

Cuando llegan las notas: cómo hablar en casa sobre los resultados

Las notas son solo información, no un veredicto.

- ✓ Las notas **son una herramienta para informar**, no un juicio sobre la capacidad de tu hijo o hija.
- ✓ Suspender o sacar una nota baja **no significa fracasar**; simplemente indica áreas donde se puede mejorar.
- ✓ El objetivo de las notas es mostrar el punto de partida, **detectar dificultades y planificar cómo superarlas**.
- ✓ La conversación en casa **influye más en su motivación y autoestima** que el propio resultado numérico.



Tips prácticos para hablar de las notas

1. Mantén la calma

- **Respira** antes de reaccionar.
- **Evita mostrar enfado o decepción**; tu actitud marca cómo será la conversación.
- **Recuerda**: un suspense es un dato, no un juicio sobre su valor como persona.



2. Escucha primero

- **Pregunta cómo se siente** con sus resultados.
- **Deja que explique qué pasó** sin interrumpir ni juzgar.
- **Validar sus emociones** ayuda a que se abra y confie.



3. Conversa, no sermonees

Frases que pueden ayudar:

- ¿Cómo crees que podrías mejorar?
- ¿En qué te podríamos ayudar?
- ¿Qué crees que no ha funcionado?
- ¿Qué podrías cambiar?

Evita frases que culpen o etiqueten:

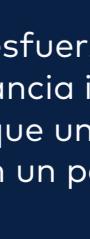
- Nunca te veo estudiar.
- Eres una vaga.
- Te distraes con cualquier cosa.

4. Foco en soluciones

- **Analizad** en familia qué es lo que ha podido salir mal: comprensión, organización, hábitos de estudio.
- **Estableced** pequeñas metas alcanzables.
- **Ofrece** apoyo concreto: repaso, clases de refuerzo, planificación de tiempos.



 Cada persona aprende a su ritmo, cada paso cuenta.

 Las notas sirven para mejorar, no definen quién eres.

 Los errores son oportunidades para aprender y crecer.

 Hoy no ha salido como esperabas, mañana puedes intentarlo de otra manera.

 Pedir ayuda es un signo de fuerza, no de debilidad.

 Cada dificultad es una oportunidad para descubrir nuevas estrategias de estudio.

 El esfuerzo y la constancia importan más que un número en un papel.