



Colegio Cholguán
Educativa Diferencial
Equipo PAE

Hábitos de Estudios

En esta época de pandemia, donde hemos tenido que asumir la educación on-line, y como padres nos hemos convertido en el apoyo pedagógico de nuestros hijos, que están todo el día en casa, muchos de ellos sin un horario de trabajo y, lo peor, sin ganas de estudiar. De esta manera la hora de los deberes del colegio se transforma en un gran desafío para padres y apoderados que deben incentivar a sus pupilos y pupilas a trabajar en las actividades que los profesores les han enviado, mientras ellos tienen sus sentidos puestos en mil otras actividades que le son más atractivas. Y como somos nosotros los adultos que sabemos la importancia que tiene estudiar, debemos ayudarlos a adquirir herramientas que les permitan enfrentar con éxito el proceso de aprendizaje.

Hablar de “enfrentar con éxito el proceso de aprendizaje”, no es una frase casual. El tener experiencias de éxito; es decir, superar los desafíos que nos pone el estudio mediante las tareas, trabajos, pruebas, entre otros, nos llena de seguridad en nuestras capacidades y nos brinda una sensación de agrado que nos motiva a seguir enfrentando más desafíos. Si a esto se suma que los demás nos refuerzan con frases de apoyo y reconocimiento, obtenemos una buena nota, ganamos una anotación positiva por el buen trabajo, nos dan un regaloneo en la casa por nuestro esfuerzo, entonces el gusto por esa asignatura o por ese tipo de trabajo aumenta y se consolida en función de la satisfacción que experimentamos. A nuestros hijos y pupilos, al igual que nos pudo haber pasado a nosotros, les tiende a gustar más las asignaturas que les permiten tener buen desempeño, independiente de lo difíciles que sean o parezcan.

Lo anterior, nos pone un desafío como Padres y Apoderados. Brindar a nuestros estudiantes las condiciones más propicias para el logro del aprendizaje de acuerdo a nuestras posibilidades. Entonces..... **¿Qué herramientas y condiciones favorecen el logro de éxito escolar?**

1. Ambiente Emocional de apoyo y seguridad: Como ya dijimos, no siempre los estudiantes están motivados para realizar sus deberes escolares, pero si en casa les enseñamos que es una oportunidad para aprender algo nuevo, para adquirir conocimientos que le permitan resolver problemas en su vida diaria, para tener más ideas, para incorporarse en una conversación, etc. Al otorgarle sentido a esta labor, permite al educando estudiar con un propósito. Darle herramientas y fomentar hábitos de estudio adecuados a tus hijos, es permitir que crezcan de una mejor manera. Como padres, mamá y papá tenemos la labor de **acompañar, guiar y supervisar. NO** hacer las tareas escolares por ellos.

Cuando fomentamos el hábito de estudio formamos la **voluntad y tolerancia** de los hijos, lo que también nos ayuda para practicarla nosotros mismos. Es importante respetar los ritmos personales de aprendizaje y reforzar continuamente sus logros y esmero en la labor realizada.

2. Condiciones Físicas adecuadas: Es importante establecer hábitos regulares de sueño. El sueño es vital para obtener un buen rendimiento en el estudio en general. Dormir mal afecta la atención y el ánimo para estudiar. Investigaciones indican también que dormir poco o mal, afecta el carácter y produce mal genio.

Por esto, se recomienda dormir al menos de 10 horas diarias. El sueño debe ser bueno y sin interrupciones.

Se debe evitar tomar bebidas cola, café u otros estimulantes antes de acostarse, ya que hará que tardemos más en dormir.

Deben evitarse las últimas horas de la noche para estudiar, en especial cuando se deben levantar temprano al día siguiente.

Nunca estudiar inmediatamente después de almorzar o comer comidas pesadas antes del estudio, es recomendable ingerir fruta o colaciones livianas. También se aconseja ingerir agua porque esta ayuda a la oxigenación del cerebro favoreciendo su nivel de concentración en el desarrollo de sus actividades.

El estudio y la buena alimentación son dos cosas que deben ir unidas. Un buen desayuno nos entrega el "combustible" que se quemará a lo largo del día en las distintas actividades que les toca realizar. Evitar alimentos a base de grasas y exceso de azúcar. No a la comida "chatarra", galletas, papas fritas, golosinas, bebidas, entre otros. Por el contrario, procuremos incorporar en la dieta de nuestros hijos frutas, verduras, pan integral, carnes y pescado, huevos, lácteos, cereales y abundante líquido.

También es beneficioso establecer horarios de comidas, comer por ansiedad y a muchas horas puede generar digestiones pesadas que mezcladas con el estudio restan capacidad de concentración, vitalidad y, en ocasiones producen somnolencia.

Postura: Los padres, mamá y papá son los responsables de los hábitos y posturas que sus hijos aprenden, por tanto, también es importante **supervisar y corregir** y así, evitar problemas de salud posteriores. Al sentarse adecuadamente, el cerebro se oxigena adecuadamente y puede pensar con mayor agilidad. La posición de estudio debe ser adecuada: pies apoyados en el suelo, la espalda recta, la cabeza un poco inclinada hacia delante, brazos relajados, la hoja un poco inclinada y la mano no dominante deteniéndola. Para tomar el lápiz, es con la pinza del dedo gordo y el índice, y el dedo anular va por detrás, una correcta toma de éste facilitará el desarrollo de la grafía al escribir.

3. Organización del tiempo: Elaborar un horario de actividades diarias. Este se puede establecer con los hijos para evitar pretextos como ver determinado programa de televisión, salir con los amigos o algún otro "impedimento". Es importante que el horario de estudio sea respetado por el mismo estudiante y por todos los miembros de la familia (no se le debe interrumpir).

Saber desde un principio el tiempo que tenemos para realizar una actividad nos educa en tener una buena Administración del Tiempo, ya que nos ordena y permite regular el ritmo de trabajo. Para esto, una buena estrategia es colocar el cronómetro del teléfono celular con alarma para organizar los tiempos de trabajo y de descanso.

Es importante estar en comunicación con el colegio para saber qué tiempo tienen calculado que deben tardar en realizar una tarea, de manera de poder evaluar si nuestro pupilo está trabajando de acuerdo a lo esperado para su edad y nivel. Si el niño tarda más de lo establecido o pensado por

el profesor será necesario observar qué está sucediendo y cómo podemos ayudar a nuestro hijo. A veces no es que sean tareas muy largas sino que se distraen mucho (pretextos para no hacerla, están divagando, le cuesta concentrarse o simplemente para llamar nuestra atención) por esto es importante estar atentos al proceso de aprendizaje: qué aprende, cómo lo hace y cuánto tiempo necesita para aprender los distintos contenidos.

4. Lugar de estudio: Establecer un lugar con adecuada temperatura (templado) e iluminación (si es natural mucho mejor), el mobiliario acorde su tamaño en la manera de lo posible, espacio suficiente para organizar todo su material de estudio y libre de ruidos o distractores (sin prender la televisión). Algunos estudiantes se concentran mejor si colocan música suave de fondo con volumen bajo.

En la mesa de trabajo sólo debe haber lo necesario para realizar la tarea específica del día, antes de comenzar, revisa y coloca lo que se necesitará para hacerla y así evitar que el estudiante se esté parando a buscar algo o simplemente le sirva de pretexto para hacerlo cuando siente que la tarea es tediosa o simplemente no quiere hacerla.

5. Calendarización o Plan de trabajo: Cuando a sus hijos le agendan trabajos o evaluaciones en el colegio, normalmente no se entregan de un día para otro, por lo tanto conviene organizarse y programarlos, así se les dedica el tiempo necesario para que queden bien hechos.

Una forma de organizarse es confeccionar un calendario de gran tamaño para apuntar todas las tareas sobre cada día y programar días libres o metas que sean apetecibles como compensación por el esfuerzo realizado. Se sugiere ir arrancando los meses con tu hijo para que éste sienta que realmente **está avanzando y cumpliendo con sus deberes**. Procura que tu hijo marque con un rotulador de un color llamativo la fecha de sus exámenes para que así todos conozcan su calendarización con el objeto que el ambiente en casa sea el apropiado para el estudio.

6. Conviértelo en rutina: Regularizar las horas de estudio y hacerlas algo diario puede ayudar a que se tome como algo natural y tus hijos se centren mejor durante ese periodo de tiempo. Además, es muy útil también hacer siempre las mismas cosas en familia a la misma hora todos los días laborales, por ejemplo, servir la comida siempre a una hora determinada para que se regule y se gestione mejor el tiempo que tienen para cada tarea que les toque realizar.

Estudiar todos los días, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar. Si en su hogar aún no se han fomentado buenos hábitos escolares está a tiempo de hacerlo sobre todo cuando los hijos son pequeños; definitivamente al principio les costará un poco de trabajo a todos por lo que es esencial ser flexibles, el horario para hacer la tarea puede de vez en cuando modificarse por circunstancias especiales o como mejor convenga.

7. Apagar el televisor: Hacer de esto una regla esencial de la casa dependiendo de donde esté ubicado. El televisor demanda el uso no sólo de la audición, sino que también de la vista, lo que es incompatible con una adecuada concentración en las actividades escolares. Luego, no hay tele mientras se estudia, nada de encenderla y hacer las tareas o estudiar con ella de fondo, porque no permitirá que su pupilo o pupila use toda su atención en los estudios.

8. Regular el uso del celular: Una cosa es que se usen las tecnologías para buscar datos, consultar con amigos o resolver dudas y otra, que se abuse del hábito de ellas a la hora del estudio. No dejes que la llamada telefónica o por internet dure demasiado, porque la concentración se perderá y se acabarán yendo por las nubes, dejando la tarea de lado y afectando su rendimiento escolar. El WhatsApp también debe esperar hasta haber acabado los deberes. Es recomendable coordinar los horarios con los compañeros y amigos para que coincidan en los tiempos disponibles para comunicarse.

9. Hacer quiebres o pausas: No es lo mismo si tus hijos están en la universidad, donde se estima que la capacidad de concentración es de 50-60 minutos, que si estás tratando con niños de enseñanza básica, cuya capacidad de concentración no es mayor a 15 minutos, por lo que debes dejar que tus hijos hagan pausas en sus estudios y sus tareas para que refresquen un poco la mente antes de seguir poniendo todo su esfuerzo en la materia. Conviene empezar con periodos cortos de tiempo. Al principio basta con 10-15 minutos, luego 20-25 minutos e ir aumentando a medida que avanza de curso. Si un niño o una niña no puede concentrarse al hacer la tarea, estableceremos períodos cortos de trabajo y descanso, y lo vamos prolongando poco a poco. Utiliza los descansos como premios, por ejemplo, después de que acabe una tarea o un ejercicio específico.

En este tiempo de cuarentena en que los estudiantes deben realizar una mayor carga de trabajo en el hogar porque no asisten al colegio siempre incorporar en el horario que elaboraron o elaborarán, espacios de recreo, donde pueda dedicar un tiempo para el ocio, realizando alguna actividad que le sea placentera.

“Educar a los hijos es, en esencia, enseñarles a valerse sin nosotros”.

Mario Sarmiento V.