



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
Santa María del Llano

RECOMENDACIONES PARA PADRES SOBRE EL TIEMPO DE ESTUDIO DE SUS HIJOS

Es importante ayudar a nuestros hijos a planificar y organizar su tiempo de estudio. En muchas ocasiones, pasan la tarde en su cuarto, pero esto no es garantía de que después obtengan buenas notas. ¿Qué está pasando?

Lo que ocurre es que el niño está en su cuarto, pero no estudiando. Puede que haya estudiado algo, pero sobre todo ha estado haciendo cualquier otra cosa más distraída (móvil, ordenador, música...), por lo que, como padres, debemos tener claro que permanecer en el cuarto NO es estudiar.

Para evitar esto, debemos implicarnos en la organización y planificación de los estudios de nuestros hijos, así como en el seguimiento de las actividades realizadas en esas “horas de cuarto”.

En primer lugar, debemos:

1. Preguntar a nuestros hijos a diario por deberes, exámenes, clases...
2. Crear un hábito de estudio: siempre a la misma hora, el mismo lugar...
3. Hacer que el niño marque en un calendario “público”, en su cuarto pero a la vista de todos, todas las fechas de interés: exámenes, entregas de trabajos, exposiciones, etc. Así sabremos si está trabajando bien, si se está organizando correctamente, si necesita ayuda... y sobre todo, **SI NO HAY FECHAS IMPORTANTES ANOTADAS, ALGO NO VA BIEN.**
4. Su horario de clase también debe estar expuesto, esto nos permitirá saber qué materias debe trabajar cada tarde y nos sirve de guía para preguntarle si ha realizado todo lo necesario para el siguiente. Cuando vaya a su cuarto, comprobar cómo va la sesión de estudio.
5. Antes de que inicie la sesión, debemos preguntarle que tiene qué hacer, diferenciar entre tareas o deberes de clase y estudio o preparación de exámenes, y ayudarle a organizarse y planificar la sesión. Puede empezar por los deberes del próximo día y repasar lo dado en clase y, si hay examen próximamente, empezar a prepararlo. Esto también nos ayuda a hacer una estimación del tiempo que cada tarde deberá dedicar al estudio, no siempre es necesaria toda la tarde.
6. Eliminar todos los posibles distractores del cuarto de estudio, como móvil, portátil, mp4...
7. Introducir un descanso en la sesión de estudio: por ejemplo, cuando finalice los deberes y antes de empezar a estudiar o memorizar. Así



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Santa María del Llano

puede estar un rato con su móvil, que tanto habrá añorado. En caso, de ser necesario, en ese descanso le podemos revisar los deberes. Y también sabremos cuándo comienza con el estudio o preparación de las materias en sí mismas.

8. Hacer revisiones o visitas periódicas a su cuarto para verificar que está estudiando. Preguntarle por lo que ya lleva hecho y que nos lo muestre para ver si va bien. Dependiendo de la edad, la frecuencia de las visitas puede ser una u otra: cada media hora o cada hora para los mayores.
9. Invitarle al finalizar la sesión a preguntarle lo estudiado. Se trata de ayudarlo a repasar el examen que esté preparando.

En segundo lugar, podemos implicarnos comprobando que tiene un sistema o técnicas de estudio adecuadas. Para ello, lo primero es saber si posee un buen nivel lector que le permita comprender y relacionar adecuadamente los textos que debe estudiar. Y a continuación, conocer los pasos de un buen método de estudio.

Pasos del estudio:

1. Lectura rápida. Se trata de mirar por encima el tema y sirve para tener una idea general del tema, de qué trata, cuantas preguntas tiene, si es muy difícil...
2. Lectura comprensiva. Es muy importante leer bien y entender todo lo que leemos. Por eso, leemos párrafo a párrafo y al acabarlo nos hacemos dos preguntas:
 1. ¿He entendido bien lo leído?
 2. ¿Qué es lo más importante?
3. Subrayar. **NO PODEMOS SUBRAYAR LOS LIBROS** pero no importa, porque el libro ya viene subrayado; es decir, ya tiene marcadas en negrita o metidos en un recuadro las palabras e ideas importantes. Con esas ideas o palabras haremos nuestro esquema.
4. Esquema. Cómo debe ser un esquema:
 - Debe de ir encabezado por el título del tema.
 - Debe ocupar un folio.
 - Usaremos frases cortas y concretas, y las palabras clave.
 - Podemos usar colores y símbolos.
 - Los esquemas pueden ser de varios tipos: de flechas, llaves, numéricos o en árbol.
5. Resumen. Consiste en decir o expresar el esquema con nuestras palabras. Se trata de explicar adecuadamente y relacionar todas las ideas de nuestro esquema. Así, después en el examen, redactaremos muy bien nuestras ideas. El resumen debe ser:
 - Corto, usaremos frases cortas y concretas.
 - Debe de ir relacionando correctamente todas las ideas importantes del esquema (nada de expresarse como un telegrama).
 - Usar nuestras propias palabras.



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
Santa María del Llano

6. Memorización. Repetición oral o escrita del esquema o resumen hasta que lo aprendamos. Pero después de los pasos anteriores prácticamente ya lo has memorizado.

Páginas web con recursos que pueden ayudaros

Curso	Página web	Contenido
5º, 6º EP y ESO	http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/aplicaciones/aprender/default.htm	Preparación y método de estudio.
5º y 6º EP y ESO	http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html	Aprender a estudiar, consejos sobre lectura, exámenes, exposiciones orales... y consejos para padres.
ESO	http://www.aplicaciones.info/utiles/tecnicas.htm	Técnicas de estudio y cómo estudiar cada una de las materias.
ESO	http://www.kekiero.es/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=149	Técnicas de estudio y orientación académica.
ESO	http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_de_estudio.htm	Hábitos de estudio y consejos prácticos para mejorar la organización, planificación, preparación exámenes...
ESO	http://tecnicas-de-estudio.org/	Consejos y actividades para mejorar la velocidad lectora, comprensión de textos, aumentar vocabulario, expresión oral, la memorización...
5º y 6º EP. ESO	http://www.xtec.cat/~cdorado/cdora1/esp/index.htm	Estrategias para aprender a aprender y técnicas de estudio
ESO	http://www.tecnicasdeestudio.com/	Técnicas de estudio y orientaciones a padres.