



COLEGIO
Las Claras del Mar Menor

Gabinete de Orientación Psicopedagógica

Estimados Padres;

Durante este trimestre su hijo/a va a recibir “técnicas de estudio” que le pueden ayudar a mejorar sus resultados escolares. Para que Ud. las conozca y pueda ayudarle a ponerlas en práctica se las resumimos y le acompañamos una serie de orientaciones.

LUGAR

- **Estudiar siempre en el mismo sitio.**
- Estar aislado de ruidos o aparatos musicales (televisión, radio, tocadiscos...).
- Tener espacio suficiente en la mesa de estudio.
- Quitar todos los objetos que puedan distraerle.
- Tener luz suficiente para estudiar sin forzar la vista.
- Tener a mano todos los útiles de trabajo: cuadernos, bolígrafos, diccionarios, libros de consulta,.....
- Si logran que su lugar de trabajo se convierta en su sitio preferido, habrán conseguido que el trabajo sea para él un hobby.

TIEMPO

- **Han de tener un horario fijo de trabajo** y seguirlo estrictamente.
- **Distribución del trabajo en casa:** 12 y 13 años, de 90 a 150 minutos. Entre 14 y 15 años: de 150 a 180 minutos.
- Han de hacer una distribución de las asignaturas que tienen que estudiar diariamente y señalarse un tiempo fijo de descanso alternándolo con el estudio (tres cuartos de hora de estudio y un cuarto de hora de descanso). Se recomienda establecerlo por escrito y recordarlo con frecuencia.
- Si de lunes a viernes han seguido su horario, el Sábado y el Domingo pueden disponer del tiempo a su antojo. (Si no es así tendrá que recuperar lo que no ha hecho).
- Los hijos tienen que aprender a gestionar su tiempo.

ESTUDIO

- Leer con atención toda la lección antes de estudiarla.
- Buscar las ideas básicas de la lección.
- **Subrayar** las ideas importantes.
- Consultar al diccionario las palabras que duden.
- **Hacer un esquema** con las ideas más importantes, **después de cada tema.**
- Si han tomado apuntes en la clase, completar su esquema con ellos.
- **Estudiar el esquema** que han hecho.
- Tratar de resumir mentalmente el esquema.
- **Llevar al día las asignaturas y los ejercicios.** No dejar para última hora el trabajo o la preparación de exámenes. (Al final de semana sino ha llevado al día sus asignaturas tendrá que hacerlo en el fin de semana para que al comienzo de la próxima empiece con todo organizado y no se acumule el trabajo).

ORIENTACIÓN A LOS PADRES

- **Animen** a sus hijos en el estudio en lugar de intimidarlos.
- Que se den cuenta de que Uds. están pendientes de su trabajo y que siguen con interés sus estudios.
- Tengan presente que los estímulos producen, en general, mejores efectos en la conducta que lo negativo.
- No compare nunca a sus hijos con otros chicos. Hay que aceptar a cada uno como es.
- No exija nunca un rendimiento superior a la capacidad de su hijo, al ser desproporcionada la exigencia, provocará en él el desarrollo de una actitud contraria a la que pretendía conseguir.
- Siempre que pueda, no tenga en funcionamiento la televisión o cualquier otro elemento que distraiga la atención de su hijo mientras estudia.
- Acostumbre a su hijo a tener un horario determinado para ver la televisión, para actividades de tiempo libre y para estudiar.
- No es conveniente que abusen de la televisión, ordenadores o video consolas, por lo que es mejor “llenar” su tiempo de ocio, pero sin excesos.
- Tenga en cuenta, finalmente, que el desarrollo normal de un hijo necesita, además, dedicar diariamente un tiempo a actividades de tiempo libre. Las actividades artísticas sirven para potenciar la creatividad y la imaginación, siendo una vía para descargar energía.
- Debe supervisar la **agenda** diariamente para que se establezca una mayor colaboración entre el centro y los padres y un mayor seguimiento del trabajo de sus hijos. Además, para que sus hijos se sientan supervisados y ustedes informados de las tareas que deben llevar a cabo.
- Los progenitores deben controlar las actividades y deberes extraescolares de los hijos, pero atendiendo siempre a sus preferencias, sobre todo a medida que van siendo mayores.
- Al ayudar a los hijos se fomenta el acercamiento y se facilita el conocimiento de sus virtudes y de sus carencias.
- Los padres tienen que respetar el plan de trabajo propuesto por los profesionales de la enseñanza.
- En los casos en los que se advierta dificultad por parte de los niños para asimilar ciertos conocimientos, es necesario prestarle ayuda.