

## PAUTAS FAMILIARES FAVORECEDORAS DEL ESTUDIO EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

- Crear un ambiente familiar y social estable, con unas buenas relaciones afectivas y que se interese por el mundo de la escuela y tareas a realizar en el hogar.
- Valorar la importancia del trabajo y del estudio como medio para mejorar y aprender.
- Procurar un lugar tranquilo, ventilado, silencioso, con mesa y silla adecuada, temperatura suave y luz natural.
- Ayudarles a organizar sus materiales de trabajo y a planificar el tiempo de estudio.
- Colaborar con la escuela a iniciar y consolidar el hábito de la lectura.
- A partir de la Educación Primaria, colaborar con la escuela en la utilización de técnicas de lectura, subrayado, esquemas, resúmenes y memorización.



C.E.I.P. " San Juan Evangelista"  
UNIDAD DE ORIENTACIÓN  
Avenida de San Gregorio s/n  
Teléfono 925-380421  
45100 Sonseca (Toledo)

**M. Carmen Fernández Almoguera**  
**Psicopedagoga**



**CÓMO PODEMOS AYUDAR A  
NUESTROS HIJOS EN LOS ESTUDIOS**

**INTRODUCCIÓN:** Se trata de conseguir en los niños unos hábitos de trabajo y unas técnicas de estudio que les capaciten para "aprender a aprender".

No se trata sólo de retener muchos conocimientos y tener una gran información, sino de enseñar al niño a buscar la información directa o indirectamente, a retenerla, saberla manejar, utilizarla convenientemente y compartirla. Es perfeccionar el auto-aprendizaje para poderlo aplicar a cada nueva situación.

El estudio no puede dejarse a la libre elección del niño, necesita de un aprendizaje de métodos y técnicas que por sí sólo le es difícil de alcanzar.

## CONDICIONES AMBIENTALES DEL ESTUDIO:

### ¿DÓNDE ESTUDIAR?

- En su habitación o en un lugar tranquilo. La habitación debe tener las siguientes características:
- Ventilada.
- Mesa y silla con respaldo recto. No estudiar en la cama ni en sillones ni sofá.
- Silenciosa (sin ruidos, sin televisión, sin radio...).
- Temperatura suave (entre 18° C a 22° C).
- La luz natural siempre que pueda. Si es artificial, mejor dos focos, luz del techo más flexo (Luz azul). A ser posible



**QUE SIEMPRE ESTUDIE EN LA MISMA HABITACIÓN.**

### ¿CUANDO ESTUDIAR?

- Debe empezar siempre a la misma hora.
- **Tiempo:** entre una hora a dos horas diarias. **(Será diferente según la edad y nivel escolar en el que se encuentre el niño).**
- Dispondrá de un horario personal que será revisado por sus padres.
- El horario se adaptará a las necesidades del niño y tendrá en cuenta un tiempo de descanso y juego.

## ¿CÓMO ESTUDIAR?



- Organizar el material (Libros, cuadernos, apuntes). Tener todo a preparado antes de sentarse a estudiar. Tener cada cosa en su sitio es importante y da la sensación de seguridad y orden.
  - Planificar el tiempo de estudio a través del horario personal.
  - Utilizar libros y otros materiales.
  - Utilizar las técnicas de estudio paulatinamente hasta conseguir su total aplicación en el tercer ciclo:
- **Lectura:** Del conjunto del tema para tener un visión general.
  - **Segunda lectura,** reposada, procurando detenerse en los párrafos más importantes.
  - **Subrayado:** De los párrafos más importantes, procurando no abusar de él.
  - **Esquema:** Hay que hacerlo ayudándose del subrayado.
  - **Resumen:** El texto con palabras y frases propias asegurándose siempre de que reproduce fielmente el significado.
  - **Memorización:** Es el proceso de fijar el texto a estudio.



### EL AMBIENTE PERSONAL

Existen una serie de factores que tienen una gran influencia sobre el niño a la hora de conseguir un rendimiento en el estudio.

Entre ellos se encuentran:

1. **El sueño:** Según la edad, es recomendable un número de horas que oscila entre ocho y once horas, dormir menos disminuye la capacidad para el estudio.
2. **La comida:** La debe ser equilibrada.
3. **El ejercicio físico:** El deporte, siempre que no sea en exceso facilita el equilibrio necesario y la capacidad de rendimiento indispensable para el estudio.
4. **La postura corporal durante el estudio:** Es necesario adquirir unos hábitos posturales correctos, una postura incómoda lleva rápidamente a un alto índice de fatiga