

Cómo ayudar a los hij@s en los estudios

Se trata de conseguir en los hijos/as unos **hábitos de trabajo** y unas **técnicas de estudio** que les **capaciten para aprender a aprender**. El estudio no debe dejarse a su libre elección, necesita de un aprendizaje de métodos y técnicas que por sí solos es difícil de alcanzar.

Algunas **pautas favorecedoras del estudio** son:

1. **Cuidar las condiciones en las que estudia**, que sea un lugar tranquilo. La habitación debe estar ventilada, con una mesa y silla con respaldo recto, a temperatura suave, con luz natural, si es artificial mejor dos focos, luz del techo mas flexo (luz azul).
2. **Dirigirle y aconsejarle en la planificación y organización del tiempo de estudio**. Tener todo preparado antes de sentarse a estudiar. Tener cada cosa en su sitio es importante y da la sensación de seguridad y orden.
3. **Instar a utilizar las técnicas de estudio** que habrán consolidado en el 3^{er} Ciclo de Educación Primaria (lectura, subrayado, esquema, resumen y memorización).
4. **Revisar el trabajo realizado y la asimilación del mismo**.
5. **Cuidar el ambiente personal**: el sueño, según la edad, es recomendable un número de horas que oscila entre ocho y once horas, dormir menos influye la capacidad para el estudio. La comida debe ser equilibrada. **El ejercicio físico** facilita el equilibrio necesario y la capacidad de rendimiento que es indispensable para el estudio. **La postura corporal durante el estudio es muy importante**, una postura incómoda lleva rápidamente a un alto grado de fatiga.
6. **Transmitir siempre a su hijo/a que las tareas escolares son una responsabilidad suya** y que el hacerlos depende de él/ella.
7. **Acordar o negociar un horario para trabajar las tareas** y asegurarse de que se cumple.
8. **Atender a sus dudas o preguntas, pero no solucionarlas**, sino para sugerir alternativas de solución. Estar atento a sus temores respecto a sus capacidades o facilidades para el aprendizaje, ofrezca tranquilidad y seguridad.
9. **Prestar atención a los estilos de aprendizaje que tiene su hijo/a**, sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Buscar juntos formas para potenciarlos.
10. **Transmitir seguridad y confianza en lo que puede hacer bien**. Utilizar la alabanza, el elogio, el refuerzo, el reconocimiento del esfuerzo, etc...

Para saber más

RODRIGO LARA M^a J. y otros (2010): *Cuaderno de aprendizaje: "Aprendemos con éxito"*. Ed. APOCLAM.

JIMÉNEZ ORTEGA, J. y SOUSA SALGUERO, F. (2007): *Los mejores hábitos y técnicas de estudio I y II*. Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria. Estudiantes Hoy.

