



CÓMO AYUDAR A ESTUDIAR EFICAZMENTE A NUESTROS HIJOS

LUGAR DE ESTUDIO:

- Nuestro hijo debe estudiar siempre que sea posible en un mismo lugar; el lugar ideal es su habitación.
- La iluminación ha de ser buena y por la izquierda (si eres diestro). Por ejemplo, es buena idea un flexo con una bombilla azul de 60 vatios. El resto de la habitación ha de tener una luz tenue.
- La zona de estudio debe estar ventilada. Sus neuronas necesitan oxígeno.
- La mesa ha de estar limpia y despejada de aquello que pueda distraerte (tele, equipo de música, móvil...). Pero el lugar de estudio debe ser agradable.
- Hay que preparar todo aquello que pueda necesitar para luego no tenga excusas para levantarse: bolis, agua, libros...
- No se estudia con música, la televisión u otras fuentes de distracción.

HORARIO DE ESTUDIO:

- Tienen que tener un horario fijo de estudio. Igual que en el colegio tienen un horario, por las tardes es importante que lo planifiquen para que forme parte de su rutina diaria.
- Que tengan el horario en lugar bien visible.
- En el horario es mejor comenzar por aquello que más nos cuesta o menos nos gusta.
- Los periodos de estudio serán de unos 50 minutos alternando con 10 minutos de descanso. (Los periodos de descanso no deben prolongarse más en el tiempo). Casi nadie puede estudiar, por ejemplo, 2 horas seguidas sin descansar. Hay que aprovechar los periodos de descanso para ir al servicio, merendar, llamar a los amigos, hacer recados.
- ¿Cuánto estudiar a diario?: Aproximadamente dos horas o dos horas y media para estudiar y hacer los deberes, todos los días (si hay exámenes o algún trabajo especial habrá que incrementar ese horario).

CÓMO AYUDO A MI HIJO A ESTUDIAR:

- Puedo ayudarle a planificarse lo que tiene que estudiar: le pido que me enseñe la agenda y me explique que deberes tiene.
- Le explico lo que no entienda si me pide ayuda.
- Una vez que ha terminado, compruebo que ha hecho las tareas y le puedo preguntar la lección, ayudándole así a memorizarla.
- No nos pueden decir: "Hoy no tengo que estudiar porque los profesores no me pusieron tarea". Seguro que tiene esquemas que hacer, repasar temas difíciles, trabajos pendientes, leer libros...
- Una buena idea es leerse el tema que el profesor va a explicar al día siguiente. Es muy bueno para alumnos que les cuesta mantener la atención durante toda la hora de clase porque estarán especialmente atentos cuando la profesora explique aquello que no comprendimos en el libro.