

# PADRES E HIJOS

INFORMACION FAMILIAR DE LA DIVISION DE ASISTENCIA A LA FORMACION  
SUPLEMENTO DE "AGUAYRO"

N° 30 Agosto 1976

## ¿COMO INTERPRETAR LAS NOTAS DE SU HIJO?

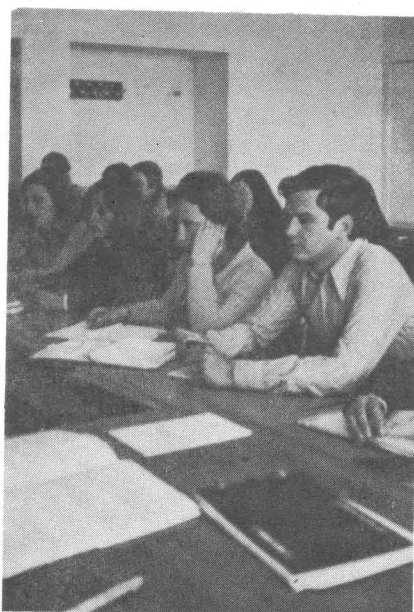
caba de terminar el curso escolar, Pedro y Luis son dos hermanos que asisten al mismo colegio, pero en clases distintas. Hoy llegan a casa con las notas finales. Pedro, nada más entrar, las quiere enseñar a todos. Se le ve contento y sintiéndose muy ufano de los resultados obtenidos.

-Mira mamá, me han dado notable. Es muy buena nota. Ahora me dejarás ir todo el verano a la playa; me lo habías prometido. Y papá me comprará la bicicleta, aquella roja tan bonita que vimos en un escaparate.

A Luis, en cambio, no se le ve muy ilusionado con sus resultados. Nada más llegar, dejó su cartera cargada del trabajo del curso abandonada en un rincón del comedor y se encerró en su habitación. Estaba triste, dolido: sus notas del curso no eran muy brillantes; lo sabía. Le habían dado dos insuficientes y las demás eran suficientes; pero por muy poco.

Luis ya suponía lo que iba a venir a continuación: Cuando papá y mamá vieran sus notas, pondrían la cara larga, triste. Harían entre ellos comentarios sobre Luis, lo vería reflejado en sus miradas; era un niño problema. Frente a la brillantez de Pedro, Luis no era capaz ningún curso de aprobarlo todo. En sus cuchicheos y sus miradas Luis adivinaba la censura de sus padres, cuando no se lo manifestaban expresamente en sus regañinas y con sus castigos.

Después, durante el verano, mientras Pedro marchaba todas



las mañanas a la playa o presumía en el parque próximo con su bicicleta nueva, Luis asistiría a la clase de recuperación. Y por las tardes, mientras Pedro y los otros veían la televisión o se divertían con sus juegos, él lo pasaría en su habitación haciendo sus deberes y memorizando sus lecciones. No le quedaría mucho tiempo para jugar; no.

Y sin embargo Luis y Pedro lo sabían, y su profesor también lo sabía muy bien; incluso los padres lo sabían, aunque no a nivel demasiado consciente: Luis estudiaba mucho más que Pedro, se esforzaba más que aquél. Prestaba más atención a las clases, era más responsable de su trabajo, menos perezoso a la hora de levantarse y marchar al colegio; siempre estaba más dis-

puesto a abandonar sus juegos o la televisión para volver a sus libros.

Lo que ocurría es que Pedro se defendía mejor en los exámenes, eso que ahora llamaban evaluaciones, pues fácilmente entendía y recordaba las explicaciones de clase y todo lo que se le decía. Padres y profesores estaban de acuerdo en que si Pedro quisiera, si se esforzara un poco sus notas pasarían fácilmente a ser las máximas, es decir, en lugar de NOTABLE, alcanzaría un SOBRESALIENTE; pero lo que al final importaba eran las notas y el paso al curso siguiente, y esto lo alcanzaba suficientemente, pues ahí estaban sus resultados.

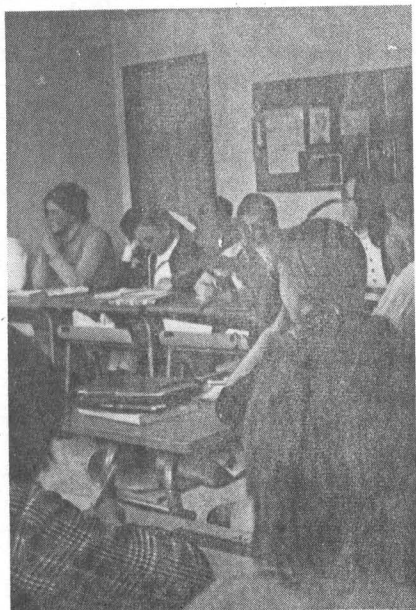
En cambio Luis... sí de acuerdo con que trabajaba mucho, en que hacía lo que podía; pero lo que importaban eran las notas y éstas eran malas; siempre estaba a punto de repetir curso, sólo una enorme capacidad de esfuerzo lo salvaba a última hora; no se veía muy claro que fuese capaz de terminar sus estudios. De ahí la reticencia de sus padres.

Es evidente la injusticia en el tratamiento dado a Luis y a Pedro. Muchas veces esa injusticia es aun mucho más dura que la descrita: ¿Cuántos Pedros son recibidos en casa con auténtica agresividad que se plasma en voces, reprimendas y castigos? Castigan a un niño que se está esforzando al máximo, que hace todo lo que puede por complacer a sus padres y profesores, por dominar unas materias que se le hacen muy difíciles.

Pero, mientras el juicio se haga desde esas perspectivas, la injusticia seguirá cometiéndose con ellos. Mientras las notas sean el valor máximo, desconsiderándose el esfuerzo realizado y el sentido de responsabilidad, se mantendrán situaciones como la descrita. ▶

## ¿COMO INTERPRETAR LAS NOTAS DE SU HIJO?

Los padres deberían saber ya de una vez para siempre que cuando reciben el boletín de notas de su hijo, que les envía el colegio, aparecen allí dos apartados:



-En el primero se le indica el nivel comparativo a que se halla su hijo respecto a cualquiera de las áreas que integran los programas educativos. Son las notas que se indican, según el ya conocido baremo de SOBRESALIENTE, NOTABLE, BIEN, SUFICIENTE, INSUFICIENTE, MUY DEFICIENTE. Este baremo es una medida, que pretende ser lo más objetiva posible, del nivel de aprendizaje que el niño alcanzó.

-Pero además de este baremo de esas notas, a su hijo el profesor lo califica con uno de estos dos términos: SATISFACTORIO o INSATISFACTORIO.

Y es esta parte precisamente la que indica cuál ha sido el auténtico resultado de la evaluación.

¿Qué significa entonces esta evaluación? Es una valoración de la medida del aprendizaje, en la que se pretende no ya una medida objetiva y comparada, sino establecer un juicio educativo sobre el rendimiento de un alumno; pero hecho desde el mismo alumno, considerando ese rendimiento en función de sus capacidades y circunstancias inmediatas. De tal forma que entre "notas y evaluación" propiamente dicha se pueden dar toda clase de combinaciones. Así, en el hipotético

ejemplo que antes narrábamos, estas habrían sido las calificaciones:

Pedro - NOTABLE e INSATISFACTORIO.

¿Qué significa ésto? Que el rendimiento ha sido bastante bueno (NOTABLE), pero sin embargo en función de su capacidades no ha sido satisfactorio, puesto que no mostró un gran sentido de responsabilidad, ni se esforzó mucho. De haberlo hecho así su rendimiento aún habría mejorado mucho.

Luis - INSUFICIENTE, pero SATISFACTORIO.

Efectivamente, aunque el nivel objetivo alcanzado por Luis no le permita aún pasar al curso siguiente, sin embargo él se ha esforzado, haciendo todo lo que fue capaz para cumplir con sus responsabilidades de estudiante. Su rendimiento, visto desde sus capacidades y circunstancias, ha sido máximo y no se le puede exigir más.

Por lo tanto podremos afirmar que esa segunda parte de las notas de su hijo, el "satisfactorio" y el "insatisfactorio", es la que pretende calificar el sentido de responsabilidad mostrado y el esfuerzo realizado. Y consideremos que de tener que premiar o castigar es precisamente a partir de esos datos de los que debe hacerse.

Ya sabemos que el caso que hemos propuesto es exagerado y no frecuente; pero espero que su carácter extremo haya servido para que parezca más clara la idea que pretendía exponerse. Lo normal será la existencia de un paralelismo entre notas buenas y satisfactorio y notas malas e insatisfactorio.

Es triste contemplar cómo hasta ahora, después ya de cinco años de haberse impuesto legalmente estos nuevos criterios, éstos han penetrado tan poco en las familias, ni en los padres, ni en los hijos. En rigor parece existir una resistencia a aceptar ésto así, aunque indiscutiblemente sea más humano y más justo. Esa resistencia no deja de ser lógica, si consideramos cómo la eficacia y el pragmatismo son dos valores de hecho con más prestigio que la justicia.

Los traumas a los muchos "Luises" que en las familias existen, justifican el que tratemos de arreglar las cosas.

EMILIANO MADRID PALENCIA

# Cuándo

## y 2

### ESTUDIAR EN FORMA

Para rendir en los estudios hay que procurar "estar en forma".

El cuerpo y la mente están estrechamente relacionados entre sí.

El rendimiento de las facultades intelectuales depende en gran medida del estado físico. Hay cuatro funciones vitales: la respiración, el sistema nervioso, la circulación, la digestión, cuyo mal funcionamiento mantiene al sujeto en un estado de inferioridad, no sólo física sino también intelectual.

El trabajo, tanto físico como intelectual, está tan íntimamente relacionado con la salud, que debemos conceder a la higiene del cuerpo una especial atención.

Gozar de buena salud y mantenerse en buenas condiciones físicas supone fundamentalmente:

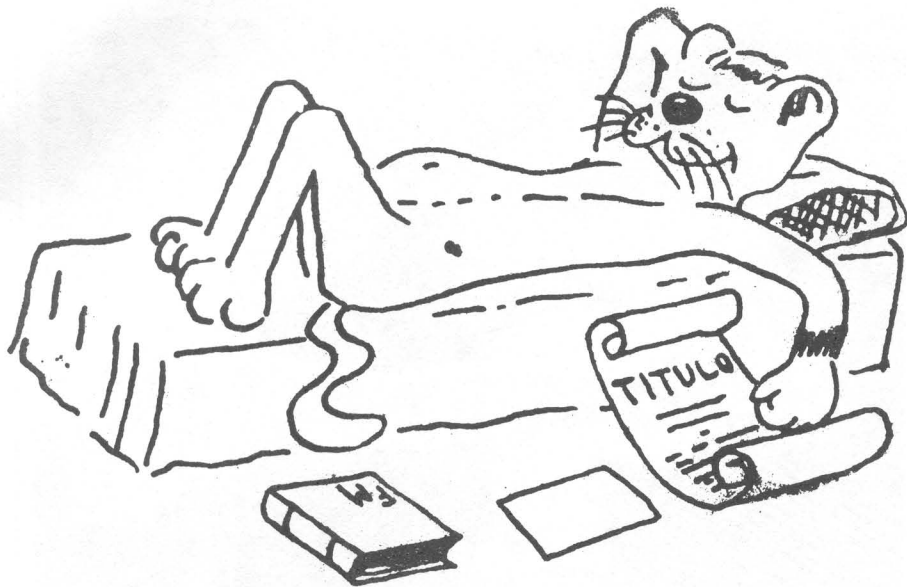
- a) alimentación sana
- b) ejercicio físico moderado
- c) descanso suficiente

#### a) La alimentación

Comer no es alimentarse. Quiere esto decir que para proporcionar al cuerpo humano los alimentos necesarios, no basta con ingerir cantidades de sustancias alimentarias. Lo que realmente interesa, además de una cantidad suficiente, es que los



# y dónde estudia su hijo



alimentos contengan todos los elementos de que tiene necesidad el organismo: grasas, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

Un régimen alimenticio equilibrado requiere que los alimentos contengan del 60 al 75% de hidratos de carbono, del 15 al 25% de grasas y del 10 al 15% de proteínas.

En cuanto al valor energético de los alimentos, se calcula que un individuo de constitución normal (60-70 kgs. de peso) y que desarrolle una actividad moderada, necesita de 2.500 a 3.500 calorías diarias.

Las grasas proporcionan 9 calorías por gramo; los hidratos de carbono y las proteínas 4.

También las vitaminas son necesarias para la salud. Cada vitamina tiene un valor distinto y su deficiencia produce sensibles efectos en el organismo. Salvo en aquellos casos en que se prescribe un régimen alimenticio especial, lo más conveniente es comer de todo, pero con moderación.

Las comidas deben tomarse a intervalos regulares, y lentamente, sin prisas.

El desayuno debe ser bastante copioso, pues resulta contraproducente el trabajar toda la mañana con el estómago casi vacío. Por contra, la cena, no demasiado

abundante.

El alcohol reduce todas las funciones psicológicas y el rendimiento general. A pesar de las aplastantes pruebas científicas que apoyan esta afirmación, mucha gente considera el alcohol como un estimulante.

Explicaremos un poco la causa de esta contradicción. Una función importante de los centros superiores del cerebro consiste en contener la expresión de las emociones y el impulso, y conferir un control intelectual y una autocrítica.

Uno de los efectos primeros y más evidentes del alcohol consiste en destruir este control intelectual: después de unos tragos se tiene con frecuencia una sensación de bienestar, sentimientos de camaradería y se pierde la timidez.

Así pues, aunque el alcohol a veces le parezca al bebedor que es un estimulante debido a la pérdida de la autocrítica, su efecto real consiste en reducir la mayor parte de las funciones corporales y mentales.

Casi no hace falta decir que el alcohol, incluso en pequeñas cantidades perjudica al estudio.

El vino puede tomarse en muy pequeñas cantidades durante las comidas.

El café contiene la droga estimulante cafeína, al igual que

el té. A pequeñas dosis (1 ó 2 tazas diarias) estimula ligeramente las actividades del organismo. Sin embargo, a dosis elevadas, produce nerviosismo, ansiedad y dificultad en el sueño. El café debe ser tomado, por consiguiente, en dosis moderadas.

## b) El ejercicio físico

Un gran porcentaje de estudiantes no hace suficiente ejercicio. Pocos son los que practican algún deporte con regularidad, negligencia que, por tratarse de personas en plena juventud, es imperdonable. Los efectos del ejercicio físico regular van más lejos de lo que vulgarmente se cree. Se adquiere vigor, resistencia y elasticidad, y un justo equilibrio psíco-físico. Por contra, el ocio y la inercia debilitan la energía.

Es preciso, por tanto, practicar regularmente algún ejercicio.

En cuanto a su distribución, debe tenerse en cuenta que es más valioso un mínimo realizado regularmente, que mucho solo ocasionalmente. Lo mejor es hacer ejercicio todos los días, sin excepciones.

Unos minutos de gimnasia, al levantarse o antes de acostarse son sumamente beneficiosos.

Los paseos al aire libre son también saludables, así como las excursiones a la montaña.

Es preciso, en fin, actuar de modo que el cuerpo se sienta ligeramente cansado por la noche. El cuerpo necesita acusar una cierta fatiga.

## c) El descanso

No se gana una hora de trabajo robándola al sueño. El sueño es necesario para eliminar la fatiga acumulada por el cuerpo y asegurar un buen estado del organismo.

El tiempo dedicado diariamente al sueño debe ser suficiente. La duración de este período varía con cada individuo. El número mínimo de horas necesarias varía, según la edad; desde 12 horas a los 7 años, a 9 horas y media a los 14 años y a 9 horas a los 16. Estas cifras fueron adoptadas en el III Congreso Interna-▶

# Cuándo y dónde estudia su hijo

cional de Higiene Escolar y Universitaria celebrado por la UNESCO en 1959. Se considera que 8 horas diarias de sueño son suficientes a partir de los 16 años. Hay que procurar dormir regularmente y acostarse cada noche a la misma hora. Si se tiene dificultad en dormirse hay que cuidar la salud y el régimen de trabajo. Hay que recordar que el sueño es en gran parte, cuestión de hábito. Se deben evitar las actividades mentales intensas antes de acostarse.

## La fatiga mental

Está vinculada muy directamente con el estado físico y con ese "estar en forma" de que hablábamos al principio.

La fatiga, tanto si es mental



-es decir originada por el trabajo psíquico o nervioso- como si es corporal- originada por el trabajo físico o muscular -es un peculiar estado de cansancio o agotamiento que disminuye el rendimiento en cantidad y calidad.

Cualquier esfuerzo en este estado resulta penoso y va acompañado de malestar y sensación dolorosa, localizada fundamentalmente en la cabeza, nuca y espalda, en el trabajo intelectual; y en el pecho y extremidades, en el trabajo muscular. Pero no hay diferencias esenciales entre los estados de fatiga nerviosa y el estado de fatiga muscular. Por ello es un error que puedan combatirse los efectos de un excesivo trabajo mental mediante la práctica de un trabajo muscular violento.

F.F. POZAR  
M. CAÑADO

Frente a las exigencias de la sociedad de consumo

## DAR NUESTRO TIEMPO A NUESTROS HIJOS



**P**areciera que cuanto más criticamos hoy a la sociedad de consumo tanto más inmersos en ella nos encontramos.

El padre sale a trabajar muy temprano. Con frecuencia ocurre que no puede ver a sus hijos en la mañana, pues estos aún descansan. La ciudad, las distancias, el tráfico hacen que o bien él se vea obligado a almorzar fuera de casa o bien que sean sus propios hijos los que se han de quedar a comer en el Colegio. Cuando termina su horario normal de trabajo empiezan las horas extras, el pluriempleo. Así la jornada se prolonga hasta altas horas y cuando al fin el padre regresa a la casa, apenas le queda tiempo para ver un momento a sus hijos. Estos, que están avaros de él, porque lo necesitan, lo buscan y corretean a su alrededor, quieren jugar con él, tienen derecho a hacerlo. Pero no hay tiempo, es tan tarde que necesita iniciar ya su descanso- los niños necesitan descansar más horas que el adulto-. Además, el padre, ¡está tan cansado después de una jornada tan prolongada! Se esconde tras el periódico, o abre la ventana de la televisión. ¡También él tiene derecho a momentos de evasión, de tranquilidad y de olvido! Los niños son encantadores, pero ¡se ponen tan pesados

a veces! A la cama, a la cama que papá regresa muy cansado de trabajar todo el día.

Mientras los niños duermen los padres hablan en voz baja. -En realidad es por ellos.

Si no los veo apenas es porque trabajo doce horas al día. Necesito ese tiempo de trabajo para que nada les falte. Quiero que se eduquen bien ¿cómo podría si no cubrir todos los costos del colegio? Los niños necesitan juguetes. Cada vez piden más y son más caros. Además hemos de ahorrar para las vacaciones de la familia. En resumen ¿cómo podría comprarles tantas cosas, hacerles felices si no fuera por este sacrificio?

Y así los padres hoy ofrecemos mucho a nuestros hijos: comen a capricho, cambian de zapatos y de ropas antes de que envejecan, tienen libros, pinturas, juguetes, muchos juguetes... Ahora mismo les vamos a regalar un reloj de oro a cada uno y una nueva televisión en color.

A nuestros hijos les damos muchas cosas. Todo lo que ellos quieren y se merecen. Todo menos el tiempo, nuestro tiempo y nuestra compañía.

Si no, ¿cómo podríamos comprarles sus caprichos y hacerles felices?

# auto-caja sobre ruedas....

**y al volante de su coche  
¡sin problemas de aparcamiento!**

Ahora y por primera vez en Canarias, con la máxima facilidad y comodidad puede realizar sus operaciones (cobros, pagos, ingresos, etc.), sin bajarse de su coche.

Venga y utilice nuestro **auto-caja**.

"Le cae siempre de paso" en la Avd. Alcalde Ramírez Bethencourth  
(Avd. Marítima del Norte) Edificio Humiaga II

**Un nuevo y moderno servicio más de la**

**CAJA INSULAR DE AHORROS  
DE GRAN CANARIA**



**La entidad Canaria  
al servicio del país.**



# Lo bueno es... participar en el futuro



Y sabiendo que es nuestro, trabajar porque sea mejor. Porque ya nos hemos comprometido en lograrlo.

Las Cajas de Ahorros Confederadas centran su interés en el progreso de los españoles y, para conseguirlo, aplican sus recursos a impulsar la industria, las carreteras, las eléctricas, las viviendas, el campo...

EL FUTURO tiene un símbolo al que estamos ligados los que creemos en un mañana próspero y seguro.

**EL INTERES  
MAS  
DESINTERESADO**

**Cajas de Ahorros Confederadas** 

Servicio de intercambio para poder operar en toda España • Cheques de viajes



**Caja Insular de Ahorros de Gran Canaria**

La entidad Canaria al servicio del país.