

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS EN EL ESTUDIO?

¿CÓMO DEBE SER EL LUGAR DE ESTUDIO?

Conviene estudiar siempre en el mismo lugar.	- Crea hábito, costumbre, especialmente cuando se hace todos los días en el mismo horario. Disminuye el efecto de elementos distractores.
La habitación debe tener buena iluminación; estar bien ventilada y a temperatura agradable.	- La mejor iluminación es la natural. Deben evitarse fluorescentes. La luz no debe dirigirse directamente a los ojos o al libro. En el caso de flexos conviene además una luz de fondo. La luz debe llegar por la izquierda del estudiante (en el caso de nuestros hijos/as sean zurdos, al revés). - Estas orientaciones evitan la fatiga visual. - Los ambientes viciados (humos, falta de oxígeno) producen fatiga física y sobre todo mental. - El exceso de ropa (baja temperatura) dificulta la circulación sanguínea y aumenta la fatiga.
Disponer de mobiliario adecuado: mesa grande, silla cómoda, estantería.	- Mesa grande para disponer todo el material necesario ordenado y a mano. Las mesas brillantes fatigan la vista (reflejos). - Debe vigilarse la postura, espalda recta apoyada en el respaldo y pies apoyados en el suelo (evita fatiga y problemas de columna). - Estanterías, muebles con cajones, ... permiten disponer el material ordenado y a mano.
Con los útiles de escritura y estudio ordenados y “a mano”.	- Hay que preparar el material necesario antes de comenzar la sesión de estudio. Las interrupciones restan atención y concentración, facilitan encontrar elementos distractores.
Debe evitarse la cercanía de juegos, novelas u objetos que puedan distraer.	- Normalmente los elementos permanentes del lugar de estudio no son distractores ya que se está habituado a ellos, pero deben evitarse “novedades”. No todos los objetos pueden considerarse distractores, para algunos una música de fondo puede ser estimuladora. Cada chico/a va elaborando progresivamente su propio lugar y ambiente de estudio.

¿CÓMO CREAR EL AMBIENTE MÁS ADECUADO?

Evitando distracciones e interrupciones.	- Respetar el horario de estudio, evitar recados, conversaciones, la hora de la merienda, llamadas, ... concentrarse en el estudio requiere cada vez un cierto período de tiempo.
Permitiendo que establezcan su propio ritmo de trabajo.	- No imponer el tiempo, el orden, la velocidad, ... no sirve de nada. Hay que propiciar que el chico/a haga su propio plan y se responsabilice de cumplirlo. No imponer horarios excesivos. Tratar de mantener un horario global sano con períodos de trabajo, juego y descanso adecuados.
Evitando ruidos excesivos en la casa.	- ...

¿CÓMO APOYAR EL ESFUERZO DE LOS CHICOS/AS?

Interesándose por el trabajo que realiza.	- Hay que confiar en ellos, tener expectativas positivas y comunicárselo. Los chicos/as dan más valor a lo que aprecian sus padres y madres.
Preguntándole como planifica y realiza su trabajo.	- Sin agobiarle. Es mejor que la iniciativa sea suya. Atenderle cuando nos quiera contar “sus cosas”, para él o ella son muy importantes. Aprovechar entonces para abordar otros temas.
Controlando que respeta el horario que ha elaborado.	- Debe elaborar y comprometerse con un horario. Sin que parezcamos “policías” hay que vigilar y exigirle el compromiso adquirido. Se elaborará un horario en las sesiones de tutoría.
Hablando con ellos sobre sus planes de futuro. (Reflexionad y hablad sobre cómo conseguirlo).	- Puede ser motivador, por una lado el interés de los padres y por otro la necesidad de tomarse en serio los actuales estudios como medio de conseguir sus intereses o simplemente adquirir cultura básica para desenvolverse.
Interesándose por las materias que estudia y las perspectivas que tiene de cada una.	- Felicitarle por el esfuerzo, ser consciente y ayudarle en las dificultades. Valorar y felicitar lo positivo.
Valorando el esfuerzo que supone realizar las tareas diarias.	- ...
Hablando con tutores/as, profesores/as u Orientador del centro cuando surgen dificultades.	- Cuando se prevén o han surgido dificultades solicitar inmediatamente la entrevista con el tutor/a. ¡Escuchar siempre su versión! ... tiempo habrá de tomar otras decisiones. El tutor/a, si es preciso junto a otros profesionales, podrá establecer las orientaciones adecuadas.

HORARIO DE TARDE

HORAS	L	M	X	J	V	S	D
16 a 17 h.							
17 a 18 h.							
18 a 19 h.							
19 a 20 h.							
20 a 21 h.							
21 a 22 h.							

El / la Alumno / a

Vº Bº del Padre / Madre.

Firmado:

Firmado: