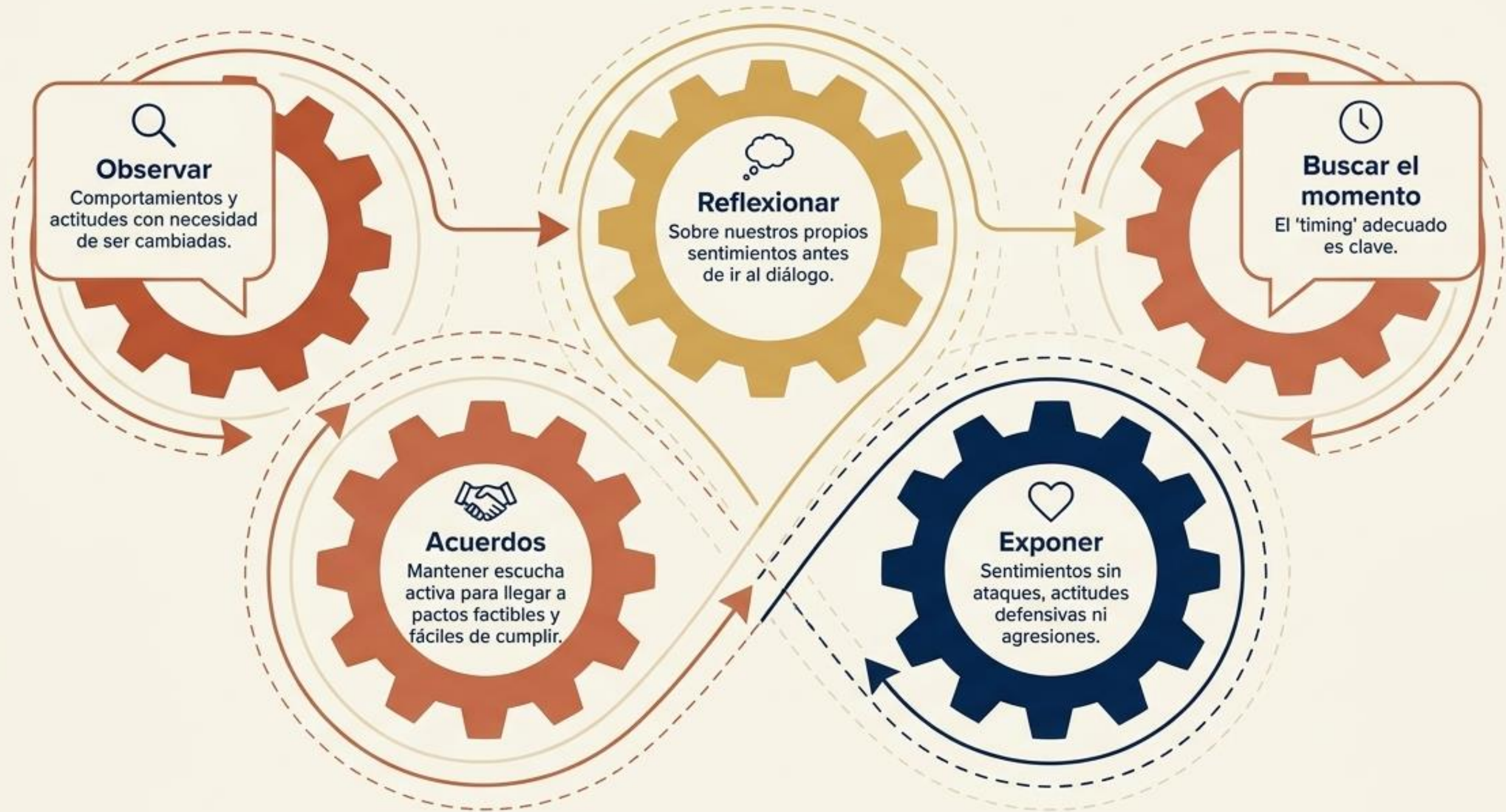


Durante el descanso

**Apagar el móvil 2
horas antes de
acostarse**

No dormir con el dispositivo en la mesilla de noche para asegurar un descanso de calidad.

El ciclo del diálogo constructivo en casa



Matriz de prevención: Navegando los riesgos modernos

	Normas	Comunicación	Prevención
Pantallas e Internet	Establecer pautas consensuadas, fijar objetivos/tiempos, y usar sistemas de control parental.	Interesarse por lo que hacen en la red. Hablar abiertamente sobre ciberacoso y sexting.	Dar ejemplo con el propio uso del móvil.
Hablar sobre Drogas	Establecer normas claras contra su consumo.	Responder a curiosidades sin alarmismos. Mostrar nuestra opinión de forma serena.	Ser un modelo para ellos y ESTAR ATENTOS A LOS SIGNOS DE ALARMA.

El pegamento de la familia



**NO OLVIDAR EL OCIO FAMILIAR
Y LOS HÁBITOS SALUDABLES.**

Compartir tiempo libre y mantener rutinas sanas es la base fundamental que sostiene el rendimiento académico y la salud emocional de sus hijos.

Nuestra alianza: El papel de los padres en esta etapa



1. **Día a Día:** Interesarse diariamente por cómo le ha ido en el IES.
2. **En Casa:** Controlar que cumplan su horario de estudio.
3. **En el Centro:** Mantener reuniones periódicas con su tutor/a.

¡Muchas gracias por su atención y compromiso!