

Estudiar en casa

A la hora de estudiar en el hogar, se deben tener en cuenta varios factores para que durante el tiempo de estudio el niño rinda al máximo con un menor esfuerzo:

- **Organización**
- **Área de estudio**
- **Relajación**
- **Trabajos, deberes y exámenes**
- **Otros consejos**

Organización

Establecer un convenio con metas

Al comenzar el año escolar, sentaos con vuestro hijo y preguntadle cuáles son sus expectativas para el año. Elaborad un contrato escrito con estas expectativas, dividiendo las metas grandes en propósitos más pequeños, y colgado en su habitación para que le sirva como estímulo en sus estudios.

Utilizar la mochila para organizarse

En la mochila, ayudadle a que establezca sitios para cada cosa, por ejemplo: los lápices y las plumas en los bolsillos externos, su agenda escolar en otro bolsillo y sus cuadernos, libros y carpetas dentro de la mochila. Al terminar sus deberes, animadle a que los meta en la mochila inmediatamente, para no olvidarse.

Usar una agenda

Animadle a que utilice la agenda para anotar los deberes, las fechas de los exámenes y de los trabajos pendientes, ordenándolo todo por fecha y prioridad. Cuando le digan lo que tiene que hacer, insistidle en que lo apunte enseguida. Que no lo deje para después, ya que seguramente se olvidará de hacerlo y luego tendrá problemas para llevar a cabo la actividad correctamente.

Insistid que no anote sus cosas en varias agendas o en papeles sueltos, ya que es probable que los pierda.

No le sobrecarguéis de actividades.

Al apuntarle en actividades extraescolares, tened en cuenta el tiempo que necesita para estudiar y hacer los deberes. De lo contrario, acabará haciendo muchas cosas, pero tendrá problemas para llevarlas a cabo adecuadamente.

Área de estudio

Estudiar siempre en el mismo lugar

Estableced un lugar de estudio que sea tranquilo y se encuentre bien iluminado, lejos de distracciones, sin ruido, y con espacio para trabajar. Éste puede ser el escritorio de su habitación o la mesa de la cocina, por ejemplo.

Animadle a que reúna en el lugar que elija, todo lo necesario para trabajar (lápices, rotuladores, papel, etc.) y que mantenga el área ordenada para no perder tiempo buscando lo que necesite.

Pedid a los demás miembros de la familia que no toquen nada de su área de trabajo; de esta forma, no perderá tiempo en reorganizar las cosas cada día.

Tened en cuenta que la mejor manera de estudiar es hacerlo sentado en una mesa o en un escritorio; si estudia en una cama o en un sofá es probable que le dé sueño.

Mantener el orden

Animadle a que decida dónde poner los libros, los bolígrafos, etc. y que los coloque en ese lugar cuando termine de usarlos.

Animadle a que organice el material que necesite para cada asignatura y que lo coloque en varias carpetas diferentes.

Que recicle, guarde o tire todos los papeles que no necesite.

Eliminar todas las distracciones

No podrá concentrarse en sus deberes si tiene la televisión encendida, o si está escuchando su programa favorito. Intentad que el área de estudio permanezca en silencio y procurad que no se distraiga.

Pedidles a los demás miembros de la familia que mantengan sus conversaciones en otra habitación. Si alguien le llama por teléfono, dejad dicho que responderá cuando termine de estudiar.

No cambiar su horario de estudio

Estableced una hora para estudiar y/o hacer los deberes y mantenedla.

Fijaos a qué hora del día se concentra mejor: tened en cuenta que está comprobado que el rendimiento es mayor durante las horas del día.

Después de haber salido del colegio, permitidle un buen descanso. Puede estudiar todos los días entre las seis y las ocho de la tarde.

Tener a mano los teléfonos de sus compañeros de clase

En caso de que haya olvidado cuando tenía un examen o tenga dudas sobre los deberes, siempre podéis llamar a algún amigo para preguntarle. Haced una lista de sus compañeros de clase y sus teléfonos, y tenedla en el área de estudio.

Relajación

El peor enemigo del estudiante es la ansiedad, ya que este estado dificulta la capacidad de recordar y memorizar. Por esta razón, a la hora de comenzar a estudiar, debe aprender a adoptar una actitud de concentración relajada. Puede hacerlo mediante estas dos técnicas:

Relajación A dirigida por los padres:

El objetivo es eliminar la tensión de los músculos. Para ello, debe tomar conciencia de los músculos, identificarlos y relajarlos. Se les dice a los niños:

- Siéntate con las piernas separadas, las manos sobre los muslos o brazos del sillón y cierra los ojos. Realiza tres inspiraciones lentas y profundas antes de empezar.

Este ejercicio se realiza en cuatro partes:

- Tensa el músculo durante 4 segundos.
- Toma conciencia de esa tensión.
- Relaja el músculo durante 8 segundos.
- Toma conciencia de esa agradable sensación de relajación.

Debe empezar por los:

- Dedos de los pies
- Pantorrillas
- Muslos
- Abdomen
- Estómago
- Espalda
- Hombros
- Pecho
- Cuello
- Mandíbula
- Aprieta los dientes
- Cierra los ojos
- Arruga los labios
- Nariz y frente
- Cierra y tensa los brazos y antebrazos

Finalmente, debe tensar y relajar todos los músculos a la vez, de pies a cabeza, mientras inspiras y expiras lentamente.

Técnica de la pesadez del cuerpo

Esta técnica debe realizarse tumbado de espaldas sobre el suelo y se basa en experimentar una sensación de pesadez en todo el cuerpo mientras inspira y expira lentamente.

- Comienza por los pies: debes intentar percibir su pesadez, como si el suelo fuera un imán que tira de ellos y tus pies se fundieran con él.

- Luego continúa con las pantorrillas, rodillas, muslos, cadera, abdomen, estómago, espalda, rostro, antebrazo, brazo, hombros, cabeza, y finalmente, con el cuerpo como unidad).

Trabajos, deberes y exámenes

Dividir los deberes largos en varios bloques y hacer primero las cosas difíciles

Cada vez que se disponga a hacer la tarea, estableced una estructura de cómo lo hará, dividiendo el tiempo en bloques correspondientes para cada trabajo. Estableced también tiempos de descanso; puede estudiar durante 30 minutos y descansar 10, por ejemplo. Aseguraos de que los descansos no se hagan más largos de lo que corresponde.

Teniendo en cuenta las prioridades de estudio, aprovechad que al comenzar se siente más fresco y empieza por las tareas más difíciles. Dejad lo fácil para el final, cuando ya esté cansado.

Programar los proyectos a largo plazo

Dividid los proyectos a largo plazo en partes y estableced una fecha para terminar cada una. Cada parte puede consistir en, por ejemplo, buscar la información en el libro de texto, ir también a la biblioteca a recoger información, buscar con supervisión parental en Internet, realizar cada capítulo, revisarlos, redactar la bibliografía y armar la presentación.

Animadle a que abra la agenda y la coloque en su área de trabajo, así podrá ver todos los días lo que tiene que hacer.

Repasos diarios

Cuando no tenga tarea, puede repasar sus cuadernos para reforzar lo que ha aprendido; ya veréis como luego esto se reflejará en los buenos resultados de un examen.

Practicad con él estrategias para mejorar la memoria: - haz listas, escribe notas y colócalas donde puedas verlas; usa una grabadora pequeña y graba mensajes recordatorios, etc.

Evitar hacer maratones

Si tiene un examen o tiene que entregar un trabajo, insistid que no se prepare para ellos el último día, ya que corre el riesgo de hacer las cosas mal.

Las sesiones maratonianas de estudio son la manera menos productiva de aprender; debe dormir de ocho a diez horas cada día. No rendirá al máximo si tiene sueño.

Listas de cosas por hacer

Animadle a que dedique diez o quince minutos cada noche para realizar una lista con las cosas que debe hacer al día siguiente. De esta manera, al despertar sabrá exactamente todo lo que debe hacer.

Los exámenes

Ayudadle a calcular cuánto tiempo de estudio necesitará para un examen y anotadlo en la agenda. Si necesita dos horas de estudio, puede dividirlo en cuatro días, con una media hora de estudio cada día. Elegid los cuatro días y que tome nota en la agenda.

Al estudiar para el examen, animadle a que lea primero los resúmenes de los capítulos y luego el capítulo mismo; esto le ayudará a centrarse en las ideas principales. Al leer, que subraye estas ideas con un rotulador fluorescente.

Otros consejos

Antes de acostarse cada noche, ayúdale a dejar la ropa preparada para el día siguiente.

Por las mañanas, calculad el tiempo que necesita desde que se levanta hasta que sale de casa y programad el despertador 15 minutos antes.

Animadle a que entregue las tareas y trabajos puntualmente y bien presentados.

Cuando logre una de sus metas, premiadle; esto le mantendrá motivado. Podéis ir al cine, llevadle a jugar con sus amiguitos, ir a ver algún deporte, cuentacuentos, al parque, a la piscina,...