BOLETÍN INFORMATIVO DEL CONSUMIDOR

Publicación Mensual.

Nº 6. - Septiembre 2004

OMIC

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ANDUJAR.

DELEGACIÓN MUNICIPAL DE CONSUMO

TITULARES:

- INTRODUCCIÓN:
- ASPECTOS ECONÓMICOS
  - EL COSTE ESCOLAR POR ALUMNO
- ASPECTOS PSICOPEDAGÓGICOS
  - EL TEMOR AL FRACASO ESCOLAR
  - CÓMO ILUSIONAR A TU HIJO ANTE LA VUELTA AL COLEGIO
  - QUÉ HACER CUANDO NO QUIERE IR AL COLEGIO
- EL DESAYUNO: LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL ESCOLAR

LA VUELTA AL COLE

INTRODUCCIÓN

El mes de septiembre es horroroso. Después de venir sin dinero de vacaciones has de equipar a los chicos de ropa, hay que comprarles los libros y siempre hay que matricularles en alguna actividad extraescolar para que aprendan algo nuevo". Ésta es una frase corriente en la boca de los padres de niños en edad escolar al comenzar el curso. Los padres reconocen que los gastos son excesivos para una familia con un sueldo normal. "Acuden a un centro concertado al lado de casa. No hay gastos en transporte ni en comida. Pagamos una pequeña cantidad al mes, pero entre los libros, la ropa y la matrícula para que aprendan a trabajar con el ordenador, hagan deporte, o cualquier otra cosa, puede suponer fácilmente un gasto de 600 a 900 ¿". En el inicio de cada curso escolar, hay multitud de aspectos a tener en cuenta, no solo el monetario puede ser una preocupación para los padres, sino

también otros que tiene tanta o mas importancia que este.

ASPECTOS ECONÓMICOS

EL COSTE ESCOLAR POR ALUMNO

LA 'VUELTA AL COLE' COSTARÁ UNA MEDIA DE 600 A 900 EUROS POR NIÑO DEPENDIENDO DE CURSOS Y EDADES

La ropa y el calzado, o en su caso el uniforme, es la partida más cara de la "vuelta al cole" con un coste de hasta 300 euros, aunque se puede ahorrar un 30% prescindiendo de marcas y diversificando las compras, según la Confederación de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (CEACU).

El estudio sobre el coste de la "vuelta al cole" de la CEACU, realizado en euros, indica que el segundo desembolso de las familias en septiembre es la compra de los libros de texto, y que supone una media de entre 162,27 y 210 euros, según se trate de Educación Primaria o Secundaria.

En grandes ciudades es donde mas se utiliza el comedor y transporte, que oscilan entre los 110 y 90 euros al mes, respectivamente, en colegios públicos y concertados, donde no se abona ni matrícula ni mensualidad.

En el caso de colegios privados, las partidas "se disparan", prosigue este estudio, que calcula un gasto medio de 230 euros para la matrícula, una mensualidad de entre 240 y 350 euros (según las etapas) y 130 euros al mes para el comedor escolar.

Recomendaciones

Se recomienda escalonar las compras, aprovechar las últimas rebajas de verano, no adquirir todo en el mismo establecimiento y optar por las "marcas blancas", al tiempo que aconseja, antes de pagar las matrículas de las actividades extraescolares, consultar los cursos que organizan los Ayuntamientos (con menor coste) y evitar la sobrecarga de la jornada.

"La única opción para ahorrar en la compra de ropa y calzado es prescindir de las marcas, algo realmente difícil si tenemos en cuenta la edad de estos consumidores", reconoce la CEACU, que estima un gasto no inferior a los 150 euros de media y si es con uniforme incluso puede alcanzar los 240 euros (45.000 pesetas).

Las marcas

Un chándal de marca puede superar los 85 euros, y sin embargo, uno que no lo sea cuesta alrededor de 48 euros, un caso similar al de las mochilas, de 36 a 24 euros.

Lo mismo ocurre con las camisetas tipo "polo" de uniforme, que se pueden adquirir en las rebajas de verano, prosigue esta organización, que calcula el gasto medio de las zapatillas deportivas en 36 euros; el "baby" en 24 euros y el de una cazadora entre 48 y 90 euros.

Libros y material escolar

Otro gasto, aunque no suele ser anual, es la compra de los libros de consulta, que ronda de media entre 24 y 36 euros, mientras que el material escolar, como cuadernos, forros adhesivos o lápices, es cifrado por la CEACU entre 72,12 y 90,15 euros.

El informe también incluye las actividades extraescolares como informática, inglés y deportes, pues "pocos escolares terminan su jornada cuando salen del colegio" en un "afán", a veces "desproporcionado", por completar la educación de los jóvenes, según esta confederación.

Los precios de estas actividades oscilan entre los 21 euros, si cuentan con alguna subvención o ayuda, y los 36 euros

DEBEMOS SABER: Que el Ministerio de Cultura, Educación y Deporte, publica periódicamente Ayudas para adquisición de libros de texto y material didáctico complementario. La del curso 2004/2005 salio publicada en BOE de 20 de marzo de 2004 **(RESOLUCIÓN de 15 de marzo de 2004, de la Secretaría de Estado de Educación y Universidades, por la que se convocan ayudas para adquisición de libros de texto y material didáctico complementario, para el curso académico 2004/2005.)**

ASPECTOS PSICOPEDAGÓGICOS

EL TEMOR AL FRACASO ESCOLAR

El fracaso escolar es un problema que va a afectar al alumno en su desarrollo intelectual y en su personalidad, limitando sus capacidades y disminuyendo su autoestima. Lo podemos atribuir a diferentes causas, identificar estas causas es imprescindible para remediarlo.

1. ¿Qué es el fracaso escolar?

El fracaso escolar es una de las grandes preocupaciones en las familias que tienen hijos. Aproximadamente el 29% de los niños españoles no terminan la enseñanza obligatoria. Esto **no es un problema exclusivo de los alumnos, profesores o centros educativos,** sino que también afecta a los padres y a la sociedad en general.

Podemos hablar de fracaso escolar cuando **un alumno con un nivel de inteligencia normal no consigue los objetivos educativos propuestos,** produciéndose de esta forma un desaprovechamiento de sus recursos intelectuales y afectando al niño tanto en su personalidad como en su desarrollo intelectual.

Hay que distinguir cuando un fracaso en los estudios se produce de forma **temporal** o de forma **duradera;** El primer caso puede ser superado y, con el paso del tiempo volver a obtener buenas calificaciones y resultados. En cambio, cuando este fracaso se mantiene durante años, es decir de forma duradera, el alumno lo acepta como una situación que no puede solucionar.

2. Causas del fracaso escolar

La actitud de los padres juega un papel esencial en la prevención y resolución del fracaso escolar.

Existen diversas causas del fracaso escolar, aunque en la mayoría de las ocasiones no se debe sólo a una de ellas sino a una combinación de factores. Veamos cuales son las causas más frecuentes:

1. **Falta de interés por el estudio y poco esfuerzo por parte del alumno.** La falta de interés en ocasiones se produce como consecuencia de una falta de motivación o por un temor al propio fracaso: sé que voy a suspender y por lo tanto no estudio.

2. Niños que han aprobado y pasado de curso **pero no han superado los niveles básicos de lectura y escritura,** poseen un nivel inferior que sus compañeros de clase y esto en cursos superiores puede tener como consecuencia un fracaso escolar.

3. Los niños que están pasando por situaciones especiales en sus familias, como puede ser la enfermedad o fallecimiento de algún familiar, una separación de los padres o un nuevo matrimonio de la

madre o el padre, afectan al desarrollo emocional del niño y por lo general afecta al rendimiento escolar.

4. En ocasiones el fracaso se produce por el tipo de educación que el niño recibe de sus padres, cuando son **demasiado exigentes y les imponen una disciplina exagerada** se les crea inseguridad y se sentirán frustrados al no conseguir lo que los padres esperan de ellos.

5. El fracaso escolar también está relacionado con aquellos niños que por el trabajo de los padres pasan muchas horas solos en casa, sin la presencia de un adulto que les pueda ayudar con los deberes y les obligue a cumplir un horario de estudio.

6. Por el contrario, también puede estar relacionado con unos padres excesivamente permisivos, que con tal de que sus hijos no sufran o lo pasen mal, le evitan todo tipo de reprimendas y, por consiguiente, les imponen un nivel de exigencias mínimo.

7. Otras veces el fracaso está relacionado con la **actitud de determinados profesores** que puede afectar de forma negativa al

alumno bien porque la forma de enseñar del profesor sea ineficiente o porque no exista ninguna interacción entre el profesor y el alumno.

8. **Enfermedades de tipo neurológico** como dislexia, disgrafía, trastornos del déficit de atención, etc., que requieren la ayuda de un profesional especializado.

9. **Enfermedades de tipo sensitivo** como disminución de la capacidad auditiva o de la visual.

COMO ILUSIONAR A TU HIJO ANTE LA VUELTA AL COLEGIO

Nos encontramos en una época en la que una vez más nuestros hijos

tienen que enfrentarse con la vuelta al colegio y todo lo que ello supone: más exigencias, cierta disciplina, horarios, etc. Enfrentarse a estos cambios supone un esfuerzo tanto para los hijos como para los padres pero son estos últimos los que tienen que ayudar a sus hijos a enfrentarse a estos cambios tan bruscos y motivarles para que se ilusionen con el comienzo del nuevo curso.

Muchos cambios a la vez

El cambio de horarios es la principal alteración que se produce. Después de varios meses de vacaciones, sin horarios, sin madrugar, sin prisas para ir a la cama, con todo el día para el ocio, se hace algo cuesta arriba volver a la rutina diaria.

Los niños pasan de no hacer ningún esfuerzo mental a tener que empezar a estudiar, memorizar, pasar horas sentados delante del pupitre, prestar atención, hacer deberes, etc.

Todo esto **va a suponer inicialmente un gran esfuerzo** pero con el paso de los días se acabarán adaptando al nuevo ritmo.

El comienzo del nuevo curso supone también enfrentarse con nuevos profesores, materias nuevas a estudiar, y sobre todo un curso nuevo que va a tener un mayor nivel de exigencias que el anterior.

Otra cuestión importante que se plantean y que les produce cierta incertidumbre es cómo será el reencuentro con sus antiguos

compañeros amigos y cómo serán los nuevos compañeros que aún no conocen.

En este caso puede ser muy positivo que los padres animen o sugieran a su hijo que llame por teléfono a algún compañero y se pongan al día de cómo ha ido el verano y sobre cómo están preparando el nuevo curso.

Cómo transmitir seguridad e ilusión

Los padres deben contribuir a crear un ambiente familiar favorable que ayude a los niños a adaptarse al nuevo ritmo de vida.

Es importante que los padres preparen durante los días previos la vuelta al cole y hablen con sus hijos de ello; de los temores que pueden tener, de lo que les preocupa, de la

parte positiva que tiene el inicio del nuevo curso.

Se trata de hacer una planificación del nuevo curso atendiendo al lado positivo que todo ello conlleva.

Es muy importante que los padres **transmitan seguridad y tranquilidad,** ayudarles a calmar el nerviosismo que le pueda suponer estos cambios.

Para ello es aconsejable que los padres eliminen todas las conductas y comentarios que puedan transmitir o provocar ansiedad en sus hijos.

Otra forma de hacer que los niños se ilusionen **es ir a comprar los**

libros y material escolar todos juntos, hojear los nuevos libros, despertar la curiosidad y el interés por los nuevos temas que van a aprender, buscar un lugar en casa para que esté todo bien ordenado, forrar los libros, procurar que no falte nada y esté todo el material escolar comprado...

Si es posible se aconseja que

alguno de los padres acompañe a su hijo al colegio el primer día, animarle a acercarse a saludar a sus compañeros, conocer a su nuevo profesor y padres de otros compañeros.
Todo esto es muy reconfortante y transmite una gran confianza.

Los padres deben **hablar con sus hijos** de sus habilidades y capacidades para enfrentarse a esta nueva etapa.

Esto proporciona un gran apoyo y contribuye a fomentar la autoestima de los niños y a verse capaces de salir adelante ante las dificultades o contrariedades que se les puedan presentar.

Por último, conviene no olvidar que todo requiere un **proceso de adaptación** y por consiguiente, el inicio del nuevo curso debe ser poco a poco.

Hay que intentar que las exigencias no sean excesivas para no saturar al niño desde el primer día.

QUE HACER CUANDO NO QUIERE IR AL COLEGIO

Un problema para muchos padres es la negativa de su hijo a ir al colegio. El niño pone cualquier excusa, dice estar enfermo, e incluso llega a somatizar ese miedo con fuertes dolores de estómago, vómitos, etc., hasta enfermar de verdad. ¿Se siente mal o se trata de una excusa para no ir al colegio? ¿Qué deben hacer los padres? ¿Cómo pueden solucionar este problema? ¿Qué motivos puede tener el niño?

Protección. Los niños demasiado protegidos se sienten indefensos sin sus padres.

Es importante, que los padres sepan que esta actitud suele ser pasajera, que se produce sobre todo en niños muy apegados a sus padres y a los que les cuesta establecer vínculos afectivos con otras personas ajenas a la familia.
Uno de los motivos aparece cuando el niño cree que no puede seguir adelante con nivel de exigencias del colegio, ante esto el niño se bloquea y la mejor manera es huir.
Los niños sobreprotegidos tienen dificultades para separarse de sus padres aunque sea unas horas, estos niños, no saben hacer nada en ausencia de sus padres y tienen problemas para relacionarse con los niños de su edad, ya que sus padres no les han transmitido los recursos necesarios para que tenga seguridad en si mismo.
Algunos niños no han aprendido a enfrentarse a los problemas y dificultades con los que se pueden encontrar fuera de casa, es una novedad para ellos, produciéndoles una gran ansiedad, y por consiguiente tratan de evitarlos.
Los problemas familiares afectan mucho a los niños, se sienten responsables de las discusiones de los padres y piensan que cuando ellos estén fuera de casa le va a

ocurrir algo malo a alguno de sus padres.

¿QUÉ DEBEN HACER LOS PADRES?

Lo que habría que hacer en primer lugar, sería **descubrir los motivos** por los que el niño se niega a ir a clase. Para ello es aconsejable que los padres hablen con el niño para

que este pueda expresar lo que siente y sepa ponerle nombre a la sensación de malestar que está experimentando. Es bien sabido que

expresar los sentimientos nos ayuda a sentirnos mejor.

Habría que **hablar también con los hermanos, amigos y profesores,** ya que estos pueden proporcionar información muy valiosa acerca de los comentarios y conductas que el

niño manifiesta en contextos diferentes.
Cuando los niños comprueban que sus padres los escuchan y comprenden sienten un gran alivio y tal vez sea el momento de iniciar los cambios que el niño necesita. Aunque, en ocasiones, sobre todo por la mañana es aconsejable que los padres no presten atención a los comentarios negativos que el niño pueda hacer acerca del colegio, y atender y reforzar cualquier comentario positivo.

Al principio, hasta que el niño se vaya acostumbrando **uno de los padres podría acompañar al niño hasta el colegio,** y si es necesario hasta la misma clase, esto le dará seguridad al niño, hasta que poco a poco consiga integrarse con los amigos. Esto es un recurso que puede servir para que el niño empiece el día con buen pie y no sienta el desamparo que a veces sienten este tipo de niños.

No es bueno que los padres crean que sus hijos los están engañando y que son artimañas, esto le hace al niño desesperarse aún más y sentirse en una soledad absoluta. Por ello los padres deben escuchar y transmitir comprensión su hijo.

Cuando el niño es muy pequeño y lleva tiempo sin asistir a clase se puede empezar por **llevarlos de forma progresiva,** es decir llevar al niño un rato por la mañana o por la tarde e ir consiguiendo que se vaya adaptando poco a poco a la nueva situación. A medida que se vaya consiguiendo la adaptación se debe aumentar el tiempo que el niño pase en el colegio.

Muchas veces el problema se presenta en casa por las mañanas, tardan en levantarse, desayunan tarde y con prisas, no se visten, no encuentran las mochilas, los padres se ponen nerviosos porque les afecta a su puntualidad en el trabajo, etc. En estos casos es imprescindible establecer una rutina, se trata de conseguir que todo se convierta en un hábito y se realice casi de forma automática. Esto ayuda, no solo a vivir la puntualidad, sino que también hace que al niño no le de tiempo de pensar y reflexionar sobre el colegio.

Los padres de forma sutil deben **interesarse por las actividades que realizan cada día en clase,** preguntarles a los niños, reforzarles **y hacer que se ilusionen con los acontecimientos del colegio.** Les

pueden animar a los hijos a que inviten a casa a compañeros de clase, participar en actividades de padres organizadas por el colegio, etc.

En algunos casos, si el problema perdura se debe **buscar ayuda profesional,** ya que de lo contrario el niño puede desarrollar un miedo intenso al colegio. Aunque se ha visto, también que algunos de los niños que acuden a un profesional han tenido motivos reales para negarse a acudir al colegio.

EL DESAYUNO

LA COMIDA MAS IMPORTANTE DEL ESCOLAR

El desayuno, la comida más importante para el niño

El desayuno es la comida más importante del día para un niño, ya que le proporciona la energía necesaria para afrontar las tareas matinales. Además, equilibra el reparto diario de alimentos. Hay que tener en cuenta que un niño debe estar correctamente alimentado porque la mala nutrición puede dar lugar al cansancio muscular, a la fatiga psíquica y, a largo plazo, a contraer enfermedades más fácilmente.

Un buen desayuno debe aportar alrededor de 500 calorías. Los alimentos más recomendados son: la leche, el pan, cereales y frutas frescas. También aportan buena calidad nutricional los vegetales, yogures, quesos, jamón, aceite de oliva y frutos secos. Se deben evitar comidas grasas, bollería industrial, refrescos y bebidas estimulantes, como el café o el té. Si se lleva algún alimento al colegio para tomarlo en el recreo, se debe procurar que sea como complemento al desayuno y no como sustituto. En cualquier caso, siempre será mejor una fruta que algo de bollería.

Siete consejos para un correcto desayuno

Primero: acueste a su hijo temprano y levántelo con tiempo para desayunar

Segundo: prepárele la mesa de una forma atractiva.

Tercero: ofrézcale la fruta lavada y los demás alimentos preparados y a su alcance.

Cuarto: fomente su responsabilidad ayudándole y estimulándole a preparar su desayuno.

Quinto: vigile la dieta general y los hábitos higiénicos.

Sexto: escuche a su hijo. Los niños que no desayunan dicen que se levantan con sueño, que no tienen tiempo, que no les gustan los alimentos que les ofrecen para desayunar, o que no tienen apetito.

Séptimo: siempre que le sea posible, desayune con su hijo; el ejemplo es el mejor consejero.

Los Comedores Escolares.

Los comedores escolares influyen notablemente en el establecimiento de unos adecuados hábitos alimentarios en el niño.

El niño, pasado el segundo año, comienza a entrar en contacto con la sociedad en diversos aspectos y especialmente en el alimentario. Se producen influencias evidentes por parte de otros componentes de la familia, sus propios amigos, y le ofrecen alimentos, en muchas ocasiones lejos de los patrones alimenticios recomendados (dulces, helados, golosinas, etc.). Este hecho puede afectar significativamente a su comportamiento alimentario.

El comedor de guarderías y comedores escolares constituyen otro elemento incidente en la alimentación del niño. La importancia es grande, porque afecta al establecimiento de hábitos alimenticios, y al estado nutricional del niño, al constituir una parte importante de la dieta diaria que se repite cinco días a la semana, durante muchas semanas al año. Esto habla de la enorme importancia que debe tener el comedor escolar en la alimentación y educación alimenticia del niño.

A la hora de establecer los criterios nutritivos que ha de cumplir el menú escolar, se han de tener en cuenta las diferencias energéticas y de nutrientes que existen entre las diferentes edades. Así, hay niños en edad preescolar (4 - 5 años) y escolar (6 - 12 años), donde su crecimiento es lento y uniforme. Por tanto, los objetivos nutricionales irán encaminados a conseguir un crecimiento adecuado a su edad, y a evitar déficits comunes de ciertos nutrientes como algunas vitaminas y minerales.

La adolescencia comienza aproximadamente a partir de los 12 años en las niñas y los 14 años en los niños, y se caracteriza por el crecimiento acelerado en longitud y masa corporal que experimentan los niños y niñas (estirón puberal). Los objetivos nutricionales en esta etapa tenderán, por una parte, a adecuar las necesidades individuales de energía (debido a las diferencias en composición corporal y actividad física de unos a otros) y por otra, a cubrir las necesidades aumentadas de proteínas, determinadas vitaminas (vitamina A y D) y minerales (calcio, hierro y zinc), que participan directamente en el proceso de crecimiento.

Vayamos al cole

OMIC

C./ Maestra 10 - 23740 Andújar (Jaén)
Tlfs.: 953 512 410 y 953 501 250 - Fax: 953 501 294
E-mail: OMIC@ayto-andujar.es

Fuentes:

* Dña. Trinidad Aparicio Pérez
Psicóloga Clínica. Psicóloga Escolar
Universidad de Granada
* Confederación de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (CEACU)