

# ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS/AS EN LOS ESTUDIOS?

YOLANDA GÓMEZ ESCRIBANO

Maestra de Car del C.E.I.P “María Espinosa”

CAROLINA SEGOVIA SMITH

Jefa de Estudios del C.E.I.P “María Espinosa”

# VIGILANDO Y CUIDANDO SU SALUD EN GENERAL

- o Acuda al especialista si sospecha que su hijo/a:
  - o No ve bien.
  - o No oye bien.
  - o Le duele la cabeza, tiene mareos, etc.
  - o Tiene dificultades para aprender, etc.

# VIGILANDO Y CUIDANDO SU ALIMENTACIÓN

- o Procure que haga un buen desayuno en casa.
- o Dele una alimentación equilibrada y variada con todos los nutrientes básicos (evitar regímenes).
- o Acostúmbrele a hacer cinco comidas al día y evite las cenas abundantes y cenas pesadas.



# VIGILANDO Y CUIDANDO SU SUEÑO Y DESCANSO

- o Debe dormir al menos ocho horas diarias, en un ambiente silencioso y adecuado.
- o No debe dejar de dormir las horas que son necesarias antes de un examen.
- o Durante el tiempo de estudio, es adecuado que descansa durante unos minutos.

# FAVORECIENDO UN BUEN CLIMA FAMILIAR EN CASA

- o Evitar las situaciones de ansiedad, tristeza, discusiones.
- o Potenciar un ambiente sereno, agradable, comunicativo, de confianza.
- o **SI SE ENCUENTRA PREOCUPADO/A, NERVIOSO/A, ENFADADO/A, TEMEROSO/A.....NO PODRÁ CONCENTRARSE Y RENDIRÁ MENOS EN EL ESTUDIO.**

# DESARROLLANDO SU AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

- o Valorar sus cualidades y esfuerzo y no sólo sus notas.
- o Aceptar sus dificultades y limitaciones, ayudándole a superarlas.
- o Interesarse por ellos/as, escucharles, atenderles.
- o Evitar sermones, castigos desproporcionados, comparaciones con otros estudiantes.
- o Hacer que se sientan autónomos, responsables satisfechos de su trabajo independientemente de sus resultados.



## ESTIMULANDO SU INTERÉS POR LA LECTURA Y POR EL ESTUDIO

- o Ofrecerle modelos adecuados en casa.
- o Inculcarles la responsabilidad por el estudio diario (no solo para los exámenes) y la afición y el gusto por la lectura.
- o Preguntarles, mostrar interés por lo que hacen en el colegio, por sus estudios, por lo que leen, por su agenda escolar, por sus dificultades y éxitos.

# FAVORECIENDO UN AMBIENTE ADECUADO DE ESTUDIO

## ➤ EN CASA

- o En un lugar fijo.
- o Con la temperatura y luz adecuadas.
- o Con todos los materiales a mano (diccionarios, libros).
- o Con horarios adecuados (todos los días a la misma hora, un mínimo de una o dos horas).
- o UNA BUENA PLANIFICACIÓN ES FUNDAMENTAL.

## ➤ FUERA DE CASA

- o Favoreciendo que acuda regularmente a la biblioteca escolar o municipal, para consultar libros, internet, etc.
- o Permitiendo que acuda con sus compañeros a hacer trabajos en grupo o a estudiar juntos ocasionalmente.



## MANTENIENDO UNA ESTRECHA COLABORACIÓN CON EL PROFESORADO

- o Acudiendo regularmente a las tutorías, informando de incidencias al tutor/a, recibiendo y poniendo en práctica sus orientaciones...
- o Si tiene maestro/a particular: manteniendo una adecuada coordinación con él/ella y favorecer que éste/a la tengo con el Centro.
- o Acudiendo al orientador/a del Centro cuando sea necesario.

¡ UNA COMUNICACIÓN FLUIDA Y DIRECTA CON EL PROFESORADO, AYUDARÁ ESTE PROCESO!

# ¿Y QUÉ NO DEBEMOS HACER?

- o Desanimarles al primer tropiezo o dificultad, presionarles.
- o Convertir las situaciones de exámenes en dramas familiares (no agobiarles con las notas). La ansiedad no ayuda.
- o Proyectarles las propias frustraciones (Él/ella será en la vida lo que yo no pude ser” o “él/ella no necesita estudios porque yo no los necesité”).
- o Interrumpirles en el estudio, con encargos u otras tareas.
- o Tratarles con sobreprotección, “disculparles o hacerles todo”.

- o UN AMBIENTE SERENO, COMPRENSIVO, DE DIÁLOGO, DÓNDE SE VALORE A LA PERSONA POR ENCIMA DE TODO Y SE INCULQUEN RESPONSABILIDADES Y HÁBITOS DIARIOS (las “rutinas” ayudan a crear hábitos), ES CLAVE PARA EL DESARROLLO DE UN BUEN ESTUDIANTE.
- o ¡¡ NO OLVIDEMOS QUE EL FIN ÚLTIMO DEL ESTUDIO ES CONSEGUIR PERSONAS LIBRES, AUTÓNOMAS, RESPONSABLES, FELICES Y ÚTILES A LA SOCIEDAD!!



# Técnicas de Estudio

Las Técnicas de Estudio, son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.



# ¿Qué es necesario para aprovechar el estudio, obteniendo los mejores resultados?

- o Motivación.
- o Atención-concentración.
- o Organización.
- o Toma de apuntes.
- o Lectura eficaz.
- o Subrayado.
- o Resumen.
- o Esquema
- o Memoria.

## Motivación.

- Por curiosidad y satisfacción personal.

## Atención-Concentración.

- Estudia en un lugar donde no te distraigas.
- Estudia de forma activa y participativa en clase.

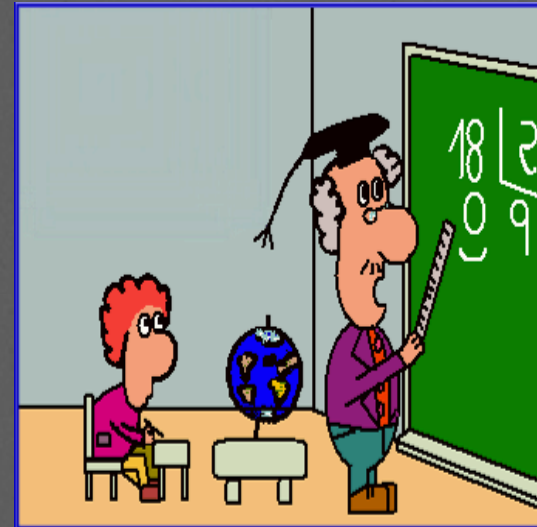
## Organización.

- Cumple un horario personalizado y bien planificado.



# Toma de Apuntes

- ❑ Los apuntes tomados en clase deben:
  - contener las ideas principales.
  - expresar las ideas con un orden lógico.
  - tener una buena presentación.



# Lectura Eficaz

- Haz una lectura rápida del texto para coger la idea.
- Hazte preguntas sobre el texto.
- Haz la lectura del texto, ya a tu ritmo, intentando comprender lo que lees.
- Responde a las preguntas que te hacías anteriormente y hazte nuevas preguntas.
- Revisa el texto con una nueva lectura rápida, aclarando ya las dudas y completando tus respuestas.

# Subrayado

- Su objetivo es destacar las ideas fundamentales de un texto y memorizarlas por el hecho de estar “resaltadas”.

# Resumen

- Realízalo después de tener hecho el subrayado y posteriormente a haberte estudiado el tema.
- Debe ser breve, pero completo con las ideas fundamentales pero utilizando tu propio vocabulario.



# Esquema.

- ❖ Debe presentar, de forma bien organizada y clara, los puntos principales del texto.
- ❖ El esquema debe hacerse después de la lectura analítica de un texto y del subrayado.


# Memoria.

- ❖ Registrar.
- ❖ Retener.
- ❖ Renombrar.

# Preparar un examen

- o Haz una primera lectura rápida.
- o Haz una segunda lectura lenta, analítica, con subrayado y notas.
- o Elabora un resumen del tema.
- o Elabora un esquema del tema.
- o Haz el repaso con otra lectura general del tema, del resumen y del esquema.



A scenic view of a coastal town with white buildings and a large mountain in the background. A small boat is in the foreground on the water.

Qué tristeza ésta de morir,  
sin haber visto todos los paisajes,  
sin haber leído todos los libros.

*Juan Ramón Jiménez.*