

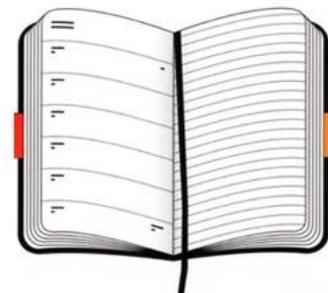
## HÁBITOS DE ESTUDIO PARA LOS PADRES Y MADRES

Para optimizar el aprendizaje, tanto académico como personal de los niños/as y adolescentes, es fundamental trabajar en la misma línea en los diferentes ámbitos en los que estos/as se desenvuelven. El hogar y la escuela son dos ámbitos de referencia fundamentales para los niños/as principalmente en edades tempranas, pero también a lo largo de toda su época escolar, de modo que si por ejemplo, las pautas que se dan en la escuela son acompañadas en casa por el apoyo de los padres, y viceversa, los resultados serán mayores que si lo que se encuentra es una contradicción entre estos dos ámbitos tan fundamentales.

Como en la academia buscamos el mayor beneficio para nuestros alumnos, os queremos hacer partícipes, a los padres y madres, de una serie de pautas que queremos trabajar con vuestros hijos/as, siempre en colaboración con vosotros, aunando esfuerzos en la misma dirección.

### 1. El uso de la agenda

Como ya sabéis, la agenda es un instrumento de trabajo conjunto para los alumnos, las familias y los profesores. A los alumnos les ayuda a planificar las tareas; a las familias y profesores les sirve para comunicarse entre ellos.



Desde la academia hemos elaborado para vuestros hijos una serie de pautas muy útiles para el correcto uso de la agenda y, aunque ellos/as ya las tienen, os las queremos hacer llegar también a vosotros: tan importante es que los niños y niñas sepan hacer un uso correcto de la agenda escolar como que los padres y madres les ayuden a aprender cómo hacerlo y les feliciten cada vez que lo consigan.

A continuación presentamos un cuadro con las pautas que se han dado para los niños/as y, al lado, las pautas correspondientes para los adultos.

<b>¿Cómo usar la agenda correctamente?</b>	
<b>Para los niños y niñas</b>	<b>Para los papás y mamás</b>
Me encargo de que vaya en la mochila al salir de casa y al volver del colegio.	<p>Al principio habrá que revisar que en la mochila estén tanto la agenda como los libros de las materias que tocan cada día.</p> <p>Aunque a los niños/as más pequeños/as habrá que ayudarles al principio con esta tarea, lo ideal es que poco a poco ellos mismos puedan hacerse responsables de esto, de modo que sólo haya que revistar que está todo.</p> <p>Finalmente, a medida que se vea que el niño/a ha aprendido a hacerlo correctamente, ya no será necesaria tampoco la revisión.</p>
Copio el horario para poder consultarlo en cualquier momento.	<p>Esto es fundamental para poder realizar adecuadamente el punto anterior y para organizarse el tiempo de estudio.</p> <p>Es recomendable revisar al inicio de curso que se ha copiado correctamente el horario.</p>
La cuido y la mantengo limpia.	Es muy importante revisar todos los días la agenda.
CADA DÍA apunto los deberes, las fechas de exámenes y todo aquello que indiquen los profesores.	<p>Si el niño/a se olvida de enseñarla tendrán que ser los papás/mamás quienes se la pidan.</p> <p>De este modo nos aseguraremos de que se han hecho todos los deberes, estaremos al tanto de las noticias y actividades tanto del cole como de la academia y posibilitaremos que la comunicación con los profesores es fluida.</p>
La enseño TODOS LOS DÍAS en casa, sobre todo si los profesores han anotado alguna cosa.	
En casa y en la academia, la uso para saber qué tareas tengo y organizarlas.	Es importante mostrar interés acerca de las tareas que tiene que hacer cada día y cómo se está organizando para hacerlas.

## 2. La zona de estudio

Continuamos trabajando con las pautas para poder sacar el mayor partido al estudio y a las herramientas que tenemos a nuestro alcance. Para ello, en este punto nos centraremos en el lugar en el que nuestro hijo/a se pone para hacer los deberes y estudiar.



Cómo ya se les ha indicado a ellos, es muy importante elegir un buen sitio para que el estudiante pueda sentirse a gusto, concentrarse y aprovechar el tiempo y el esfuerzo que realice lo máximo posible.

**Aunque una parte de esto dependerá del estudiante, otra dependerá de los adultos.**

**Este lugar deberá ser:**

✓ **LUGAR TRANQUILO.** Elegiremos una zona tranquila de la casa, sin ruidos, donde podamos estar calmados. Así conseguiremos concentrarnos con más facilidad.

→ Evitar que la actividad de los deberes y el estudio se realice en el salón, la cocina o cuarto de juegos (así evitaremos distracciones innecesarias). A veces los adultos sientan a los niños/as a hacer los deberes en estas zonas porque así pueden estar más pendientes de ellos. Pero lo ideal es que se utilice la habitación del niño/a o una habitación tranquila habilitada para el estudio y, si surge alguna duda en las tareas, que la apunte y la pregunte al final, de modo que ni ellos/as estén continuamente levantándose ni los adultos yendo y viniendo a la habitación cada vez que se les llame.

✓ **MATERIAL AL ALCANCE.** Todo el material que necesitaremos para trabajar debemos tenerlo cerca: agenda, libros, cuadernos, estuche...

→ Es recomendable dejar la mesa recogida y el material preparado el día anterior. Este es un hábito que se aprende y es posible que al principio haya que estar pendiente de que nuestro hijo/a lo haga pero, si se le anima a que lo haga así todos los días, poco a poco, se irá acostumbrando y lo podrá hacer por sí sólo/a. **Cuando lo haga por sí mismo/a felicítalo, evitando que en la felicitación se incluyan frase de reproche (por ejemplo, “ya era hora”, “es lo que tienes que hacer”, “la próxima vez a ver si me haces caso antes”, etc.)**

✓ **BUENA ILUMINACIÓN.** Debemos tener buena luz para no forzar la vista. Lo ideal sería combinar la luz natural (del sol) y la artificial (del flexo).

→ Se debe evitar que al sentarse en la mesa el niño/a se quede de espaldas a la ventana, ya que si esto ocurre se dará sombra a sí mismo/a y verá peor. Si ya ha anochecido, deberá usar el máximo de luz posible y no sólo el flexo de la mesa.

✓ **SENTARSE CORRECTAMENTE.** Para mejorar el estudio y evitar dolores de espalda y cervicales, nos sentaremos con la espalda recta y los pies tocando el suelo.

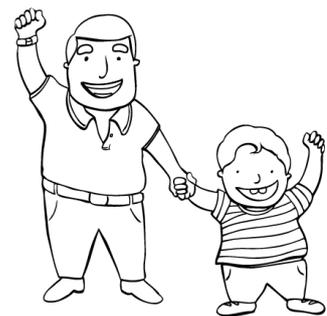
→ Sentarse correctamente es fundamental, así como disponer de una silla adecuada. A medida que van creciendo, los estudiantes van dedicando más horas al estudio y disponer de una silla cómoda donde poder apoyar bien la espalda es fundamental. Aun así, esto servirá de poco si la postura al sentarse no es adecuada, por lo que los padres y madres deberán recordarles a sus hijos/as que se sienten correctamente cada vez que les vean con posturas inadecuadas: a veces se sientan así sin ser conscientes.

✓ **MESA LIMPIA Y ORDENADA.** Tener nuestro espacio limpio y ordenado nos facilitará el trabajo y ahorraremos tiempo.

→ Si el niño/a tiene al alcance elementos que puedan ser distractores (juegos, ordenador, teléfono, etc.) le será mucho más difícil concentrarse y estará mucho más tentado/a de ponerse a jugar: no olvidemos que muchas veces cualquier cosa puede ser más entretenida que estudiar.

**Ante todo, recordad siempre que es fundamental no sólo corregir a los hijos/as sino también felicitarles cuando realicen las conductas que se busca fomentar.**

**Puede que sea su obligación estudiar o recoger el cuarto, es cierto, pero se gana menos con los reproches que con los halagos.**



### 3. Concentrarse y evitar distracciones



Además del buen uso de la agenda y del lugar de estudio, un elemento fundamental para poder tener un buen rendimiento académico es la *concentración* a la hora de hacer los deberes y estudiar, ya que sólo así se podrá aprovechar al máximo el tiempo que se dedique a las tareas escolares.

Para poder concentrarse adecuadamente el estudiante necesitará evitar las distracciones: televisión apagada, móvil guardado y en silencio, juguetes recogidos, lugar silencioso...

Por eso es importante separar la zona de estudio de la zona de juego pues, como ya se comentó en el punto anterior, el niño/a posiblemente encuentre mucho más entretenido que estudiar hacer cualquier otra actividad, de modo que cuanto más recogida esté la mesa de estudio y más ordenado el cuarto, menos elementos habrá al alcance de la vista o de la mano que puedan generar una pérdida de tiempo de estudio.

#### **El ordenador:**

Este elemento es muy importante tenerlo en cuenta ya que puede ser tanto una ayuda como una gran distracción.

Cada vez más en los colegios e institutos se está fomentando el uso de la tablet con fines académicos y la realización de trabajos para los cuales es necesario el uso del ordenador y las nuevas tecnologías.

Si bien esto puede ser muy positivo, es necesario que los adultos controlen el uso que los niños/as y adolescentes hacen de ello, ya que sólo con un clic de ratón se puede pasar del Word y la Wikipedia, a youtube para ver vídeos o a abrir un chat, por ejemplo. Por esto es altamente recomendable que, cuando el estudiante manifieste que necesita usar el ordenador para las tareas escolares, se pauten un tiempo concreto para su uso en función de la tarea que deba realizar. También es muy recomendable que el ordenador o tablet a la que tenga acceso esté en un lugar de uso común de la casa, de modo que con un solo vistazo se pueda supervisar las páginas web a las que está accediendo.

Además de esto, no olvide animar siempre a su hijo/a a la hora de empezar a hacer los deberes. Expresarle las ganas que tiene de que le enseñe las tareas una vez que las haya terminado o de preguntarle la lección cuando ya la haya estudiado, transmitiéndole que está seguro de que se va a esforzar por hacerlo bien y que eso, como padre o madre, le alegra mucho, es una forma de motivación muy positiva y con mejores resultados que las regañinas o las imposiciones.

## 4. Planificar las tareas

Otro elemento importante para aprovechar el tiempo dedicado a las tareas escolares es organizarse bien, fijando un horario para realizarlas.

Desde la academia recomendamos realizar un horario semanal en el cual se planifiquen las tardes de tal manera que se puedan hacer todos los deberes, estudiar y repasar las materias dadas en clase durante ese mismo día.



Como ya se les ha indicado a ellos, el orden más adecuado a seguir debería ser el siguiente:

- ✓ En primer lugar, realizaremos los deberes. Empezaremos por los más difíciles y después haremos los más fáciles.
- ✓ En segundo lugar, estudiaremos lo que hemos aprendido en clase cada día. También comenzaremos por lo más difícil.
- ✓ Por último, repasaremos lo aprendido cada día.

Ahora bien, para que la motivación sea mayor, lo ideal es que esta planificación no la realicen por su cuenta los padres o madres y luego se la den al hijo/a: ¡el estudiante debe participar!

**Sentaos juntos para dedicar el tiempo que sea necesario para preparar la planificación del estudio. No debemos olvidar que quien va a estudiar no es el adulto sino el niño/a o adolescente: se debe tener siempre en cuenta su opinión ya que es su tiempo de estudio y la planificación también debe ser suya.**

Por último, **no por dedicar más horas se rinde más.** Normalmente con unas tres horas diarias es más que suficiente y, a menor edad del estudiante, menos horas serán necesarias.

**Forzar al hijo/a a estudiar demasiadas horas diarias terminará por cansarle y generar aversión al estudio.**

Además, cuanto más cansado esté, menos rendirá y esto generará más frustración y aburrimiento. Por esto es importante dejar tiempos de descanso durante las horas de estudio y no excederse en el número de horas diarias que se le dedica al mismo.

## 5. Muestro mis progresos



Cuando el estudiante vea sus progresos: tareas terminadas a tiempo, lecciones aprendidas, horario de estudio cumplido y exámenes aprobados, querrá mostrar sus logros y progresos a los demás.

Este es un momento muy importante en el cual el niño/a y el adolescente espera recibir la felicitación y aprobación de sus padres y ser elogiado por el esfuerzo realizado.

Cuando esto suceda, es fundamental que el adulto reconozca el esfuerzo realizado y el tiempo empleado y anime al estudiante a continuar así, transmitiéndole lo contento y orgulloso que se está de él o ella, no tanto por las notas obtenidas, sino por el esfuerzo y dedicación realizados.

**¡Pero cuidado! Frases como “claro, es tu obligación”, “ya te lo decía yo” o “¿ves cómo cuando me haces caso te sale bien?” sólo conseguirán desmotivarles y quitarles la ilusión por los logros obtenidos.**

## 6. Crear una rutina

Finalmente hay que tener en cuenta que los pasos trabajados con vosotros y con vuestros hijos/as en los puntos anteriores sólo aportarán una mejoría en el rendimiento académico si se siguen de forma regular: **se debe adquirir una rutina.**

El cumplimiento de la misma ayudará no sólo en lo académico sino también a que el niño/a y adolescente crezca en responsabilidad y madurez.

La adquisición de esta rutina se facilitará si se inicia el estudio siempre a la misma hora y en el mismo lugar: por ejemplo, se merienda nada más llegar a casa y justo después de merendar es el momento de ir a la habitación a hacer las tareas.

Esto último será más fácil si se evitan distractores como ponerse a ver la tele o a jugar antes del estudio. Estas actividades serán la recompensa tras haber terminado las tareas, el estudio y el repaso correspondientes para cada día. **También es muy importante que tengan tiempo para hacer diariamente actividades que les gusten.**

Por último, nunca hay que olvidar que los hijos aprenden imitando las conductas de los adultos, de modo que si ven a sus padres leer o trabajar estas actividades serán asumidas con mayor naturalidad y si, además, se puede hacer esto junto al hijo/a mientras él/ella está haciendo sus propias tareas será aún más efectivo.