

## **Hábitos de Estudio (Anexo 2)**

Al inicio del año escolar, es el momento propicio para la instauración de los hábitos de estudio. Uno de los aprendizajes más importantes es el aprender a estudiar. ¿Dónde y cómo debe hacerlo?

El niño que aprende hábitos de estudio realizará esta actividad en forma constante, sin que dependa de su estado de ánimo. Y esta perseverancia le ayudará durante toda su vida. En este proceso, el rol de los padres es muy importante, principalmente, porque generalmente los niños y niñas necesitan de un apoyo para mantener su atención durante periodos prolongados.

Pero además de la supervisión, es fundamental que los padres motiven a sus hijos, por ejemplo reconociendo su esfuerzo, y además les proporcionen un espacio apropiado para el estudio propicio para la instauración de los hábitos de estudio.

### **Algunas condiciones necesarias**

- El lugar de estudio puede ser su propia habitación o una pieza en la casa adecuada especialmente para el estudio.
- En el lugar de estudio se deben considerar algunos elementos básicos necesarios, como una mesa o escritorio de tamaño acorde al porte del niño, una silla y estantes para que guarde sus libros y cuadernos. Es recomendable que mantenga los materiales a mano, para evitar la necesidad de levantarse e interrumpir los estudios.
- Lo importante es que este lugar sea siempre el mismo, de manera que el niño se acostumbre a él y no existan nuevos distractores cada vez que va a estudiar o a hacer tareas. El estudio o las tareas se deberían realizar todos los días aproximadamente a la misma hora y respetando siempre el mismo lugar, para establecer una rutina. De esta forma, el niño asociará el horario y el lugar con el hecho de estudiar o hacer tareas. Si no existen obligaciones escolares (aunque siempre está la lectura domiciliaria, evaluada mensualmente), puede sentarse a la hora acordada en el mismo lugar para ordenar los cuadernos.
- El lugar debe ser en lo posible silencioso, lejos de la televisión, radio, teléfono y otros ruidos.
- El espacio debe permitir la concentración y la atención mantenida en una actividad. Por eso es recomendable que el niño no tenga elementos visuales al frente que lo distraigan, como pósters, fotografías o una ventana.
- El lugar debería tener una ventilación adecuada e iluminación natural. Lo ideal es que provenga desde el lado posterior izquierdo de la mesa o escritorio.
- También es importante mantener una temperatura adecuada, es decir, agradable y constante de manera de evitar fluctuaciones bruscas que afecten la concentración o la salud.

### **Recomendaciones**

- No asociar estudio con premios o castigos. Es importante generar la motivación por aprender más que por conseguir un regalo o evitar algo negativo.
- Antes de sentarse a estudiar, el niño debe preparar todos los materiales que va a necesitar, como libros, lápices y goma de borrar, para no perder tiempo buscándolos cada vez que los necesita y evitar distracciones innecesarias.

- Evite distracciones de amigos, hermanos u otras personas.
- Es necesario que el niño se distraiga o descanse un periodo corto de 20 a 30 minutos después de tomar once. En lo posible, que no salga a jugar con los amigos o vea televisión, porque es difícil interrumpirlos para iniciar el estudio. Es preferible que se cambien de ropa o jueguen con juguetes.
- Es aconsejable que los periodos de estudio personal no sobrepasen lo que dura un periodo normal de clases, es decir, 45 minutos.
- Los padres deben apoyar al niño en sus trabajos y estudio. Esto no implica realizar las actividades con él ni por él, sino responder sus dudas, ayudarlo a recopilar material o indicarle dónde debe buscarlo. Además, ayudarle a organizar su trabajo, escuchar comentarios acerca de su lectura o estudio y preguntar acerca de ella. De esta forma lo motiva a estudiar y aprender. Si los padres valoran la importancia de aprender, fomentarán el interés del niño por realizar esta actividad.
- Las tareas o el estudio deben realizarse sin interrupciones. Es importante ser consecuentes: si se valora el estudio, no se debe postergar ni interrumpir esta actividad por otra.
- Lo ideal es que el niño y los padres tengan claro que el proceso se ha terminado cuando se han guardado los materiales en la mochila, preparándolos para el día siguiente. En ese momento, y no antes, podrá ir a jugar.