

### ¿CUÁNTO TIEMPO?

- Es lo más difícil de definir.
- Con los niños que tengan muy poco hábito se puede comenzar durante dos semanas con 30 minutos diarios.
- A partir de la 2ª semana se va aumentando el tiempo hasta llegar al límite de tiempo para su curso, en 10 minutos cada semana.
  - Tiempo máximo en 1º de Primaria: 45 minutos.
  - En 2º: 1 hora.
  - En 3º y 4º: Entre 1 hora 30 minutos, y 1 hora y 45 minutos.
  - En 5º y 6º: 2 horas.
- No deberíamos sobre pasar el tiempo de dedicación. El estudio comienza a una hora y termina a otra: así se facilita más el aprovechamiento del tiempo. Si resulta insuficiente, consultar al tutor por si la cantidad de tarea es demasiada y vigilar si aprovecha el tiempo.

## FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



# 6. ESTABLECER HÁBITO DE ESTUDIO

Elaborados por *Jesús Jarque García*.

### DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO

- Cuando hablamos de estudio, en niños de Primaria, nos referimos a todas las tareas que se hacen en casa referidas al trabajo escolar: los deberes, consultas, repaso y estudio de los distintos temas.
- Estudiar no suele ser una actividad atractiva para muchos niños, pero es necesaria para el normal desarrollo del aprendizaje. Creando un hábito, facilitamos las cosas en el presente y preparamos para afrontar los estudios a realizar en el futuro que requieren más tiempo y dedicación.
- Por tanto, exponemos algunas medidas para establecer el hábito de estudio con niños desde 1º de Primaria. Estas medidas deben tener un seguimiento por parte del tutor/a o del orientador, para su mejor ajuste.

### ¿DÓNDE ESTUDIAR?: ELEGIR EL LUGAR

- Tiene que ser siempre el mismo.
- No puede haber distracciones al alcance: ni juguetes cerca, ni consola, ni ordenador, ni TV...
- Si el dormitorio no cumple estas condiciones, hay que "montar" otro lugar cuando llegue la hora de estudiar: en la cocina, comedor...

### ¿CUÁNDO?:

- La hora de comienzo tiene que ser siempre la misma, de lunes a viernes.
- La podemos decidir entre las 5 y las 7 de la tarde; ni antes (hay que dejar un margen de descanso después de las clases y comida), ni después (porque se acabaría demasiado tarde), pero SIEMPRE LA MISMA.
- Si el tiempo de estudio va a coincidir con otras actividades placenteras, buscar alternativas: grabar el programa de TV, buscar actividades extraescolares que no interrumpan...
- El sábado o el domingo hay que dedicarle también un tiempo al estudio. Sólo uno de los dos días, pero siempre el mismo: el sábado o el domingo.
- La hora de estudiar el día del fin de semana elegido, puede ser diferente a la de la semana, por ejemplo, por la mañana, pero siempre la misma.

### ¿CÓMO?: ESTABLECER EL HÁBITO

- 15 minutos antes de la hora de comenzar a estudiar, no deben realizarse actividades excitantes o que no se van a terminar: vídeo juego, deporte, programa de TV. Más bien algo relajante.
- Establecer un pequeño ritual de comienzo: ponerse cómodo, preparar el lugar... siempre el mismo ritual.
- Comenzar por las actividades que resulten más agradables al niño.
- Los padres lo animáis al comienzo y sois cariñosos con él pero lo dejáis sólo.
- Los primeros 15 minutos, no están permitidas interrupciones: ni levantarse, ni llamar a mamá, ni buscar material. Si lo hace, ignoráis su conducta o le pedís que siga con otra tarea. Pasado ese tiempo puede hacer pequeñas pausas: beber agua, ir al baño...
- En las primeras sesiones podéis visitarlo cada 10 minutos, para felicitarlo y animarlo.
- Al final de la sesión, se deja un tiempo (según el curso) para que le ayudéis en tareas que no sepa.
- Siempre hay algo que trabajar: si no hay deberes, repasar las lecciones, estudiar, hacer los ejercicios resueltos...