

## AYUDANDO A ESTUDIAR A LOS HIJOS - GESTION DEL TIEMPO

Lo ideal sería que durante la etapa de Primaria los alumnos aprendan y generen un buen hábito de estudio ayudados por los padres para que, al llegar a la etapa de Secundaria, comiencen a organizarse y gestionarse solos.

En los hábitos de estudio hay que tener en cuenta **dos cosas**:

### GESTION DEL TIEMPO:

**EN INFANTIL:** la gestión del tiempo se hace con ellos, con el ejemplo. Establecer rutinas de organización del tiempo con los más pequeños, se puede hacer de la tarde al ir a casa, hablando; del fin de semana. Pensar juntos la lista de tareas por hacer, organizar en qué orden se van a hacer...

**EN PRIMARIA:** Hay que hacer un PLAN DE ESTUDIOS, un plan de trabajo. Debe incluir las asignaturas y su dificultad. El tiempo real del que se dispone y el teórico (hay que enseñar al niño a ser realista y eficiente con el uso de su tiempo). Debe ser evaluado después.

1.- Establecer lista de tareas con ellos.

2.- Establecer orden de prioridad para hacerlas y el tiempo que hay para cada tarea y actividad que queramos incluir en la tarde. Primero las más difíciles. Segundo las más fáciles. También se pueden alternar una difícil y una menos difícil. No más de 50 min. Sentados.

**EN SECUNDARIA:** Deben hacerlo ellos antes de sentarse. Ponerlo por escrito con objetivos concretos y temporales (tiempo invertido en cada actividad)

Hay que hacer una lista de posibles distractores y eliminar todos aquellos que podamos de nuestro entorno.

Después, es bueno que en otra hoja vayan apuntando la realidad, los momentos en que se levantan y los momentos en los que siguen, los descansos que hacen, en qué se entretienen y, al final de la tarde, hacer una comparación y analizar cómo se ha cumplido.

El alumno de secundaria debería dar un paso más allá y planificar a medio plazo: además de la tarde la semana para poder incluir deportes y otras actividades que realicen.

Analizar con ellos las posibles causas de un fracaso...

Ver cómo afronta los estudios, analizar qué parte del proceso falla o no va con su personalidad, con su inteligencia fuerte de las múltiples que tenemos....(son cinéticos, visuales, lingüísticos....) Si me apoyo en la que tengo más fuerte para estudiar será más fácil.

### TECNICAS DE ESTUDIO:

**LECTURA Y SUBRAYADO:** Habría que hacer dos lecturas. Una de aproximación y una para subrayar conceptos importantes (palabras o ideas).

**RESUMEN:** realizar un texto con las ideas principales con las propias palabras. Lo importante es el orden que tiene.

**ESQUEMAS:** que son la representación gráfica o visual de la información. Parten de la idea principal. Aquí está incluidos los mapas mentales, que además desarrollan la capacidad viso- espacial. No tenemos que insistir en que todo el mundo haga el mismo tipo de esquema. Depende de la Inteligencia predominante.

**Ahora, aquí también tenemos que ayudar a que nuestros hijos vean lo que fallan, lo que les va más o lo que les va menos en relación a sus capacidades o a la inteligencia más predominante en ellos.**

Entonces, resumiendo, ¿en qué ayudamos? En orientar a nuestro hijo para que caiga en la cuenta y sea consciente de:

1. qué puede probar,
2. qué le es mejor,
3. que le es más eficiente,
4. que parte del proceso de estudio le falla
5. en que parte destaca
6. como sacar provecho a sus capacidades
7. evaluar su proceso