

Hábitos de estudio

GUÍA PARA FAMILIAS

educa.jccm.es



Castilla-La Mancha



PLANIFICAR EL TIEMPO DE MANERA REALISTA

Antes de comenzar a estudiar, es importante revisar las tareas que hay que hacer, los contenidos que tienen que repasar y poner orden. ¿Qué van a hacer primero? ¿Qué dejarán para el final?.

ESTUDIAR TODOS LOS DÍAS

Este hábito ayudará a los estudiantes a fijar sus conocimientos.

ESTABLECER UN MISMO LUGAR

Fijar un espacio para el estudio ayudará a desarrollar un hábito y potenciará la concentración del estudiante.

ESTABLECER UN HORARIO

Fijar un horario al día también ayudará a desarrollar un hábito de estudio. Los estudiantes deben fijar un horario y no esperar a que la familia se lo diga. Lo habitual es hacerlo antes de jugar o ver la televisión. Lo mejor es ser flexible y dejarles que ellos elijan cuál es el momento que más se ajusta a sus necesidades y preferencias.

DEDICAR AL ESTUDIO EL TIEMPO NECESARIO

Hay que dedicar diariamente y de forma equilibrada el tiempo de estudio, para hacer un buen seguimiento de las actividades que remiten los docentes.

UTILIZAR UN CALENDARIO PARA REGISTRAR TODAS LAS ACTIVIDADES

Incluir en el horario el tiempo para dormir, para hacer ejercicios físicos en casa y actividades de ocio en el mismo. Es difícil aprender estando aturridos o agotados, por lo que se recomienda que se haga al levantarnos.



HACER UNA PEQUEÑA PAUSA ENTRE ACTIVIDADES

Sobre todo, en las más complejas. Durante el tiempo dedicado al estudio, deben perseverar al menos durante 45 minutos sentados para no perder la concentración.

COMENZAR A ESTUDIAR POR LO DIFÍCIL Y ACABAR POR LO FÁCIL

Lo ideal es abordar primero las actividades o contenidos de dificultad media. Después, cuando su nivel de concentración esté en su punto más álgido, pasar a lo más difícil, y dejar lo más fácil para el final, cuando ya están cansados.

PREMIAR AL ESTUDIANTE POR COMPLETAR LAS TAREAS

Reconocer lo que ha logrado, aunque aún no haya terminado el proyecto o los ejercicios enteros, le ayudará a tener mejor disposición ante lo que aún le queda por hacer. Puede leer activamente, compartir lo que lee con la familia o por vías telemáticas con sus compañeros.

