

MI HIJ@ ESTUDIA EL ÚLTIMO DÍA, ¿CÓMO PUEDO AYUDARLE?

La mayoría de las veces, nuestr@s hij@s dejan el estudio para el último día y tenéis que saber que ese método de estudio tiene consecuencias negativas para sus resultados pudiendo no aprobar la asignatura.

Es hora de que ellos empiecen a trabajar y planificar sus estudios de una manera rutinaria y diaria, puesto que según vayamos pasando de curso las asignaturas a estudiar son más extensas y van a necesitar dedicar más tiempo al estudio.

¿Por qué son importantes los hábitos de estudio?:

- Ayudan a hacer del estudio una actividad diaria.
- Estudiarán con menos esfuerzo y obtendrán mayor rendimiento.
- Se sentirán más seguros/as en sus estudios y sus capacidades.

Llevar a cabo planificaciones semanales ayuda a centrar la atención y conocer el tiempo a dedicar en cada asignatura, teniendo en cuenta los exámenes y deberes.

Pasos a seguir para realizar una Planificación Semanal de Estudio:

1. Puede ser interesante que durante dos o tres días tu hij@ **anote en un papel** el tiempo que dedica a hacer cada una de sus **actividades diarias**: repasar lo visto en clase, hacer deberes, leer, recoger su habitación, colaborar en casa, actividades extraescolares...

2. Una vez que tenemos lo anterior realizado, tu hij@ **anotará en la planificación** el tiempo que dedica a las **comidas y actividades extraescolares** que se repitan semanalmente.

3. En este punto se podría fotocopiar la hoja o cartulina para que nos sirva para las semanas siguientes.

4. Ahora podréis observar qué huecos le quedan libres en la planificación. Es el momento de **asignar parte de los huecos libres** que queden en su calendario a **estudiar**. Debéis hacer un reparto correcto de asignaturas por tiempo y días.

5. Es muy importante que una vez a la semana dediquéis un rato a crear el **calendario de estudio de la semana siguiente**. Nuestro papel como padres es

ayudarles a llevar a cabo la planificación durante las primeras semanas para más adelante (transcurrido un mes) ir controlando que hacen la planificación de forma autónoma, valorando su esfuerzo en todo momento.

6. No debéis olvidar que siempre estamos **expuestos a imprevistos**, como, visita al médico, dentista, y esto **no nos puede agobiar**. Tendremos que ajustar nuestra planificación.

Consejos para organizar el tiempo de estudio:

1. Tu hij@ debe de ser constante y estudiar un poco cada día. Como padres es conveniente **comprobar el tiempo que dedica** (sin estar obligados a sentarnos con él/ella)

2. Es fundamental que tenga un reloj (no vale el móvil) y **marque** en la agenda a que **hora comienza** y a que **hora tendría que acabar** esa asignatura (esta parte es la que podemos controlar como padres)

3. Habrá que tener en cuenta la **dificultad de las asignaturas** a estudiar. Como nuestro cerebro no rinde igual durante todo el tiempo que dura el estudio, primero nos dedicaremos a las asignaturas de dificultad moderada, después las asignaturas difíciles y, por último, a las asignaturas fáciles.


4. Pasado este tiempo, **descansará 5 minutos** sin utilizar ninguna tecnología. Le podemos animar a que se dé un paseo por la casa, se relaje con alguna canción en el sofá o incluso puede hacer alguna tarea doméstica corta, como bajar la basura.


5. Debe reservar un tiempo, tras estudiar, para hacer cosas que le gusten.

FICHA DE PLANIFICACIÓN

A continuación, presentamos una leyenda con los posibles signos que se pueden utilizar en pequeño en nuestra planificación mensual.

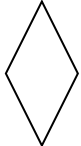
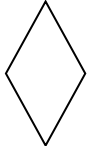
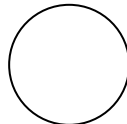
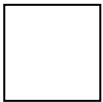
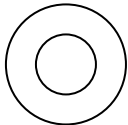
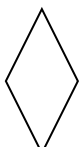
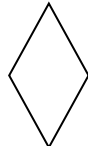
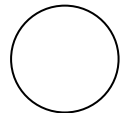
 Leer el tema (concretar las páginas que vamos a estudiar, ej. p.12-13)

 Repaso del tema que hemos estudiado

 Nos autoevaluamos para ver lo que hemos aprendido

 Examen del tema estudiado

Cuadro ejemplo:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		Extraescolares: Fútbol Baile Academia		Extraescolares: Fútbol Baile Academia		Tiempo de ocio
						
	Extraescolares: Fútbol Baile Academia		Extraescolares: Fútbol Baile Academia		Tiempo de Ocio	