

Algunos consejos

para ayudar a nuestros hijos en casa

con los estudios

1.- Elaborar un horario personal (incluyendo descansos y otras actividades) para las tardes, que sea realista y se cumpla cada día.

- Modelo de horario:

<i>Hora</i>		<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
17:00 - 17:45	Materia 1 Materia 2						Repaso Preparación de trabajos, exámenes	Repaso Preparación de trabajos, exámenes
17:45 - 18:00	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>		
18:00 - 18:45	Materia 3 Materia 4							
18:45 - 19:00	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>Descanso</i>		
19:00 - 20:00	Materia 5 Materia 6							

- Colocar el horario personal a la vista:

<i>Hora</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>

2.- Tener en cuenta que a la hora de estudiar conviene seguir los siguientes pasos:

- Revisar las explicaciones del día.
- Hacer un resumen/esquema de cada explicación (tener a mano diccionario, papel y bolígrafo).
- Hacer los ejercicios propuestos por cada profesor/a.
- Estudiar los resúmenes cada día y repasar los del día anterior.
- En los periodos de estudio y descanso no distraerse con TV, música, teléfono, videojuegos,...

Cómo organizar el lugar de estudio

Antes de planificar el estudio, es necesario que tus hijos cuenten con un espacio de trabajo adecuado.

1 Siempre el mismo

Asociar el estudio a un mismo lugar ayuda a adquirir buenos hábitos y mejorar la capacidad de concentración.

2 Bien iluminado

Lo mejor es estudiar con luz natural. Si la luz es artificial, es recomendable un flujo con bombilla azul no inferior a 60 w.

5 Bien ventilado

Es necesario mantener el ambiente despejado y a una temperatura entre los 19 y 22°C.

4 Aislado, tranquilo y libre de distracciones

Debe buscarse un lugar silencioso, apartado de distracciones como el móvil, la televisión, el equipo de música, conversaciones...

3 Con el mobiliario y material adecuados

Es importante disponer de una mesa grande, una silla con respaldo, estanterías, un tablero de cartón, etc., así como de todo el material necesario para el estudio: libros, ordenador, agenda...



4.- Recomendaciones generales para diseñar un buen método de estudio

- ✓ **Atender durante la clase**
- ✓ **Utilizar la agenda** para organizar el trabajo. Diariamente anotar, materia por materia, las actividades por realizar, fecha de entrega de trabajos, temas para estudiar... e ir tachando a medida que se hace.
- ✓ **Distribuir el tiempo de forma flexible**, adaptado a cambios y a circunstancias:
 - **Tener en cuenta las dificultades concretas de cada materia** con breves descansos cada hora.
 - **Personal:** hecho a su medida, a tu ritmo de trabajo y aprendizaje. Tener también en cuenta otras actividades (culturales, deportivas, amigos...)
 - **Realista:** que tenga en cuenta tus circunstancias personales, de tiempo, actividades complementarias...
- ✓ **Organizar el material** de trabajo. “Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa”
- ✓ **Ser constante:** estudiar “todos los días”, en el mismo lugar y a la misma hora. Llevar tareas al día.