

EL HÁBITO DE ESTUDIO

El hábito de estudio es un paso imprescindible para desarrollar la capacidad de aprendizaje del niño/a y para garantizar el éxito en las tareas escolares. Aunque este hábito empieza a establecerse hacia los siete u ocho años, depende de otros hábitos (concentración, orden, atención ...) que han de fijarse antes.

Un niño/a que ha crecido respetando límites, rutinas y hábitos (sueño, alimentación, higiene ...) no presentará muchas dificultades cuando afronte la tarea de adquirir el hábito de estudiar. Sin embargo, aquél que no ha conocido rutinas, límites ni orden le será muy difícil adquirir un hábito como el del estudio que exige concentración y atención.

El hábito de estudio se adquiere a fuerza de repetirlo. No es necesario esperar a que el niño/a tenga deberes o exámenes. Lo ideal sería que, desde pequeño, se acostumbrase a concentrarse en una tarea durante un rato con el fin de ir entrenando esta facultad.

Desde pequeño, se puede acostumbrarle a estar cada día concentrado unos minutos e ir aumentando el tiempo poco a poco. Para ello, actividades como dibujos, puzzles, cuentos, poemas infantiles, adivinanzas y cualquier tipo de tarea que le exija concentración y memorización además de que le guste. Es muy importante que acabe toda aquella tarea que comience.

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

- Hacerlo siempre en el mismo lugar.
- Tener todo el material de trabajo al alcance de la mano.
- Planificar o estimar de antemano el tiempo que se dedicará a cada tarea.
- Hacerlo siempre a la misma hora: durante la semana las primeras horas de la tarde y los fines de semana en las horas posteriores a levantarse, serán los momentos más aconsejables.

¿CÓMO ESTUDIAR?

- Entender lo que se lee: tras una primera lectura general (los padres y madres podemos ayudar preguntándole si hay algo que no ha entendido). Al terminar esta primera lectura el niño/a deberá tener una idea general sobre el tema.
- Durante una segunda lectura, más pausada, se intentará encontrar las ideas principales (normalmente una por párrafo) y diferenciarlas de las secundarias. Se aprovechará para subrayar: ideas principales de un color (verde), ideas secundarias de otro (rojo). Después de este subrayado, normalmente, el tema se habrá reducido a una cuarta parte del original.

- Se escribirán las ideas principales aparejadas con sus secundarias formando un resumen del tema. Este resumen será muy útil para repasar o recordar lo aprendido si ello fuera necesario.
- Hacer un esquema del resumen (por ejemplo un esquema de llaves) en este esquema sólo incluiremos palabras clave. El niño/a dispondrá de un cuaderno para almacenar sus esquemas.
- Memorizar, para ello será imprescindible que el tema se haya comprendido en su integridad y que no haya dudas. A la hora de memorizar hay una serie de pequeños trucos que nos pueden ser de gran utilidad:
 - Fijarse en las fotos y dibujos del libro, esto ayudará a recordar donde estaba el texto y lo que decía.
 - Repetir el tema recitándolo con el esquema delante hasta que éste último ya no sea necesario.
 - Estudiar lentamente y tomarse descansos (10 minutos tras la primera hora de memorización, 15 minutos tras la segunda...).
 - Repasar lo aprendido.
 - Hacer reglas nemotécnicas (truquillos lingüísticos elaborados por nosotros mismos con las iniciales de palabras a recordar).

¿CÓMO ORGANIZAR EL TRABAJO EN CASA?

Organizar el trabajo en casa es lo primero que hay que hacer para llevar a la práctica los objetivos que nos planteamos. Para ello hay que cumplir las metas propuestas y ajustarse a un horario. Estudiar sin organización es como ir y venir por caminos, sin haber decidido previamente cual de ellos es el que nos interesa.

Por eso conviene tener en cuenta las siguientes sugerencias:

Hacer un horario

- Al comenzar el curso es conveniente tener un horario para el estudio. Este horario será fijo y empezará cada día a la misma hora.
- Es muy importante iniciar el estudio a la hora prevista, ni un minuto después.
- Al repetir todos los días el mismo horario, se adquiere el hábito y cada vez cuesta menos empezar.

Organizar el trabajo

- Una vez que nos hemos sentado a trabajar a la hora prevista, dedicaremos un momento a decidir qué es lo que vamos a hacer primero, qué haremos a continuación ... y qué dejaremos para el final.
- Para ello, tendremos en cuenta todas las actividades: tareas para casa, estudio, repaso, trabajos ...

- Normalmente, es mejor que empecemos por lo que nos resulte medianamente difícil, continuar con lo más difícil y dejar para el final lo más fácil.

Poner en práctica lo que hemos decidido

- Lo más importante del horario es cumplirlo, si no lo hacemos es muy probable que se nos pase el tiempo inútilmente.
- Seguro que vamos a encontrar muchas excusas que nos incitarán a dejarlo para otro momento. Si esto ocurre, tendremos que concentrar todos nuestros esfuerzos para evitarlo.
- Es muy importante cumplir lo que nos hemos propuesto. Si lo hacemos nos sentiremos felices y contentos con nosotros mismos. En caso contrario, nos sentiremos incómodos.
- Ante las dificultades, no rendirse. Con esfuerzo y voluntad se consigue todo.

LA COLABORACIÓN DE LOS PADRES EN LAS TAREAS ESCOLARES

Una actitud de los padres que sirva para estimular el gusto por aprender posibilitará el éxito en el estudio. El acoso y la vigilancia intensiva de los niños y niñas sin permitirles que asuman responsabilidades a la hora de realizar su trabajo, pueden ser tan perjudiciales como la falta de hábitos de estudio y las normas incoherentes. Por todo ello, proponemos una serie de actitudes a mantener por parte de los padres y madres que, sin duda, podrán ayudar a los niños y niñas en su labor como estudiantes:

- Ayudar al niño o niñas no quiere decir que debamos hacerle su trabajo; nos mostraremos interesados por lo que hace y dispuestos a ayudarle en sus dudas, pero solamente él deberá realizar el trabajo.
- Exigirle y al mismo tiempo animarle a confiar en sus posibilidades siempre que se esfuerce. Hacerle marcarse metas concretas y reales, además de recordárselas cuando sea preciso: “Hemos acordado que todos los días dedicarás media hora a la lectura, te avisaré cuando se cumpla, vuelve a tu sitio”
- Transmitirle respeto por todo lo relacionado con su vida escolar: cuidaremos la puntualidad, que acuda siempre con todo el material necesario y que lo cuide. Nunca desautorizaremos al profesorado o hablaremos mal de él en presencia del niño/a. Cualquier duda o discrepancia que exista debe tratarse directamente con el profesor o profesora.
- Si tenemos que dirigir alguna crítica o reproche será siempre hacia el trabajo realizado -“cuando te esfuerzas, tú sabes presentar tu cuaderno mejor”- y nunca hacia el propio niño o niña -“eres un chapucero o chapucera”-. Si le aplicamos determinadas etiquetas es posible que acabe asumiéndolas.
- Reforzar (alabar, premiar) sus logros, esto aumentará su confianza y elevará sus deseos para continuar mejorando.

- Ante los pequeños fracasos impulsarle a no caer en el desánimo, ayudarle a mejorar y a buscar alternativas para superar las dificultades. El castigo y la amenaza para solucionar la falta de rendimiento raramente son eficaces; suele ser más beneficioso reforzar (premiar) los esfuerzos y logros.
- No caer en las comparaciones con otros niños o niñas o con los hermanos o heranas. Puestos a establecer comparaciones, que estas se refieran siempre a las propias tareas del niño o niña: "Escribes con menos faltas que hace un mes".
- Mantenerse informados de lo que ocurre en la escuela, de la relación del niño o niña con los compañeros y compañeras y profesorado. Intentar implicarse en la vida y las actividades del colegio, todo ello transmitirá al niño o niña la idea de lo importante que resulta para su padre y su madre todo lo relacionado con la escuela.
- Recordar siempre que los hijos e hijas tienden a comportarse según lo que ven en casa: el hecho de que veamos en la televisión junto con ellos/as programas culturales o divulgativos, que tengamos actividades de ocio como visitas a museos o parques naturales, que practiquemos deporte, que nos vean leyendo ... Y que además de todo ello, nos encarguemos de facilitarles situaciones en las que puedan llevar a la práctica lo estudiado o les estimulemos para aprender cosas nuevas estaremos facilitando enormemente sus actitudes para el trabajo escolar.