

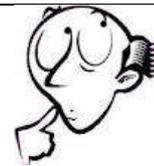


ESTABLECER HÁBITOS DE ESTUDIO

(AYUDA A PADRES Y MADRES)



¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?



- Cuando hablamos de estudio, en niños de Primaria, nos referimos a **todas las tareas que se hacen en casa referidas al trabajo escolar**: los deberes, consultas, repaso y estudio de los distintos temas.
- Estudiar no suele ser una actividad atrayente para muchos niños, pero es **necesaria para el normal desarrollo del aprendizaje**. Creando un hábito, facilitamos las cosas en el presente y preparamos para afrontar los estudios a realizar en el futuro que requieren más tiempo y dedicación.
- Por tanto, exponemos algunas medidas para **establecer el hábito de estudio con niños desde 1º de Primaria**. Estas medidas deben tener un seguimiento por parte del adulto (padre, madre, tutor,...)



¿DÓNDE ESTUDIAR?: ELEGIR EL LUGAR

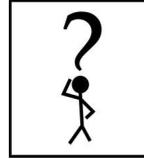


- Tiene que ser **siempre el mismo**.
- **No puede haber distracciones** al alcance: ni juguetes cerca, ni consola, ni ordenador, ni TV...
- Si el dormitorio no cumple estas condiciones, hay que “montar” otro lugar cuando llegue la hora de estudiar: en la cocina, comedor...

¿CUÁNDO?



- El comienzo tiene que ser **siempre a la misma hora**, de lunes a viernes.
- Lo podemos decidir **entre las 6 y las 8 de la tarde**; ni antes (hay que dejar un margen de descanso después de las clases y comida), ni después (puesto que se acabaría demasiado tarde).
- Si el tiempo de estudio va a coincidir con otras actividades placenteras, buscar alternativas: grabar el programa de TV, buscar actividades extraescolares que no interrumpan...
- **El sábado o el domingo hay que dedicarle un tiempo al estudio.** Sólo uno de los dos días, pero siempre el mismo: el sábado o el domingo.
- La hora de estudiar el día del fin de semana elegido, puede ser diferente a la de la semana, por ejemplo, por la mañana, pero siempre la misma.



¿CÓMO?: ESTABLECER EL HÁBITO

- **15 minutos antes de la hora de comenzar a estudiar, no deben realizarse actividades excitantes o que no se van a terminar:** vídeo-juego, deporte, programa de TV. Más bien algo relajante.
- **Establecer un pequeño ritual de comienzo:** ponerse cómodo, preparar el lugar... siempre el mismo ritual.
- **Comenzar por las actividades que resulten más agradables al niño.**
- **Los padres lo animáis al comienzo** y sois cariñosos con él, pero lo dejáis sólo.
- **Los primeros 15 minutos, no están permitidas interrupciones:** ni levantarse, ni llamar a ama o a aita, ni buscar material. Si lo hace, ignoráis su conducta o le pedís que siga con otra tarea. Pasado ese tiempo puede hacer pequeñas pausas: beber agua, ir al baño...
- En las primeras sesiones podéis visitarlo cada 10 minutos, para felicitarlo y animarlo.
- **Al final de la sesión, se deja un tiempo** (según el curso) **para que le ayudéis en tareas que no sepa.**
- Siempre hay algo que trabajar: si no hay deberes, repasar las lecciones, estudiar, hacer los ejercicios resueltos...



¿CUÁNTO TIEMPO?



- **Es lo más difícil de definir.**
- Con los niños que tengan muy poco hábito se puede comenzar durante dos semanas con 30 minutos diarios.
- A partir de la 2ª semana se va aumentando el tiempo hasta llegar al límite de tiempo para su curso, en 10 minutos cada semana.
- **Tiempo máximo en 1º de Primaria:** 20 minutos.
- **En 2º:** 30 minutos.
- **En 3º y 4º:** 1 hora.
- **En 5º y 6º:** Entre hora y hora y media.
- **No deberíamos sobrepasar el tiempo de dedicación.** El estudio comienza a una hora y termina a otra: así se facilita más el aprovechamiento del tiempo. Si resulta insuficiente, consultar al tutor por si la cantidad de tarea es demasiada y vigilar si aprovecha el tiempo.