Sesión de trabajo: ¿Cómo ayudar a nuestros hijos en los estudios?

1. Antes de empezar.

Entendemos que estudiar se refiere a un conjunto de actividades que incluyen la realización de tareas escolares, la elaboración de trabajos, repasos, la asimilación de contenidos...

Todo ello muy importante, el aprendizaje escolar tiene valor en sí mismo, pero además es un aspecto crucial para:

- * El desarrollo de su responsabilidad: cumplir con su deber.
- * La valoración del trabajo bien hecho.
- * La valoración del esfuerzo.

Los niños no nacen con los hábitos de estudio necesarios para tener éxito en el colegio. Al contrario, tienen que aprenderlos. Se trata de una tarea compleja en la que han de colaborar los principales ámbitos en los que el niño se desenvuelve: colegio y familia.

En esta sesión vamos a ver algunos aspectos que los padres podemos tener en cuenta para preparar a nuestros niños a la hora de aprender y desarrollar sus hábitos de estudio.

2. Respecto al segundo ciclo de EP, conviene saber que...

Se trata, posiblemente, de uno de los ciclos más complicados de educación primaria, sobre todo 3º, porque hay importantes cambios en:

- * **Contenidos:** por supuesto son más complicados y amplios que en cursos precedentes pero sobre todo se termina el enfoque globalizada imponiéndose una mayor disciplinabilidad.
- * **Metodología:** se pide a los niños una importante autonomía en su trabajo, por ejemplo:
 - o Cuadernos separados y organización de los mismos.
 - o Tarea para casa todos los días.
 - o Empleo de la agenda.
 - o Demanda de mayor responsabilidad con sus materiales, por ejemplo han de acordarse de llevar sus libros, cuadernillos.
 - o Las tareas demandadas ya no son tan regulares sino que pueden ser muy variadas en cuanto a contenido, volumen...
 - o Hay exámenes de distintas materias....
 - o Necesita un horario más constante: orientativamente 1 hora.

3. ¿Cómo pueden colaborar padres y madres?

3.1. En sus hábitos de estudio.

- * Es muy importante que desde el principio de curso quede establecido un **horario** que determine la hora de inicio y el tiempo mínimo que el niño dedicará al trabajo escolar en casa. Es conveniente que los padres ayuden a su hijo a confeccionar un plan de trabajo semanal, en el que deberá quedar reflejado un horario de estudio personal y realista, que pueda cumplirse sin un esfuerzo excesivo.
- * El horario debe incluir el tiempo dedicado al **estudio** y trabajo personal y también el tiempo dedicado al **ocio**. De esta manera el niño aprenderá a organizarse y a distribuir y aprovechar su tiempo adecuadamente, sin tener que renunciar a sus actividades preferidas.
- * Siempre que sea posible, el horario debería establecerse de **común acuerdo** con nuestro hijo. Es preciso tener en cuenta las horas que ya están ocupadas por otras actividades de formación habituales (ejemplo: talleres, actividades extraescolares, asistencia al conservatorio, etc.) si es posible; igualmente, se tendrán en cuenta otros aspectos como no empezar a trabajar inmediatamente después de llegar del colegio o a continuación de las comidas.
- * Es muy importante **cumplir** el horario establecido, sin excluir una cierta flexibilidad cuando esté justificada. En general, al niño no se le debe permitir empezar más tarde de lo previsto ni dejar las tareas para otro momento.
- * El fin de semana puede utilizarse como comodín para aprovechar más el tiempo en caso de que sea necesario o para compensar / recuperar algún tiempo no utilizado del horario semanal.
- * A la hora de organizar el trabajo diario es necesario tener en cuenta la curva de fatiga de los niños: fácil, difícil, tareas mecánicas... suele ser el esquema más habitual.

3.2. En las condiciones físicas.

- * El **lugar** de estudio deber ser siempre el mismo, puesto que la regularidad en el espacio y en el tiempo favorece la creación de hábitos e influye en el rendimiento y en la concentración.
- * Debe ser tranquilo y sin estímulos que puedan distraer la atención del niño (televisión, música, juegos, teléfono, etc.).
- * Debe tener una buena **iluminación**, preferiblemente con luz natural. Si es luz artificial, se evitará que el foco dé directamente a los ojos. La luz deberá entrar por la izquierda si el niño es diestro o por la derecha si es zurdo.
- * El lugar de estudio debe estar correctamente **ventilado**. El cerebro se fatiga antes si hay falta de oxígeno.
- * El **mobiliario** ha de ser adecuado, resistente y cómodo. La altura de la silla debe permitir que los pies apoyen sobre el suelo y la mesa deber ser de tamaño suficiente para distribuir en ella lo necesario.
- * El **material** que se vaya a utilizar debe estar en orden y al alcance de la mano. Todo debe estar fácilmente localizable.

3.3. En la organización.

3.3.1. Agendas.

× **Necesidad de anotar las tareas.**

Al principio hay que animarles y recordarles que a lo largo de la mañana han de anotar las tareas que tiene que ir realizando, los exámenes y trabajos que le van fijando.

Para una mejor organización son más adecuadas las agendas que tienen una hoja para cada día.

× **Organizar la lista de tareas.**

Cada tarde ayúdale a organizar la lista de las tareas que trae anotadas. Puede señalar el orden de prioridad en el que va a afrontarlas. Por ejemplo, primero los ejercicios de Inglés, después los de matemáticas... Para organizar la lista de tareas, es adecuado **agruparlas** en función del tipo de actividad. Por ejemplo, si para Inglés y Lengua requiere usar el ordenador, es preferible dejar estas tareas para el final y afrontarlas a la vez.

× **Tachar las tareas realizadas.**

Cada vez que termine una tarea de la lista, que la **tache**. De esta forma comprobará las que lleva realizadas y las que le restan.

3.3.2. Tareas de supervisión.

× **Sobre el tiempo.**

○ **Marcar un tiempo limitado.**

La organización del tiempo es un problema que suelen presentar los niños a esta edad. Hay que ayudarles a limitar el tiempo de realización.

Pero también hay que comprobar que el tiempo real de trabajo no debe ser nunca inferior al tiempo preestablecido en el horario. Si no tenemos en consideración esto, el niño se acostumbrará a hacer las tareas de forma rápida para terminar cuanto antes. Si le sobra tiempo, puede dedicarlo a leer, repasar, etc.

○ Comprobar que se **cumple el horario** de estudio.

○ Que realmente se aprovecha el tiempo.

× **Importante - No urgente.**

A esta edad es importante enseñarles a distinguir entre tareas "*importantes-urgentes*" (de hoy para mañana) y las "*importantes-no urgentes*", como trabajos o preparación de exámenes. Dado que aún no son autónomos en esta tarea habremos de hacerla con ellos.

× **Se trata de que aprenda a hacerlo.**

Aunque al principio como padre o madre le ayudarás a organizarse, el objetivo es que los niños aprendan a utilizar estas estrategias de manera autónoma. Así que progresivamente tendremos que ir **retirando nuestra ayuda**.

3.4. Hasta dónde ayudar, trabajando la responsabilidad.

En esta edad hay que estar atento y responder cualquier pregunta que tenga. Es importante darle información sin hacerle los deberes.

No se trata de dirigir la ejecución de los deberes sino que al dialogar y hacer preguntas sobre ellos, se le puede ayudar a reflexionar a fondo y dividir los pasos requeridos de manera que pueda completarlos a tiempo. Estas son algunas preguntas que le pueden ayudar:

- * ¿Entiendes bien lo que se te pide que hagas? Una vez que el niño haya leído las instrucciones cuidadosamente, pídale que le explique en sus propias palabras de qué se trata. Si no entiende las instrucciones, léanlas juntos de nuevo y hablen sobre los ejercicios. ¿Contiene palabras que todavía no se ha aprendido bien? ¿Cómo pueden investigar el significado de estas palabras?
- * ¿Necesitas ayuda para entender cómo hacer este ejercicio? Primero hemos de observar si tiene una buena base para hacer los ejercicios que le están pidiendo, en caso contrario puede ser más acertado que lo lleve sin resolver para que el profesor vea que tiene dificultades y necesita una nueva explicación. Si entiende bien la materia, se le puede ayudar de varias formas:
 - o Con ejemplos.
 - o Con casos similares pero con números más pequeños.
 - o Con dibujo que le aclare el problema.
 - o Con otras palabras.
- * ¿Tienes todo lo que necesitas para hacer los deberes? Algunas veces necesitan materiales especiales, como rotuladores, reglas, un compás, calculadora, mapas o libros de referencia.
- * ¿Tiene sentido la forma en que has contestado a las preguntas? Para ver si entiende bien lo que está haciendo, le podemos pedir que explique cómo resolvió un problema de matemáticas o que haga un resumen de lo que escribió en su redacción.

En resumen, cuando necesite ayuda se la proporcionaremos, pero de tal manera que sea él quien encuentre la respuesta por sí mismo. Nunca haremos los deberes en su lugar ni le daremos cuestiones resueltas.

En cualquier caso es necesario que **progresivamente se responsabilice de sus deberes.**

Hay que concederles más responsabilidad cada año, en el momento de establecer el horario para sus deberes.

También hay que dejarles sufrir las consecuencias, si por ejemplo, no entregan un trabajo a tiempo.

3.5. Algunas técnicas básicas de estudio.

Evolutivamente los niños del segundo ciclo no están aún capacitados para utilizar de manera autónoma técnicas de trabajo intelectual pero sí algunas técnicas de estudio sencillas como las siguientes

- * Preparar todo lo necesario antes de empezar a estudiar, para evitar distracciones.

- × Utilizar agendas.
- × Trabajar de manera sistemática y ordenada.
- × A buscar información.
- × A empezar a utilizar sencillas estrategias en los exámenes:
 - Leer todas las preguntas del examen antes de empezar a contestar.
 - Comenzar por las preguntas que mejor sabe, leyéndolas bien.
 - Revisar el examen antes de entregarlo.

3.6. ¿Qué hacer si estudia?

Es muy importante estimular la creación y desarrollo de los hábitos de estudio, para ello es necesario que en caso de que nuestro/a hijo/a lo estén haciendo bien debemos:

- × Reconocerles su esfuerzo y dedicación. Recompensarles por ello, principalmente mediante alabanzas y comentarios positivos.
- × Interesarse por lo que hacen y no solamente por los resultados de cada evaluación.
- × Confiar en él/ella, hacerle sentirse competente. Evitar dirigirle mensajes que puedan dañar su autoestima y evitar comparaciones entre los hermanos/as o con otros compañeros/as de clase.

3.7. ¿Qué hacer si no estudia?

Si observamos una actitud negativa hacia los deberes, hablaremos con él/ella seriamente y le advertiremos que es una obligación que tiene que cumplir, de la misma manera que el padre o la madre acuden a trabajar todos los días porque es su obligación. A veces puede ayudar dividirla la tarea en pequeños pasos o metas. Algunos niños se resisten a iniciar las tareas cuando tienen pendiente una gran cantidad de ellas.

No debemos permitir que el niño vea los deberes como una carga pesada y sin sentido. Hacerle ver que es una responsabilidad suya que, por supuesto, conlleva un **esfuerzo**, pero que este esfuerzo es muy beneficioso para él porque le sirve para aprender.

Un buen método es procurar un **buen clima de trabajo** en casa. Respetar su tiempo de estudio. No parece adecuado que mientras el niño trabaja, los padres o alguno de los hermanos esté viendo la televisión, escuchando música o molestando. Las actitudes y modelos de comportamiento de cualquier miembro de la familia, tienen su influencia en el niño.

Es importante que durante el tiempo en que se ha de trabajar no se le den alternativas para hacer otras cosas.

Por último, si lo anterior no funciona, habrá que recurrir a las consecuencias negativas. Lo más idóneo es la retirada de privilegios

A medida que los niños van adquiriendo buenos hábitos de estudio, desarrollarán la autodisciplina que necesitan para alcanzar éxito en el colegio y en la vida

Cuestionario para reflexionar

Nuestras actuaciones también han de ser sometidas a revisión.

Sería muy recomendable que en este momento reflexionemos sobre cómo estamos abordado este tema....

En el tercer trimestre volveremos a hablar sobre ello para analizar si hemos avanzado en alguno de los elementos, y sobre las dificultades o ventajas que hemos encontrado.

× Sobre mi actuación:

1. ¿Dispone de un lugar propio para el estudio?
2. ¿Tiene un horario fijo para estudiar?
3. ¿Cumple el horario puntualmente?
4. ¿Cuántas horas dedica al estudio?

Ninguna..... Media hora..... 1 hora..... 1 hora y media.....2 horas.....,más

5. ¿Superviso su trabajo?
6. ¿Sus actuaciones tienen consecuencias? En sentido positivo o negativo.

× Sobre la actuación de mi hijo/a:

1. ¿Pide explicaciones o ayuda cuando estudia?
2. ¿Mantiene la atención, está concentrado/a?
3. ¿Permanece en su sitio cuando estudia?
4. ¿Tiene preparado todo lo que necesita: libros, lápices, diccionarios, ordenador....?
5. ¿Se esfuerza en realizar los trabajos y acaba las tareas?
6. ¿Hace todos los días las tareas encomendadas?
7. ¿Es más autónomo progresivamente en la realización de las tareas?