



Área de Psicopedagogía

¿Cómo ayudar a los hijos en la formación de hábitos de estudio?

En relación a los hábitos de estudio mucho se ha escrito, y existen diversas estrategias que se pueden emplear para obtener óptimos resultados a partir de las características que tiene cada uno de nosotros como seres únicos e irrepetibles.

Por ello es necesario identificar aquellos obstáculos que pueden impedir y limitar la capacidad de estudio de los alumnos (as).

Muchas veces los padres dicen estas palabras “siéntate bien”, “no estudies hasta tarde que te va a costar levantarte”, “apaga la TV”, “no estudies con radio” y muchas otras. Entonces es necesario reflexionar en los siguientes buenos consejos para estudiar.

Verdadero o falso

Conteste si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

1. La forma que se estudie no se puede cambiar, el hábito no se modifica
2. Para estudiar el mejor lugar puede ser la cama, la cocina, el comedor, acostado, sentado, como mejor le acomode.
3. No es necesario el uso de agendas o calendarios, pues en realidad no se utilizan.
4. La mejor hora para estudiar es en la noche
5. No es bueno detenerse al estudiar ya que te distraes, deja el descanso para el final.
6. Comer dulces o chocolates dan energía para estudiar.

Respuestas y comentarios al verdadero y falso.

1. **Falso:** Los hábitos son modificables
2. **Falso.** Se ha comprobado que el mejor lugar para estudiar es una habitación donde exista un escritorio con buena iluminación. La posición más adecuada es sentado (a). Con respecto a estudiar siempre está el riesgo de quedarse dormido, lo que se debería en gran parte a la posición de nuestros ojos, los que se cansan naturalmente al no estar en paralelo con el libro o cuaderno.
3. **Falso.** El uso de la agenda ayuda, permite organizarse mejor, si no se tiene la costumbre de consultarla, entonces, un horario siempre a la vista es un buen recurso para nuestra organización.
4. **Falso:** Está comprobado que la mejor hora para estudiar es en el día, sin embargo, todos somos diferentes, por lo que se recomienda que cada uno averigüe cual es su mejor hora de estudio, en todo caso, nunca inmediatamente después de haber comido.
5. **Falso:** Está comprobado que se hace necesario después de 30 ó 35 minutos de estudio, realizar un descanso para recobrar las energías y la capacidad de concentración.
6. **Falso:** Es verdad que los dulces entregan energía rápida pero se disipa a la misma velocidad. Es más recomendable comer frutas.

Algunos consejos a los padres para que sus hijos logren estudiar mejor.

Los pasos a seguir son sencillos

- Proporcionarles un lugar tranquilo con buena luz y ventilación para que hagan las tareas, sin que sean interrumpidos por el resto de la familia.
- Cuando se está formando el hábito de estudio, es necesario todos los días asegurarse que no queden tareas sin hacer, pues el cumplimiento de los deberes que les encarga el Profesor es vital para que adquieran el sentido de la responsabilidad.
- **Si bien los padres deben estar atentos a las tareas de sus hijos, eso no significa que tengan que hacer las tareas ellos mismos.** Por el contrario, las tareas son asunto del niño y de su Profesor y no de los padres. Sin embargo, la colaboración familiar es importante para resolver dudas y evitar errores.
- Es conveniente, asimismo, que todos los días el niño dedique algunos minutos para hojear sus cuadernos, repasar lecciones, completar y ordenar apuntes.
- Diariamente, antes de acostarse, debe revisar su mochila para constatar que lleva los materiales necesarios, de esta manera evita los olvidos de último minuto.
- No presionar constantemente con la obtención de altas calificaciones.
- **No condicionar el amor paterno al rendimiento escolar, ni comparar el desempeño estudiantil con la de los hermanos.**
- No olvidar que todos los hábitos de estudio serán más fácilmente adquiribles si se explican con afecto.

Ejercicios de relajación:

- Párate derecho con las piernas abiertas y un poco flexionadas
- Deja caer tus manos y relaja tus brazos
- Inclina el cuello hacia la derecha y luego hacia la izquierda, al frente y hacia atrás (10 veces)
- Realiza movimientos circulares con el cuello, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda (10 veces)
- Estira los brazos en posición horizontal y luego diagonal hacia arriba y hacia abajo (10 veces)
- Dobla la pierna derecha y estira la izquierda tocando el piso con las dos manos (10 veces)
- Dobla la cintura hacia la derecha (10 veces)
- Dobla la cintura hacia la izquierda (10 veces)
- Dobla la cintura hacia el frente y toca el piso con las manos (10 veces)

BUENA SUERTE

Carlos Andrés Fritis Marino
Psicopedagogo Instituto Obispo Silva
Lezaeta, Postítulo en Orientación
educacional y vocacional.