Competencias Básicas en Extremadura

Centro de Recursos 3
Línea de trabajo: Competencias Básicas y familias
Recurso 1.4. Informe de la propuesta de trabajo sobre Competencias Básicas y familias

1. Descripción detallada de la propuesta de trabajo sobre Competencias Básicas y familia.

Durante el curso 2012-2013 se han seguido llevando a cabo actividades y tareas unidas y relacionadas con la familia.

Para el curso siguiente se plantea la necesidad de elaborar una agenda común para los alumnos del centro. No obstante, quedará como idea propuesta que se detallará a principios de septiembre del próximo curso, con el fin de ir esbozando un modelo adecuado para años posteriores.

A continuación se detalla el trabajo realizado durante el curso 2012-2013

EN CASA TAMBIÉN SE APRENDE:
Hábitos y Técnicas de estudio en casa

JUSTIFICACIÓN

Los hábitos y técnicas de estudio, son un conjunto de herramientas que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Al igual que otro tipo de trabajo, la tarea de estudiar cuanto más organizada esté, menos esfuerzo requiere y mejores resultados se obtienen.

Es por ello, que las familias, como primer motor del desarrollo de los hijos, tienen que contar con las herramientas necesarias para ayudar a los pequeños en su estudio en casa. Así, desde el centro educativo, en colaboración con la AMPA del centro, queremos ofreceros la oportunidad de trabajar diferentes estrategias para la mejora de la planificación y organización en los estudios en casa, con el fin de ayudar a nuestros hijos en los aprendizajes.

A grandes rasgos, dicho taller va a consistir en proporcionar orientaciones generales en esta materia, facilitando así la tarea de ayudar a los niños/as en casa.

ELABORACIÓN DEL TRABAJO:

1º Entrega de un documento de sondeo.

Este documento tenía como finalidad conocer el porcentaje de familias que, en principio querrían colaborar con la iniciativa mostrada por el centro.

Iniciativa relacionada con los hábitos y técnicas de estudio, tema que en nuestro centro nos parece muy importante. (Anexos)

2º Entrega a las familias el programa de la actividad:

En este díptico se muestra la justificación objetivos y contenidos de la actividad. Mostrado en los anexos.

3º Entrega de la guía elaborada por el Equipo de Orientación de forma conjunta con el Equipo educativo.

(Anexos)

TALLER: " EN CASA TAMBIÉN SE APRENDE. HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO"

Muchas veces pensamos que el fracaso escolar es debido a la capacidad o inteligencia de cada persona, pero está demostrado que en gran parte, puede deberse a que no se sabe estudiar.

Eso nos preocupa a todos y, por ello, desde **A.M.P.A** y el **CP "Miramontes"**, queremos ofreceros la oportunidad de trabajar diferentes estrategias para la mejora de la planificación y organización en los estudios en casa, con el fin de ayudar a nuestros hijos en los aprendizajes.

Los hábitos y técnicas de estudio, son un conjunto de herramientas que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio, al igual que otro tipo de trabajo, la tarea de estudiar cuanto mas organizada esté, menos esfuerzo requiere y mejores resultados se obtienen.

A grandes rasgos, dicho taller va a consistir en proporcionar orientaciones generales en esta materia, facilitando así la tarea de ayudar a los niños/as en casa.

Todas las personas que estén interesadas, deberán rellenar el cupón que hay al final del folio y entregarlo al tutor/a de sus hijos/as.
El plazo para la inscripción será desde **el día 10 de Diciembre hasta el día 18 de Diciembre**, ambos incluidos.

Se pretende que la realización del taller sea en la 2º quincena del mes de Enero, en horario de una tarde para los alumnos de 1º 2º 3º y dos tardes para 4º 5º 6º, entre las16:00 h. y las 18:00h (esto puede variar en función de las personas que estén interesadas).

Por último decir que a aquellas personas que asistan, se les entregarán una guía práctica de "Hábitos y Técnicas de estudio".

Quiero participar en el taller "En casa también se aprende. Hábitos y técnicas de estudio"

Nombre y Apellidos.....
Dirección.....
Teléfono.....

EN CASA TAMBIÉN SE APRENDE
Hábitos y Técnicas de estudio en casa

JUSTIFICACIÓN

Los hábitos y técnicas de estudio, son un conjunto de herramientas que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Al igual que otro tipo de trabajo, la tarea de estudiar cuanto más organizada esté, menos esfuerzo requiere y mejores resultados se obtienen.

Es por ello, que las familias, como primer motor del desarrollo de los hijos, tienen que contar con las herramientas necesarias para ayudar a los pequeños en su estudio en casa. Así, desde el centro educativo, en colaboración con la AMPA del centro, queremos ofreceros la oportunidad de trabajar diferentes estrategias para la mejora de la planificación y organización en los estudios en casa, con el fin de ayudar a nuestros hijos en los aprendizajes.

A grandes rasgos, dicho taller va a consistir en proporcionar orientaciones generales en esta materia, facilitando así la tarea de ayudar a los niños/as en casa.

OBJETIVOS

- Orientar a las familias sobre los aspectos más beneficios de establecer unas normas en el hogar y la necesidad de llevarlas a cabo con una autoridad positiva.
- Sensibilizar a las familias de la importancia de un correcto hábito de estudio para el correcto rendimiento escolar y el buen aprendizaje.
- Conocer las condiciones y destrezas que intervienen en la tarea de estudiar.
- Conocer las estrategias para elaborar buenos horarios de estudio con nuestros hijos.
- Conocer los método y las técnicas que aumentan el rendimiento en el estudio.
- Conocer el método que mejor se adapta a las circunstancias personales de nuestros hijos.
- Entrenarse en el uso de las técnicas de estudio para ayudar a nuestros hijos.

CONTENIDOS

- Normas y límites: autoridad positiva
- Aspectos básicos sobre los estudios.
- Factores condicionantes del estudio: Personales, Ambientales, Otros factores condicionantes.
- Medidas generales para ayudar en el estudio
    - Mantener comunicación con el niño.
    - Establecer un hábito de estudio.
    - Horario de estudio.
- Actitud de los padres ante el estudio
- Enseñar algunas técnicas de estudio.
    - Preparar lo necesario para estudiar.
    - Utilizar agendas y planning.
    - Asimilar los contenidos: Lectura comprensiva, Subrayado, Resúmenes, Esquemas.

HORARIO, FECHA, LUGAR

- Lugar: CEP "Miramontes"
- Cuadrante de fechas y horario

CURSO Y CICLO	DIAS TALLER	HORAS	NOMBRE TALLER
1º Ciclo EP (1º y 2º EP)	15 – Enero - 2013	16:30h – 19:00h	Normas y Hábitos de Estudios
3º EP	17 – Enero – 2013	16:30h – 19:00h	Normas y Hábitos de Estudios
4º EP	22 – Enero – 2013 24 – Enero – 2013	17:00h – 19:00h 17:00h – 19:00h	Normas y Hábitos de Estudios Técnicas de Estudios
3º Ciclo EP (5º y 6º EP)	29 – Enero – 2013 31 – Enero – 2013	17:00h – 19:00h 17:00h – 19:00h	Normas y Hábitos de Estudios Técnicas de Estudios

EN CASA TAMBIÉN SE APRENDE.

Guía para padres sobre ayuda en el hábito de estudio de nuestros hijos

Guía completa realizada por:

- EOEP de Azuaga (Raquel Martín Romero)
- AMPA CEP "Miramontes" (Gema Velázquez)
- CEP "Miramontes", Azuaga

HABITOS DE ESTUDIO

CONTENIDOS:

1. Introducción.
2. Actitud de los padres ante el estudio.
3. Condiciones ideales de trabajo
    a. Lugar de estudio
    b. Materiales
    c. Condiciones fisiológicas y psicológicas
4. Horario de Estudio
    a. Características de un buen horario.
    b. Planificación

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria.

Este hábito se adquiere a fuerza de repetirlo, y no es necesario esperar a que el niño tenga deberes o exámenes. El niño debe aprender este hábito desde pequeño, acostumbrándose a concentrarse en una tarea durante un rato con el fin de ir entrenando esta facultad. Para ello, se pueden utilizar actividades como dibujos, puzzles, cuentos, poemas… y cualquier tipo de tarea que le exija concentración y memorización, además de que le guste, resaltando la importancia de que toda aquella tarea que se comience debe terminarse.

Para iniciar el hábito de estudio, habrá que respetar cuatro reglas básicas:

- Hacerlo siempre en el mismo lugar y a la misma hora.
- Tener todo el material de trabajo al alcance de la mano.
- Planificar el tiempo que se dedicará a cada tarea.
- Usar diferentes técnicas de estudio para un aprendizaje eficaz del contenido.

ACTITUD DE LOS PADRES ANTE EL ESTUDIO

El estudio es una responsabilidad del niño que tenemos que enseñarle a asumir progresivamente. El estudiante es el niño y no los padres. De hecho, es la primera responsabilidad importante que el niño tiene que asumir en estas edades.

A la hora del estudio diario, es importante que los padres nos presentemos ante nuestros hijos con una actitud positiva y de ayuda ante las dificultades.

Nuestros hijos tienen que ver en nosotros tranquilidad, seguridad y predisposición a ayudarle. Se trata que darles a ellos las herramientas para que aprendan a estudiar de forma autónoma y responsable, y ello empieza por inculcarles un hábito.

Para la consecución de este hecho, la familia tiene responsabilidades y tareas respecto a los estudios de sus hijos/as, tales como:

- Ayudarles a valorar los estudios creando expectativas positivas hacia ellos.
- Ayudarles a asumir su propia responsabilidad.

- Colaborar para que adquieran un hábito adecuado de estudio les que sea realmente útil para toda su vida de estudiante.
- Procurarles las condiciones ambientales, emocionales y materiales necesarias para poder dedicarse convenientemente a los estudios.
- Supervisar que cumplen con su obligación como estudiantes y adoptar medidas si no lo hacen.
- Proporcionarles ciertas ayudas si llegan a presentar dificultades relevantes.

Para la consecución de estas tareas que la familia tiene para con la ayuda al fomento del hábito de estudio en los hijos, a continuación presentamos una serie de orientaciones a tener en cuenta:

- Es tarea de los padres **exigir y animar al niño**, en equilibrio siempre ambas actitudes. Una exigencia gradual que empieza con la instauración del hábito y, poco a poco, se traslada a las tareas y su desarrollo autónomo. Hay que animarlo haciéndolo confiar en sus capacidades cuando se esfuerza.
- **Mantener comunicación con nuestros hijos**. Actitud de comunicación bilateral, escucha y comprensión. Hay que escuchar y hablar con el niño sobre los estudios. En la comunicación sobre los estudios hay que saber mantener el equilibrio entre la confianza y la exigencia, evitando caer en una presión continua, que agobiará al niño, o en la permisividad, sin actuar cuando deberíamos hacerlo. Para mantener este equilibrio y que la comunicación con su hijo sea una medida de apoyo a los estudios es importante: *Que el estudio sea un tema de conversación más*, lo que para ello necesitamos:
  - Prestarle atención siempre que nos hable del tema.
  - Hacerle preguntas abiertas, sin querer sonsacar demasiado.
- **Relaciones fluidas, constantes y estable con el profesorado** que atiende a nuestro hijo. Al mantener una relación estrecha con el colegio le transmitirán al niño lo importante que es para ellos su vida escolar. Si baja el rendimiento esperado o se sospecha que puedan existir dificultades, hay que hablar con los docentes y buscar soluciones conjuntas para cambiar la actitud del niño, ayudarlo y no hacerlo culpable.
- El **trabajo de las normas, límites y hábitos** empiezan desde el mismo nacimiento; esto es, hay que ir desarrollando en nuestros hijos una serie de rutinas y hábitos ya desde pequeños. Un niño que ha crecido respetando hábitos y límites presentará menos dificultades cuando se enfrente a la tarea de estudiar. Hay que diferenciar las dificultades de estudio con los problemas de conducta.
- Guiar al niño **no significa hacerle su trabajo**: hay que mostrar disposición a explicarle las dudas y atender a lo que nos pide, pero no hacerle los deberes.
- **Reforzar los logros** aumentará su confianza en sí mismo y elevará su entusiasmo por las tareas.
- No hay que pedirle que haga lo que a nosotros nos habría gustado haber hecho, sino permitirle que construya su propia historia. **No comparar** a nuestros hijos ni con nuestra propia historia ni con la de los hermanos u otros compañeros.
- **No hagamos comparaciones** con otros niños ni con hermanos. Si queremos establecer comparaciones que sea entre las propias tareas del niño: "cuando empezó el curso sólo leías tu nombre y ahora lees muchas palabras".
- Es importante **dirigir las críticas hacia la tarea**: "sabes hacer mejor letra cuando te esfuerzas", y nunca hacia la persona: "eres un inútil y un vago". Si calificamos al niño como mal estudiante, se lo creerá y actuará como tal.
- **Valorar los estudios.** Los niños tienden a imitar lo que observan en casa: si nos ven leer, si se sientan a nuestro lado cuando hay un programa cultural en la Tv, si fomentamos actividades de ocio, deporte, visitas a museos, si mantenemos con ellos conversaciones sobre temas que despierten nuevos intereses, si les facilitamos experiencias en que puedan

llevar a la práctica lo estudiado,… motivamos su deseo por aprender cosas nuevas y estimulamos su curiosidad y sus ganas de investigar.

- Ante los fracasos, hay que **enseñar al niño a no desanimarse**, ayudarlo a mejorar y buscar alternativas como, por ejemplo, aprender técnicas de estudio.
- **Negociar el plan de estudio** no quiere decir que el niño decida: los límites y las consecuencias siguen siendo función de los padres. Premiar el esfuerzo y los logros resulta mucho más beneficioso que el castigo o la amenaza.
- Hay que permitir al **niño que tome decisiones y darle responsabilidades** acordes con su edad.
- **Implicación de la pareja:** Los estudios del niño no pueden ser "cosa de tu madre" o "cosa de tu padre". Debe ser un trabajo conjunto, de manera que reciba el mismo mensaje y perciba la implicación de ambos miembros de la pareja.

CONDICIONES IDEALES DE TRABAJO

El desarrollo de un buen estudio exige tener en cuenta una serie de factores importantes y donde su influencia es bastante grande.

Las condiciones personales de nuestro hijo, el cuarto y el material, son tres factores primordiales a la hora de estudiar. Aunque nunca nos hayamos percatado, la temperatura, el tener los libros de consulta a mano, la colocación del flexo, o haber pasado una mala o buena noche, son condiciones que influyen en el rendimiento de nuestros hijo.

Teniendo esto en cuenta, a continuación, se van a dar una serie de recomendaciones sobre la organización y planificación de estos factores:

- **Características Personales.**

Existen una serie de características personales del niño/a que pueden condicionar su forma de afrontar el estudio y que suelen estar en la base del éxito o de las dificultades que encuentre. Las más significativas son:

1. *La atribución causal:* Se refiere a aquello a lo que el niño achaca sus logros o fracasos. Hay niños que perciben que su rendimiento no depende de su esfuerzo, sino de factores externos a él, que no puede controlar, como son la suerte o la simpatía con el profesor. Por ejemplo: Roberto ha vuelto a suspender Matemáticas. Cuando sus padres le preguntan qué ha sucedido, él tiene muy clara la respuesta: "Es imposible que apruebe, Don Antonio me tiene manía".

Estos niños presentan lo que técnicamente se denomina "locus de control externo", es decir, lo que le ocurre depende de causas externas a ellos mismos y no las pueden controlar. Por tanto, no valoran su propio esfuerzo personal para conseguir el éxito.

Hay otros niños, sin embargo, que presentan "locus de control interno", atribuyen el logro a su propia intervención. Los niños que adquieren un "locus de control interno" afrontar mejor los estudios.

2. *Capacidad de aplazar la recompensa*: Es otra característica de la personalidad que condiciona sus actitudes hacia los estudios.

Hay niños que quieren las cosas "aquí y ahora", no pueden esperar y no son capaces de afrontar aquello cuyo logro o recompensa requiere un esfuerzo prolongado en el tiempo. Estos niños tienen poca capacidad de aplazar la recompensa y están en peores condiciones para estudiar que los niños que, por el contrario, muestran buena capacidad para aplazarla.

3. *Nivel de tolerancia a la frustración*: La frustración es una sensación adversa que se produce cuando un deseo o una expectativa no se cumple. La tolerancia a la frustración es la capacidad para asimilar y manejar esa sensación sin que llegue a dominar o a desbordar de manera negativa al niño.

Un niño tiene baja tolerancia a la frustración, pequeñas contrariedades le provocan enfado, rabia, tristeza o abandono de lo que persigue. Estos niños tienen más dificultades que los que tienen niveles de tolerancia más elevados.

4. *Estado emocional del niño:* El estudio es muy sensible al estado emocional en el que se encuentre el niño, de manera que alteraciones emocionales importantes tienen su reflejo casi siempre en los estudios.

Suelen alterar el estado emocional del niño: la falta de una rutina diaria, el estrés familiar continuo, conflictos y preocupaciones en la familia, los celos, la baja autoestima o problemas de salud física o mental.

Un niño alterado emocionalmente no está en condiciones idóneas de estudiar. Es por ello, que es muy importante ayudar a nuestro hijo a que resuelva sus preocupaciones, a hablar con ellos y ayudarles a buscar soluciones a sus problemas… con el fin de que se enfrenten a su estudio diario con la mente serena y tranquila.

5. *Las estrategias cognitivas de las que el niño disponga*: El uso de determinadas estrategias intelectuales, tales como observación, planificación, organización o revisión de la propia actuación, tiene un papel condicionante en el rendimiento del trabajo escolar.

Además, hay otras capacidades cognitivas que condicionan el estudio de los niños/as:

- La concentración y la capacidad de mantener la atención.
- La memoria como capacidad para retener información a corto y a largo plazo.
- La capacidad de comprender y trabajar contenidos abstractos y simbólicos.
- El razonamiento, como capacidad para establecer relaciones entre los distintos elementos con los que se trabaja mentalmente.

• **Condiciones personales: fisiológicas y psicológicas**

- *El descanso:*
  - Enfrentarse al estudio descansado.
  - Dormir las horas necesarias. Como referencia:
    - Los niños de tres años deben dormir entre diez y catorce horas;
    - Los de cuatro y cinco años, entre nueve y trece horas;
    - Y a partir de los seis años, entre diez y doce horas.
  - Horario de sueño: acostarse normalmente a la misma hora.
  - Tratar las preocupaciones de tus hijos antes de irse a dormir, para que se acuesten tranquilos.
- *Alimentación e higiene:*
  - Correcta dieta alimentaria, que proporcione a nuestros hijos todos los nutrientes necesarios para coger fuerza y energía.
  - Es muy importante el desayuno para iniciar el día con energía y fuerza, y llevar a cabo un rendimiento correcto a lo largo de toda la mañana. Es necesario que los padres establezcan las siguientes pautas:

- Levantarse con tiempo suficiente.
- Convertirlo en una rutina familiar, ya que si la familia se habitúa a desayunar, lo más probable es que el niño también desayune.
- Tomar un tentempié ligero a media mañana y media tarde.

- Practicar regularmente ejercicio físico, ya que beneficia al cuerpo y a la mente, provocando alto rendimiento en el estudio.
- Mantener una buena higiene corporal y alimentaria

o *Motivación*

- Enfrentarse al estudio con actitud positiva, con ganas de aprender, de alcanzar metas y logros.
- Enfrentarse al estudio sabiendo que el niño necesitará ayuda en ocasiones y haciéndole ver claro que la va a tener cuando la necesite.
- Motivar a nuestro hijo a un estudio autónomo, con el convencimiento de que él puede.

• **El cuarto:**

o Se debe procurar estudiar siempre en el mismo sitio. El sitio elegido no debe ser un lugar de paso (salón, comedor,…).
o Ambiente de tranquilidad y silencio, que permita concentrarse con facilidad.
o La iluminación, en la medida de lo posible, debe ser natural. La luz artificial ha de tener una intensidad adecuada, estar bien distribuida, y sin resplandores.
o El lugar elegido debe estar bien ventilado.
o Vigilar en casa la postura a la hora de estudiar. Algunas son inadecuadas. A corto plazo producen fatiga, falta de concentración y molestias en la espalda.

• **El material**

o La mesa de estudios debe estar siempre ordenada.
o El material a utilizar debe estar siempre a mano: libros de textos, cuadernos, bolígrafos, lápices de colores, reglas, diccionarios,…, con el fin de evitar moverse mucho y levantarse continuamente.
o Evitar distracciones dentro de la mesa de estudios y material: solo tener a mano lo que se necesita, material ordenado y limpio,…
o Colocación del flexo en la mesa: si se es diestro, el flexo a la izquierda; si se es zurdo, el flexo a la derecha.

HORARIO DE ESTUDIOS

Es importante ayudar a los hijos/as a elaborar su horario de estudio. En realidad se trata de incluirlo dentro del horario general de su jornada, donde aparecen el resto de actividades.

• Características de un buen horario

- El horario debe **ser personal**: se debe confeccionar el horario en función de las características, capacidades y condiciones familiares y ambientales de nuestros hijos
- El horario del **ser flexible**: el horario se hace para que se cumpla; no obstante, en ocasiones, se puede alternar y modificar en función de las situaciones que se planteen (examen, enfermedad…).
- El horario debe **ser realista**: hacer un horario que pueda cumplir nuestro hijo y que se ajuste a sus necesidades y características.
- El horario debe **ser completo**: Se debe contemplar todas las materias y se debe confeccionar para todos los días de la semana.

- El horario debe **contener descansos**: Se debe incluir períodos de descanso de 10 – 15 minutos por cada 50 – 60 minutos de trabajo. En los descansos se debe cambiar la actividad (merendar, escuchar música, ir al baño, …)

- Comienzo del hábito de estudio

El hábito comienza desde el mismo nacimiento. Debemos comenzar desde que son muy pequeños a establecer una serie de rutinas y hábitos en su quehacer diario: momento del baño, horarios de comidas, horario de sueño, momentos de juego dirigido…

El hábito de estudio, más concretamente, se comienza a elaborar de una **manera más sistemática a partir de los seis años**. En el caso de los niños de tres a cinco, el horario es mucho más flexible. En esta edad se trata más bien de acostumbrarlo a dedicar un tiempo a algunas tareas relacionadas con el aprendizaje escolar, pero que le resulten agradables: pintar, colorear, recortar, etc.

- ¿Quién hace el horario?

Desde los seis años debe ser **algo acordado con el niño**. Es mejor hacerlo con él que imponérselo. Conforme va haciéndose mayor irá tomando más protagonismo hasta que, alrededor de los diez u once años, sea él mismo el que lo confeccione y los padres simplemente lo supervisen.

- Las 3 reglas básicas en el hábito de estudios:
    - **En el mismo** lugar: Hay que facilitar un lugar destinado al estudio: mesa, silla, pocos distractores, luz adecuada y material necesario para evitar interrupciones. Los padres también deben propiciar que, durante el tiempo de estudio, exista un ambiente que favorezca la concentración: sin música elevada, TV muy alta en otro cuarto, juegos de los hermanos, conversaciones ruidosas,…
    - **A la misma hora**: Debemos ayudar al niño a organizar el tiempo. Desde su punto de vista, quizá no sea el estudio una prioridad y se organice en función de otros factores. Por tanto, hay que ayudarlo a hacer su horario semanal respetando sus actividades y el tiempo para el ocio, pero encontrando un espacio adecuado para el estudio. Por ejemplo, la primera hora de la tarde es un buen momento. Los fines de semana, mejor por la mañana. En todo caso, no es aconsejable dejar las tareas para última hora.
    - **De la misma manera:** Siguiendo unas normas básicas de orden: "Se saca lo que se usa y luego se recoge"; "la tarea que se empieza hay que terminarla", etc.Estableciendo unos pasos a seguir:
    - Revisar con él lo que tiene que hacer y que nos explique cómo piensa organizarse (a los más pequeños habrá que facilitárselo más o ir asignatura por asignatura).
    - Dejarlo que realice la tarea solo, o una asignatura o un ejercicio, dependiendo del grado de autonomía que tenga. Las dudas debe apuntarlas y preguntarlas al final.
    - Repasar lo realizado, corregir conjuntamente los ejercicios y resolver las dudas, reforzando siempre el esfuerzo mostrado y la autonomía alcanzada.
    - Dejando preparada la mochila para el día siguiente.

- Planificación del horario de estudio

El estudio implica distintas actividades: realizar los deberes escolares, asimilar los contenidos, consultar información, etc.

Los padres deben tener en cuenta que el estudio tiene un tiempo limitado: con principio y fin. De esta forma, a continuación exponemos los **tiempos máximos aproximados** que deben dedicarle nuestros hijos al estudio diario.

- 3-4 años: un tiempo breve, el que el niño quiera, pero diario.
- 5 años (3º de E.I.): entre 20 y 30 minutos.
- 6-7 años (1º y 2º de E.P.): alrededor de 40 minutos.
- 8-9 años (3º y 4º de E.P.): alrededor de 1 hora.
- 10-12 años (5º y 6º de E.P.): alrededor de 1 hora y media.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que ese tiempo de estudio diario debe estar organizado en pequeños períodos de tiempo dedicados a diferentes tipos de actividad. Así, un horario de estudio debe contener **4 períodos esenciales**:

- *Momento de actividad fácil*: donde se desarrollan las tareas más fáciles y motivadoras para el niño. Dura 15 minutos aproximadamente.
- *Momento de actividad media*: donde se desarrollan tareas de dificultad media, complejas pero motivantes para el niño. Dura 30 minutos aproximadamente.
- *Momento de actividad compleja*: donde se desarrollan las tareas más complejas. Dura 30 - 45 minutos aproximadamente.
- *Descansos:* períodos de 10 – 15 minutos para descansar y realizar otras actividades. Debe haber 2 descansos

- <u>Cómo establecer un hábito y horario de estudios:</u>

La ventaja de crear un hábito de estudio es que los niños se acostumbrarán a estudiar y mostrarán menor resistencia y oposición a esta actividad. Los niños suelen funcionar bien con rutinas, de manera que si incorporamos el estudio a su rutina diaria, le será más llevadero.

Los pasos necesarios para establecer un hábito de estudio son:

- **Comenzar a la hora prevista:** Se debe comenzar siempre a la hora prevista, tal y como se ha marcado en el horario, y a ser posible siempre a la misma.
- **Preparar el comienzo:** Diez minutos antes de la hora prevista, el niño se preparará para ponerse a estudiar. Este momento previo debe ser un tiempo de transición en el que se establezca un pequeño ritual que prepare al niño para estudiar. En estos minutos, se evitarán discusiones, juegos movidos, televisión o videojuegos, porque no van a ayudar al niño a concentrarse en su tarea. Ese pequeño ritual puede consistir en acondicionar el lugar de estudio, repasar la agenda, preparar lo necesario para trabajar… Aunque lo ideal es que los niños se pongan a estudiar solos, sin que los padres se lo tengan que recordar, es conveniente hacerlo en las semanas iniciales.
- **Reforzar al niño:** A los niños se les debe reforzar con visitas de vez en cuando antes de que nos reclamen, para animarles y elogiarles por su trabajo. Es más efectivo elogiar cuando trabajan que prestarles atención cuando no lo hacen.

El <u>horario</u> que organicemos con nuestros hijos, debe <u>contener los siguientes momentos claramente establecidos</u>, con el fin de planificar la tarea del estudio con un criterio objetivo y real: la curva de concentración de nuestros hijos:

- **1º momento**: actividades medias, para empezar a ir entrando en materia de trabajo y nuestro hijo vaya comenzando a concentrarse.
- **2º momento**: descanso de 10 minutos.
- **3º momento**: actividades complejas, aprovechando la etapa de mayor concentración de nuestro hijo.
- **4º momento**: descanso de 15 minutos
- **5º momento**: actividades muy fáciles, ya que nuestro hijo está en la última etapa de concentración y se encuentra más cansado.

Asimismo, en dicha organización del horario de estudios, es necesario tener siempre presentes unas series de consideraciones muy importantes:

- Tener siempre a mano un reloj para irle controlando los tiempos de cada momento e irlo avisando de los cambios.
- Ser flexibles con el control de tiempo, no se trata de agobiar a nuestro hijo, sino de irle introduciendo un hábito de trabajo.

PONEMOS EN PRÁCTICA TODO LA TEORÍA APRENDIDA

TAREA 1: "SOMOS CONSCIENTES"	EVALUACIÓN
• "El estudio es importante". Analizar en familia la necesidad de tener un buen horario de estudios. Analizar en familia el horario del colegio, para hacer consciente a nuestro hijo que, como en el cole, en casa también se necesita un horario de estudio para poder aprovechar las tardes a fondo.	 Conseguido No conseguido

- **Analizar en familia la necesidad de tener un buen horario de estudios.**

Conversación en torno al hábito de acabar las tareas escolares diarias.

Contenido:

- Trabaja con un ritmo constante.
- Evita distraerte y perder el tiempo.
- Realizando todas tus tareas escolares diarias avanzarás más rápidamente.
- Recuerda: "No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy"

- **Analizar en familia el horario del colegio, para hacer consciente a nuestro hijo que, como en el cole, en casa también se necesita un horario de estudio para poder aprovechar las tardes a fondo.**

Rellenamos con nuestros hijos el cuadrante de horario presentado, con el fin de hacerles ver que en el colegio tienen un horario que respetan todos los días con su profesora, y que solo se cambia en ciertos momentos especiales (día de navidad, día de carnavales, la paz, una excursión…)

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1º HORA					
2º HORA					
3º HORA					
R	**E**	**C**	**R**	**E**	**O**
4º HORA					
5º HORA					

Hablamos y analizamos las materias que aparecen en el horario:

- ¿Cuáles tenemos todos los días?
- ¿Cuáles tenemos3 días?
- ¿Cuáles tenemos 2 días?
- ¿Qué materia me resulta más complicada? ¿Cuál me resulta muy fácil?
- ¿Qué materia es mi preferida? ¿Por qué?
- ¿Qué materia me disgusta más? ¿Por qué?
- Otras cuestiones que vayan saliendo en la charla que mantenemos en familia.

Dicho horario completado y analizado se colgará en el sitio de estudio que posee nuestro hijo, visible y a mano. El objetivo es tenerlo siempre presente para el estudio de la tarde, ya que lo vamos a utilizar para confeccionar nuestro horario de estudio de tarde.

TAREA 2: "NOS PREPARAMOS"	EVALUACIÓN
• "Nos Preparamos para estudiar". o Confección de un horario de estudios para la tarde.	 Conseguido No conseguido

- **Confección de un horario de estudios para la tarde**

Tenemos que hacer conscientes a nuestros hijos de la importancia del estudio como rutina y hábito diario. Es necesario el estudio y repaso diario de las materias dadas en el colegio.

Muy importante a tener en cuenta:

- El horario lo confeccionamos en familia, dejando que nuestros hijos tomen decisiones sobré qué quieren estudiar primero, qué luego, y qué por último.
- El horario que confeccionemos tiene que tener un principio y un fin, y cumplirlo.
- Tiene que mantenerse siempre el horario, con el fin de crear el hábito.
- Dejar claro qué pasa si no se cumple el horario establecido: sanciones y premios.

MOMENTO	TIP ACT	HORA	LUNES	MARTES	MIERCO	JUEVES	VIERNES
1º MOMENTO	Media						
2º MOMENTO	Descanso						
3º MOMENTO	Complicada						
4º MOMENTO	Descanso						
5º MOMENTO	Fácil						

TECNICAS DE ESTUDIO

Los padres pueden colaborar en la enseñanza de algunas técnicas de estudio. Algunas son más complejas y deben enseñarlas los maestros (ej. resumir, hacer esquemas, etc.) pero nosotros contribuiremos a su generalización y continuación en su puesta en práctica.

A continuación se van a exponer las técnicas más principales y recomendables para la mejora del estudio en los niños:

- Enseñar al niño a preparar lo necesario para estudiar:

Desde los 6 años pueden enseñar al niño a organizarse en sus estudios. Esto implica:

- Enseñarle a preparar lo necesario antes de realizar la tarea: libros, diccionario, etc.
- Mostrarle cómo organizar sus cuadernos.
- Acostumbrar a que prepare la cartera para el día siguiente.

- Utilizar agendas y planning:

Los padres pueden enseñar y acostumbrar a los niños a anotar el trabajo que llevan cada jornada para casa.

También pueden adquirir el hábito de anotar en el calendario o en una agenda los trabajos pendientes o la fecha de los exámenes.

Los padres pueden habituar a los niños a utilizarlos, pero sin llevar ellos el control, ya que eso corresponde a los niños.

- Trabajar de manera ordenada:

Los padres/madres también pueden enseñarles a seguir un orden cuando realizan una tarea.

Para ello vamos a utilizar la planificación del horario de estudio de tarde, y la puesta en marcha del mismo de forma organizada y continuada.

- Enseñarle a asimilar los contenidos:

Los niños no saben estudiar. Esta tarea corresponde al colegio, pero los padres pueden ayudarle con las siguientes estrategias:

- Realizar lecturas comprensivas.
- Seleccionar la información más importante, por ejemplo subrayándola.
- Aprendiendo poco a poco a dividir el contenido en trozos más pequeños. Con ello trabajamos el resumen y esquema.
- Procurar comprender lo que estudian antes de memorizarlo.

El **proceso a seguir** en el desarrollo de las técnicas de estudios es el siguiente:

1. *Lectura*: Del conjunto del tema para tener un visión general.
2. *Segunda lectura*, reposada, procurando detenerse en los párrafos más importantes. Uso del diccionario para las palabras que no se conozcan
3. *Subrayado*: De los párrafos más importantes, procurando no abusar de él.
4. *Esquema*: Hay que hacerlo ayudándose del subrayado.
5. *Resumen*: El texto con palabras y frases propias asegurándose siempre de que reproduce fielmente el significado.
6. *Memorización*: Es el proceso de fijar el texto a estudio.

A continuación, se va a llevar a cabo una explicación y descripción de cada una de las técnicas que se pueden poner en uso en el estudio de nuestros hijos. Siempre hay que tener muy presente que el profesorado es el encargado de iniciar el aprendizaje de estas técnicas y nosotros seguir sus pasos apoyándolo y coordinándonos con ellos. El profesorado marca el ritmo.

La lectura como técnica de estudio (comprensión lectora)

La lectura, para los estudiantes, es la principal herramienta de aprendizaje, pues la mayoría de las actividades escolares se basan en la lectura.

Leer es uno de los mecanismos más complejos a los que puede llegar una persona, ya que implica decodificar un sistema de señales de símbolos abstractos.

Para el trabajo de las técnicas de estudios y la consecución de un hábito en el uso de las mismas, hay que empezar por el buen desarrollo y consecución de una compresión lectora. Por ello, trabajar la comprensión lectora en los niños y niñas de educación primaria es algo fundamental.

Algunas actividades para trabajar la comprensión lectora:

- Leer un texto, subrayando aquellas palabras que se desconocen. Tras la lectura, realizar con los más pequeños diversas actividades, acorde al año del lector: dibujar, dictar palabras, responder preguntas, etc. Las actividades deberán ser presentadas por los niños lectores (completar frases...sopas de letras... responder preguntas escritas... etc.)
- Buscar las palabras desconocidas en el diccionario.
- Responder preguntas sobre el texto, tanto preguntas explícitas como inferenciales.
- Completar textos con las palabras que falten.
- Extraer las ideas de los textos: comenzamos extrayéndolas por párrafos, para pasar a bloques enteros de textos.
- Proponer situaciones reales donde sea necesario:
    - Leer el diario, una receta de cocina, el reglamento de un juego.
    - Buscar en la guía telefónica, una boleta de algún servicio...
- Seleccionar un texto que les agrade para contar el contenido al resto de los miembros de la familia.
- Diariamente (10 o 15 minutos) realizar la lectura de una novela ("Escucha por placer"): lectura realizada por el padre/madre, para estimular el placer y despertar el interés por la lectura. Tras finalizar la lectura del libro o novela:
    - Ver el video del libro leído.
    - Establecer similitudes y diferencias.
    - Confeccionar dibujos, resúmenes, cambios de personajes, de finales.
    - Dramatizar distintas escenas
- Dramatizar textos asumiendo diferentes roles.
- Argumentar distintas posturas de determinados personajes.

El Subrayado

Subrayar es destacar, mediante un trazo, las partes esenciales de un texto escrito (frases y palabras clave). Al resaltarlas, centramos más la atención en ellas, con lo que ahorramos esfuerzo y hacemos más provechoso el trabajo intelectual.

Muchas personas piensan que ir subrayando un texto hace que su lectura sea más lenta, y, lógicamente, es cierto; pero a cambio se obtiene una mayor y mejor comprensión a la vez que se está en forma activa ante la actividad de leer.

- Ventajas del subrayado:
    - *Durante la realización.-*
        - Motiva el proceso lector.
        - Centra la atención.
        - Desarrolla la capacidad de análisis y de síntesis.
        - Facilita el estudio.
        - Ayuda a la comprensión lectora.
        - Facilita la adquisición de vocabulario.
        - Ayuda a discriminar las ideas más importantes.

        - Ayuda a concentrar los contenidos.
        - Ayuda a retener información, facilitando la memorización.
    - *Después de la realización.-*
        - Economiza el tiempo de estudio.
        - Facilita los repasos posteriores.
        - Facilita la realización de esquemas y resúmenes.

- Tipos de subrayado:

Es muy importante reconocer que el subrayado es **una técnica personal**, de forma que cada persona puede tener su propio código para realizarlo. De manera general, se pueden utilizar **tres** tipos de subrayado:

- *Subrayado lineal*.

Consiste en trazar distintas modalidades de *líneas* (rectas, dobles, discontínuas, onduladas... –por debajo o sobre las palabras-), *recuadros, flechas, corchetes*, etc. destacando las ideas principales, las secundarias, los detalles de interés... Para ello pueden utilizarse uno o varios colores. Como código, puede emplearse el siguiente:

- . Empleo del subrayado simple para las ideas principales y secundarias.
- Empleo de recuadros para señalar las palabras clave.

- *Subrayado estructural.*

Algunos textos vienen muy bien estructurados, señalando el tema que tratan, los apartados que tienen, destacando en letra negrita los diferentes puntos o aspectos, etc. Pero otros muchos textos no tienen esta organización interna.

El subrayado estructural consiste en ir haciendo anotaciones al margen (normalmente en el **margen izquierdo**) del texto para darle esa estructura. Puede ser de dos tipos: anotaciones y/o numeraciones.

- *Subrayado de realce.*

Consiste en destacar las dudas, los aspectos a aclarar, los comentarios que nos sugieren, las preguntas que debo hacer al profesor, las palabras que debo buscar en el diccionario... Para ello suele emplearse el **margen derecho**.

- Como subrayar un texto
    1. Hay que fijarse en el título de la lectura, pues en ocasiones indica indirectamente todo el contenido del tema.
    2. Realizar una primera lectura del tema para enterarse de qué trata, qué apartados tiene, cómo se relaciona ese tema con los anteriores, etc.
    3. Mirar los dibujos, fotografías o esquemas. No aparecen en el texto como adorno, sino que sirven para aclarar muchos aspectos de su contenido.
    2. Hacer una segunda lectura pausada. Buscar y subrayar la idea principal del texto. **Ojo**: **normalmente, cada párrafo contiene una idea principal.**
    3. Subrayar de distinta forma las ideas secundarias y los detalles importantes.
    4. Usar los márgenes para anotar comentarios, dudas o aclaraciones que se necesiten para las ideas expresadas.
    5. Comprobar que leyendo sólo lo subrayado se le encuentra sentido al texto, pregunta o párrafo sobre el que se está trabajando.
    6. Cuando hay que subrayar párrafos amplios, en lugar de hacer una línea debajo de cada renglón, es mejor utilizar líneas verticales o un redondel grande que encierre todo el contenido a subrayar.

El esquema

Podemos definir el esquema como la síntesis de las ideas fundamentales de un tema, ordenada lógicamente en una estructura global.

El esquema es el resultado gráfico del subrayado, y contiene las ideas principales relacionadas con otras secundarias, diferenciando entre los elementos relevantes y los menos importantes. Los elementos o contenidos que fueron destacados y diferenciados por medio del subrayado, se recogen en el esquema en una síntesis.

La gran ventaja de éste sobre otras técnicas de síntesis es que ofrece una clara estructura visual de toda la materia de estudio, permite captar de un vistazo lo esencial y, al mismo tiempo, ayuda a diferenciar la importancia de cada elemento dentro del todo.

El esquema debe ser algo personal, y no conviene utilizar los de otros, ya que es el resultado de una lectura individualizada en la que cada uno refleja sus opiniones y visiones. No obstante, una vez elaborado, sí conviene compararlo con el de otros para poder sugerirles nuevas aportaciones a ellos, o complementar el tuyo con alguna suya.

- Ventajas que supone la realización de un esquema.
  - Contribuye a un **estudio más activo**, ya que obliga a tomar notas, sintetizar, expresar lo fundamental por escrito, incrementar la atención y el interés...
  - Desarrolla la **capacidad de comprensión**, porque al profundizar en el texto para descubrir los elementos esenciales, exige una lectura más analítica y pausada.
  - Permite captar de manera intuitiva la estructura de un tema en sus ideas y datos más relevantes (**labor de síntesis**).
  - Desarrolla la **memoria lógica**, ya que ejercita la capacidad de relacionar y matizar los contenidos según un orden de prioridades, y esto facilita la expresión de lo aprendido.
  - Facilita **la fijación, la retención y el recuerdo** de los contenidos. Ahorra mucho tiempo para memorizar y repasar y favorece la claridad de la mente habituándola a "ir al grano" sin rodeos.
  - Pone a prueba la capacidad que tenemos de análisis, síntesis, claridad mental, razonamiento lógico, expresión, concisión, precisión... tan importantes para la formación mental de un individuo.

- ¿Cómo se realiza un esquema?

El fin principal de un buen esquema es proporcionar una clara visión de conjunto lo más detallada y precisa posible, dentro de la brevedad, para lo cual, es de gran importancia cuidar la buena presentación del tema.

- Para realizar un buen esquema es necesario haber estudiado el tema y realizado un buen subrayado.
- Hay que decidir qué tipo de esquema es el que vamos a realizar: de llaves, de barras, de flechas, numérico y diagrama ramificado. Todos ellos son buenos, y cada uno lo elegirá en función de sus propios gustos.
- Hay que empezar por repasar los epígrafes, los títulos y subtítulos. Después, recurrir al subrayado para jerarquizar bien los conceptos (ideas principales, secundarias, detalles...). La síntesis obliga a emplear palabras propias y personales.
- Cada idea debe ir expresada en un apartado distinto y ha de ser formulada con total claridad, pues el orden lógico exige que las ideas del mismo rango o categoría vayan en el mismo margen o tras el mismo signo.
- En el esquema sólo hay que poner palabras clave o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles, de forma breve y concisa.

- La estructura del esquema se hace de forma escalonada:
  - Distintos apartados con las ideas principales en que se descompone la idea general.
  - Ideas secundarias que acompañan a cada idea principal, escalonadas por orden de importancia.
  - Detalles, matices y aspectos que enriquecen lo expresado en las ideas principales o secundarias.

- <u>Diferentes tipos de esquemas.</u>

EL ESQUEMA DE LLAVES.-

- Cada llave contiene ideas de igual categoría.
- Con respecto a la utilidad:
  - Es posiblemente el modelo más conocido y practicado.
  - Es muy útil cuando existe poco contenido en el tema.
- Con respecto a los inconvenientes, es necesario aclarar:
  - La aglomeración en la zona derecha se da cuando existen muchas subdivisiones.
  - En este caso, es mejor utilizar otro tipo de esquema.
  - Cuando no se tiene práctica, resulta difícil calcular la extensión de las llaves. Para iniciarse puede resultar útil anotar primero las ideas y dibujar después las llaves.

EL ESQUEMA DE BARRAS.-

- Cada barra contiene ideas de igual categoría.
- Con respecto a la utilidad:
  - Es aconsejable cuando hay poco contenido y, por tanto, pocas subdivisiones.
  - Observación rápida.
  - Muy gráfico.
  - Fácil utilización.
- Con respecto a los inconvenientes:
  - La aglomeración en la parte derecha del texto se da cuando existen muchas subdivisiones. En este caso, es mejor utilizar otro tipo de esquema.

EL ESQUEMA DE FLECHAS.-

- Para realizarlo hay que dirigir flechas a las ideas que tienen su origen en un aspecto determinado.
- Con respecto a la utilidad:
  - Es aconsejable cuando unos aspectos, ideas, contenidos... dan lugar o son origen de otros.
  - Rápida observación.
  - Muy gráfico.
  - Fácil ejecución.
  - Tiende a utilizarse cada vez más.
- Con respecto a los inconvenientes:
  - La aglomeración en la parte derecha del texto se da cuando existen muchas subdivisiones. En este caso, es mejor utilizar otro tipo de esquema.

ESQUEMA NUMÉRICO.

- Consiste en la ordenación mediante números de los apartados de los temas y su continua clasificación.
- Esquemas similares surgen de combinar números, letras y/o signos.
- Respecto a las ventajas e inconvenientes:
  - Se necesita fijar mucho la atención para no equivocarse; pero, si se logra, aporta una gran claridad de ideas.

- Con respecto a la utilidad:
    - Se suele utilizar para trabajos científicos o índices de libros.
    - En la práctica escolar se utiliza poco, pero es bueno iniciarse porque a medida que se avanza en los niveles educativos se utiliza más y sólo la práctica da la medida real de sus posibilidades.

El Resumen

Resumir consiste en expresar de forma breve y lo más preciso posible las ideas esenciales del texto. No es como hacer una fotocopia en menor tamaño del texto que tenemos que estudiar. El resumen requiere encontrar la idea principal o clave y, además, ésta se entienda, ya que con frecuencia, cuando la expresamos por escrito, exige una traducción de los términos empleados por el autor del texto a nuestro propio vocabulario. Cuando este paso se hace correctamente significa que se ha comprendido bien la idea expresada.

- ¿Cómo se hace un resumen?

Siempre es conveniente **basarse en el subrayado**, al igual que se hace con los esquemas. Se tienen que expresar las ideas importantes del texto con nuestras propias palabras y, después, elegir el mejor orden para la exposición de las ideas.

Si se va a basar el resumen en el subrayado previo, queda nuevamente patente la gran **importancia que tiene la lectura** correcta del texto. Cuando se efectúa una buena lectura y se tiene la suficiente riqueza de vocabulario, lo normal es que se entienda lo que se lee y, así, la realización del subrayado no debe resultar demasiado difícil, y una vez que se tiene el texto subrayado, la confección de los esquemas y resúmenes ya resulta tarea fácil.

A la hora de confeccionar el resumen, hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Un resumen siempre debe ser **personal.**
- Debe realizarse con un material que facilite su archivo.
- Es muy importante que para realizarlo hay que ayudarse de los apuntes de clase.
- Debe ser breve. .
- Debe tener unidad y sentido pleno. No puede ser una simple enumeración de ideas.
- Siempre hay que hacer una comprobación final, para cerciorarse de que contiene todas las ideas importantes.

- Ventajas de la utilización del resumen.
    - Por medio de él se consigue un estudio muy concentrado y activo.
    - Motiva el proceso lector.
    - Ayuda a estructurar las ideas.
    - Ayuda a emplear tu propio lenguaje en su confección.
    - Favorece el proceso de síntesis.
    - Facilita el repaso, economizando tiempo.
    - Obliga a hacer un esfuerzo de elaboración personal.
    - Obliga a mejorar la comprensión y expresión.
    - Obliga a distinguir lo fundamental de lo accesorio.