



BILINGÜE

PAUTAS PARA ACOMPañAR DESDE CASA

Los Hábitos de Estudio



Orientación Escolar

Programa de la Felicidad - Eje de Conexión Social

Estimados Padres de Familia
Cordial saludo.

El inicio de un nuevo año escolar trae consigo retos académicos y oportunidades de aprendizaje; cada año plantea contenidos más complejos y exigentes, lo que demanda una mayor dedicación para alcanzar buenos resultados. Por tal motivo, desde el Área de Orientación Escolar les compartimos algunas pautas para que ustedes en casa puedan apoyar los hábitos de estudio de sus hijos; de ellos esperamos que cada vez sean más independientes, pero sabemos que aún requieren de la supervisión y el acompañamiento de un adulto.

Ambiente de estudio.

Ayude a sus hijos a crear un ambiente de estudio adecuado, un lugar que este iluminado y ventilado, con la disponibilidad de un escritorio y silla, así como, útiles escolares y herramientas que le permitan desarrollar sus actividades.

El espacio debe estar libre de distracciones y ordenado, se sugiere evitar teléfonos, televisión, comida o cualquier otro que pueda distraer a sus hijos.

Si lo hacen en otro lugar, motívelos a que tengan un sitio más adecuado para ello.

Cómo organizar el lugar de estudio

Antes de planificar el estudio, es necesario que tus hijos cuenten con un espacio de trabajo adecuado.

1 Siempre el mismo

Asociar el estudio a un mismo lugar ayuda a adquirir buenos hábitos y mejorar la capacidad de concentración.

2 Bien iluminado

Lo mejor es estudiar con luz natural. Si la luz es artificial, es recomendable un flexo con bombilla azul no inferior a 60 w.

5 Bien ventilado

Es necesario mantener el ambiente despejado y a una temperatura entre los 19 y 22°C.

4 Aislado, tranquilo y libre de distracciones

Debe buscarse un lugar silencioso, apartado de distracciones como el móvil, la televisión, el equipo de música, conversaciones...

3 Con el mobiliario y material adecuados

Es importante disponer de una mesa grande, una silla con respaldo, estanterías, un tablón de corcho, etc., así como de todo el material necesario para el estudio: libros, ordenador, agenda...



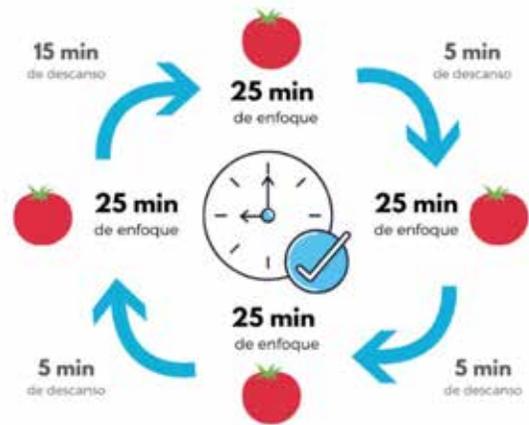
Rutina diaria.

Ayude a sus hijos a establecer una rutina que tenga tiempos delimitados para estudiar todos los días. La constancia es clave para que los hábitos se desarrollen.

Ayude a sus hijos a establecer tiempos de estudio, incluir tiempo de trabajo con pausas activas; por cada 25 minutos de trabajo honesto, 5 minutos de descanso; posteriormente al cumplir la cuarta sesión, el tiempo de descanso se puede extender a 15 - 30 minutos (Cirillo, 2020).

Tomado de: bit.ly/4hMHNbz

Técnica Pomodoro



- 1 Crea una lista de tareas, en orden de importancia.
- 2 Configura un temporizador con 25 minutos.
- 3 Trabaja en una tarea durante ese intervalo de tiempo.
- 4 Luego de cumplir ese tiempo, tómate 5 minutos de descanso.
- 5 Después de cumplir con la cuarta sesión de trabajo (Pomodoro), tómate un descanso de 15 - 30 minutos.
- 6 Comienza de nuevo a contar pomodoros.

A diario revisen y firmen la agenda escolar, es un excelente instrumento para hacer seguimiento al proceso de sus hijos y para comunicarse con los profesores. En el caso de los grados superiores, lo pueden realizar a través del correo electrónico institucional.

Tomen control de las pantallas, limiten el tiempo de uso en los dispositivos electrónicos.

Fomentar la organización.

Anime a sus hijos a que presenten sus tareas con estructura, calidad, orden y limpieza.

Recuerde que, aunque como familia apoyan las tareas, es importante fomentar la autonomía.

Incentive el uso de una agenda o calendario donde sus hijos puedan anotar las tareas, exámenes y actividades escolares. Revise y haga seguimiento de su planificación semanal, esto les ayuda a tener un panorama claro de sus responsabilidades académicas.



- ★ Promueva el uso de organizadores gráficos tales como mapas conceptuales, mentales, jerárquicos, esquemas, flujogramas, líneas de tiempo, entre otros. Esto les permite resaltar aspectos y conceptos que faciliten el proceso de aprendizaje y establecer niveles de relevancia frente a la información que procesan.
- ★ Enseñe a sus hijos a dividir las tareas grandes en tareas más pequeñas y alcanzables. Así evitan la procrastinación y se sentirán menos abrumados.
- ★ Establezcan un horario de trabajo en casa para distribuir sus actividades académicas, de ocio y tiempo en familia de forma adecuada. Esto facilita la realización de las tareas y fortalece la responsabilidad.
- ★ Dar prioridad a las tareas, hagan de éstas un hábito.



Reforzar su autoestima.

Reforzar los pequeños logros, ayuda a fomentar la confianza en sí mismo.

Evitar la comparación de sus resultados académicos con los de sus amigos, hermanos y otros familiares; es importante que sus hijos no se sientan presionados por las expectativas ajenas.

Fomentar la idea de que cada uno tiene su propio ritmo y proceso de aprendizaje.

Motivación

- ★ Reconocer y celebrar los logros grandes y pequeños, para que sus hijos se sientan motivados a seguir esforzándose.
- ★ Es fundamental evitar que el refuerzo sea siempre externo. Si sus hijos se acostumbran a trabajar únicamente por premios podrían perder su motivación interna y asociar el esfuerzo solo con una recompensa, esto podría llevarlos a pensar “si no hay premio, no vale la pena hacerlo”.
- ★ Ante el fracaso, enséñele a no desanimarse y mejorar.
- ★ Pregunten sobre las tareas, muestren interés por lo que les dejan para hacer en casa, hablen acerca del Colegio, pidan a sus hijos que les cuenten cómo pasaron el día, qué aprendieron y qué temas trabajaron.
- ★ Apoyen a sus hijos y fomenten el seguimiento de normas e instrucciones en el Colegio. Hablen en casa sobre los aspectos actitudinales y reflexionen sobre la importancia de cumplir con los horarios académicos y entrega del celular.
- ★ Recuerden que para sus hijos es esencial contar con el apoyo de sus padres para continuar y culminar su proceso académico con éxito.



Establezcan metas a corto y largo plazo.

Ayuden a sus hijos a establecer metas claras y alcanzables para su rendimiento académico. Estas metas deben ser realistas y estar orientadas al proceso, no solo al resultado.

Al final de cada semana, siéntese con su hijo para revisar las metas alcanzadas y ajustar las que aún no se han logrado, es importante que constantemente les pregunte ¿cómo se han sentido en el proceso?



HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Utilice aplicaciones de organización en casa, existen aplicaciones como Google Calendar o Todoist que permiten hacer un seguimiento digital de las tareas y actividades.

Implemente técnicas de estudio como:

- ★ El uso de tarjetas con apuntes propios (flashcards o fichas bibliográficas) para estudiar conceptos importantes.
- ★ Enseñe a sus hijos a crear asociaciones o acrónimos para recordar datos o información relevante.
- ★ En casa destine tiempo para verificar las asignaturas e identificar que actividades académicas se deben realizar o aquello que deben reforzar sus hijos.



Comunicación con el Colegio

- ★ Mantenga una comunicación abierta con los docentes para estar al tanto del progreso académico de sus hijos, en especial si observan dificultades en alguna asignatura. No duden en comunicarse con el docente respectivo para conocer su percepción y definir estrategias de mejora.
- ★ Asistan a las reuniones de padres para estar informados sobre el avance académico de sus hijos.
- ★ Participen en otras actividades como talleres de padres, día de la familia, entre otras.
- ★ Tengan presente que pueden acudir al área de Orientación Escolar para buscar apoyo en hábitos de estudio.



CONSEJOS PRÁCTICOS

- Favorezca una alimentación e hidratación saludable, es indispensable que sus hijos desayunen antes de asistir al Colegio, ya que provee la energía propicia para las actividades de la jornada.
- Tener un descanso adecuado es esencial para un año saludable y productivo, recuerde que lo ideal es que los niños y adolescentes duerman entre 8 a 10 horas, verifique que no tengan distractores hasta altas horas de la noche.
- Incentive a sus hijos a leer no sólo los libros del colegio, sino también libros de su interés personal. La lectura mejora el vocabulario, la comprensión lectora y el pensamiento crítico.
- Realice sesiones de lectura en voz alta, esto ayuda a mejorar la comprensión de textos y aumenta el interés por leer.
- Proyecte a sus hijos a los grados superiores, resalte la importancia de la dedicación, constancia, autonomía, orden y establecimiento de metas.
- Fomente con sus hijos una comunicación abierta de su sentir respecto a sus estudios, sin juzgar, para que se sienta apoyado.
- A veces los estudiantes enfrentan bloqueos debido a emociones como angustia o estrés; ayude a sus hijos a identificar su sentir y buscar maneras de gestionarlo, para ello puede usar estrategias como ejercicios de respiración, atención plena y demás recursos ya mencionados.



Es importante que como familia puedan revisar estas pautas y ajustarlas según las necesidades y características particulares de sus hijos

MATERIAL COMPLEMENTARIO.

★ <https://calendar.google.com/>

★ <https://www.todoist.com/es>

★ Técnicas de Estudio para Padres-Trucos para Estudiar con Niños
https://www.youtube.com/watch?v=jLF_27m15Gw

★ Técnicas de estudio principiantes para triunfar este curso
<https://www.youtube.com/watch?v=037xZznxpOw>

Conclusión

Sabemos que la tarea de acompañar a sus hijos en su educación es un desafío constante, pero con la motivación, el apoyo y las herramientas adecuadas, pueden hacer que este proceso sea mucho más favorable y significativo, por ello, les invitamos a poner en práctica estas pautas.

Gracias por su compromiso y por ser parte esencial en el proceso educativo de sus hijos.

Bibliografía

Aula Planeta. (2015). Cinco claves básicas para organizar el lugar de estudio. Tomado de: <https://www.aulaplaneta.com/2015/01/23/en-familia/cinco-claves-basicas-para-organizar-el-lugar-de-estudio-infografia>

Cirillo, F. (2020). La Técnica Pomodoro. Paidós. Tomado de https://planetadelibrosec0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/42/41842_La_tecnica_Pomodoro.pdf

Gil, Sepúlveda, I. (2017). Técnicas de Estudio. Publicaciones didácticas. 79. 420-437.

Netjer Networks. (2023). ¿Ya conoces los beneficios de la técnica Pomodoro?. Tomado de: <https://blog.hubspot.es/sales/tecnica-pomodoro>

<https://es.linkedin.com/pulse/ya-conoces-los-beneficios-de-la-t%C3%A9cnica-pomodoro-netjernetworks>

Villota, M., Fajardo, M., & Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18 (33), 166-187.