

¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS CON SUS ESTUDIOS?

- EN PRIMER LUGAR DEBEMOS IR FAVORECIENDO EN NUESTROS HIJOS LAS SIGUIENTES REFLEXIONES:
  - El estudio se puede considerar como una profesión, importante, digna
  - Hay que ponerse a estudiar con firmeza, “sin darle vueltas”. Conseguir que el acto de ponerse a estudiar constituya un hábito, como que no haga falta pensárselo
  - Convencerse (y convencerse nosotros mismos) de que el trabajo de estudiar tiene dificultades y es duro (como todas las cosas importantes de esta vida. Pero al final la constancia y la disciplina triunfan sobre la inteligencia)
  
- CONDICIONES AMBIENTALES FÍSICAS:
  - Procurar “mantenerse en forma” para estudiar: el cansancio, la falta de sueño... son obstáculos para el estudio. De ahí que debemos insistir en que duerman de 8 a 9 horas, que estudien a horas en que su cuerpo esté descansado, que no lo dejen para la noche anterior...
  - Estudiar en un lugar que permita la concentración: un lugar sin ruidos, sin TV, que no sean interrumpidos por el teléfono o las visitas... (cuidad móviles)
  - Estudiar en un lugar cómodo: mesa y silla adecuadas, buena luz, buena temperatura, ventilación sana... Es bueno que el lugar sea “suyo”, su “lugar de estudio” donde se sienta cómodo.
  
- COMPORTAMIENTO EN CLASE: DEBEMOS INSISTIR EN QUE SE ACOSTUMBREN A LAS SIGUIENTES CONDUCTAS EN CLASE
  - Estar atento durante las explicaciones del profesorado. Es inimaginable la cantidad de esfuerzo que se ahorrarían después en casa, y la mejora que eso podría suponer en sus resultados
  - Preguntar al profesor cuando no se entiende. Si no se pregunta en el momento, seguramente la duda quedará para siempre y además le obstaculizará los siguientes aprendizajes
  - Realizar las tareas y ejercicios cuando el profesor se lo manda. Muchas veces no aprovechan el tiempo de clase disponible para adelantar “deberes” lo cual hace que se acumulen para casa.
  
- RENDIMIENTO:
  - No dar lugar a que se acumulen las asignaturas: debemos aconsejarles e insistir en que lleven los estudios y trabajos **al día**. No permitir que se excusen diciendo que “hoy no tengo deberes”. Todos los días pueden avanzar leyendo lo que han dado ese día, o haciendo esquemas de lo que llevan de tema, repasando lo que ya se saben, haciendo otra vez los ejercicios de matemáticas...
  - Informarse frecuentemente de la marcha de las asignaturas (esperar al final del trimestre es “demasiado tarde”, ya no se puede rectificar)
  - Procurar que vayan a los exámenes relajados. Para ello las exigencias deben realizarse días o semanas antes, no cuando ya no pueden hacer nada más
  
- TECNICAS DE ESTUDIO:
  - **PLANIFICACIÓN:** ayudarles a confeccionar su propio horario de estudio semanal. Así, el alumno necesita tener en cuenta:
    - el trabajo que le queda por hacer (cuándo tiene exámenes, que páginas o temas tiene que prepararse, si tiene que entregar algún trabajo...);

- el tiempo de que dispone cada tarde (contando con el descanso que requiere o las actividades extraescolares que realiza)
  - que todos los días tiene que hacer algo (como en un trabajo o profesión) **aparte de los deberes** y que sólo un día de la semana va a tomárselo de “vacaciones”
- O **LECTURA RÁPIDA**: Es importante leer mucho y todo tipo de textos pero en este caso nos estamos refiriendo a la lectura que el alumno/a tiene que realizar de todo el tema (o toda la materia que se tenga que aprender). Es una lectura rápida aunque ya tiene que intentar comprender, fijarse en las partes de que consta el texto leído, de qué trata...
- O **LECTURA COMPENSIVA**: En este caso se trata de una segunda leída donde ya tiene que:
- Fijarse en los títulos
  - Buscar las palabras desconocidas en el diccionario o preguntarlas a alguien
  - Extraer de cada párrafo la idea principal
- O **SUBRAYADO**: una vez todo está leído y comprendido, se realiza el subrayado de los puntos más importantes (es ideal hacerlo en dos colores, para diferenciar ideas principales y secundarias)
- O **ESQUEMA O RESUMEN**: partiendo de lo subrayado, realizar un esquema o un resumen (o ambas cosas). Este esquema o resumen habrán de repetirlo escrita u oralmente hasta aprendérselo.
- O **AUTOPREGUNTAS**: que ellos mismos confeccionen posibles preguntas de examen e intenten contestarlas. Para ello, además de memorizar el esquema necesitan comprender lo estudiado y es la única forma de que no se queden en blanco en el examen por no comprender lo que les pregunte.

Como se puede comprobar, todo esto requiere esfuerzo y sobre todo **tiempo**, por eso es necesario coger el hábito de dedicar cada día un rato. De dejarlo todo para uno o dos días antes del examen, el resultado suele ser que no se prepara bien, no se sabe qué dudas surgirán a última hora y por tanto no se pueden preguntar al profesor, el alumno/a va más nervioso al examen y la nota es más baja de lo que podría ser.

Al principio este método cuesta un poco de adquirir pero una vez establecido el hábito, los mismos alumnos son sus defensores.