

# EL LUGAR DE ESTUDIO

Con el fin obtener un buen rendimiento escolar es fundamental que el niño/a disponga en casa de un entorno que favorezca la concentración en el estudio. Para ello es de capital importancia fijar y acondicionar tanto la hora como el lugar adecuado que el niño/a asocie con el trabajo escolar.

Un lugar fijo en la casa (normalmente el propio dormitorio del niño/a) aislado de los ruidos propios del hogar, con buena iluminación, temperatura adecuada y ventilación serán las mínimas condiciones exigibles.

El silencio será fundamental para la tarea intelectual. Facilitar la atención del niño/a será evitar cualquier fuente de ruido (televisión, portazos, discusiones en voz alta ...). La hora de estudio deberá ser secundada por los padres y madres con el silencio necesario. Los hijos e hijas que ven a sus padres y madres respetar ese tiempo de silencio, que se concentran en sus tareas sin distracciones y que leen con asiduidad, acabarán imitándolos. Por lo que, al final, la concentración también podrá ser aprendida imitando lo que se ve en casa.

Entre los elementos propios del mobiliario quizá uno de los elementos más destacados sea la silla, por su importancia a la hora de evitar los molestos dolores de espalda. Una silla con ruedas no favorece la concentración, lo ideal será un modelo que recoja la zona lumbar (el torso deberá estar erguido), que permita al niño tener los pies apoyados en el suelo y que facilite apoyar los brazos sobre la mesa (el codo formará con ésta un ángulo de 45° a 90° aproximadamente) basculando el cuerpo para escribir sin dificultad.

La luz es muy importante, por ello la iluminación natural o del flexo vendrá del lado izquierdo, salvo que el niño/a sea zurdo. La luz del flexo será una luz blanca que no se caliente demasiado y que no sea excesiva, además del flexo se procurará que la luz general de la habitación también esté encendida para evitar contrastes molestos. La luz deberá recaer sobre los libros y cuadernos pero no sobre los ojos. Al leer o escribir el niño/a se colocará a una distancia de entre 30 y 40 cm. con respecto al texto.

Una vez que el niño/a se siente a trabajar es recomendable que no le falte espacio. La mesa, que será plana y de color claro-mate, deberá tener la suficiente amplitud para permitir al niño/a tener a mano, sin necesidad de levantarse, todo el material necesario para trabajar; del mismo modo, se evitará que sobre ésta se acumulen otra serie de objetos no relacionados con el trabajo y que sólo contribuirán a distraerle. Habrá que prestar especial atención a que objetos como juguetes o consolas no estén al alcance del niño/a en estas situaciones.

Es totalmente desaconsejable que el niño/a disponga en la habitación de un ordenador o un televisor para uso personal, estos objetos deberán ser de uso común y su utilización se hará siempre bajo vigilancia paterna o materna. El rendimiento de una hora dedicada al estudio sin distracciones es muy superior a cuatro horas en las que el niño/a permanece encerrado en la habitación alternando consola, televisión, teléfono móvil u ordenador.

En todo el proceso de estudio o trabajo escolar no hay que olvidar los descansos, después de un máximo de 40 minutos la atención decae y es necesario cambiar de actividad durante unos 10 ó 15 minutos para distraerse. Es importante comenzar el trabajo por lo más sencillo, para pasar a continuación a lo difícil y para finalizar de nuevo con lo más fácil.