



## **Consejos prácticos en relación a hábitos y estrategias de estudio para poner en práctica en casa.**

### **1. Crear una rutina de trabajo y estudio:**

Para crear este hábito es necesaria la repetición diaria de una rutina. (Más abajo hay un ejemplo).

### **2. Habilitar un lugar para el estudio:**

Para esto debemos buscar un lugar cómodo, agradable sin demasiados distractores, (televisión, música, paseo constante), donde poder realizar sus tareas, del tipo que sea (pintar, escribir, leer...). En este lugar deben tener a mano todo lo que necesite: papel, colores, lápices, ceras..., con el fin de no tener una excusa para pararse a cada rato.

### **3. Planificar y organizar las tareas:**

Poder ayudar a que los niños(as) aprendan a organizar y planificar sus tareas, como por ejemplo, enseñándoles a crear una lista de lo que deben hacer y el orden que seguirán. (Intentar de comenzar de lo más difícil a lo más complejo).

### **4. Motivar:**

Es importante que los niños(as) sientan interés por realizar las tareas y no lo vean como un castigo, sino más bien como algo placentero y entretenido que pueden realizar junto a ti (Familia).

### **5. Crear intereses:**

Los niños prestan más atención, están más motivados y rinden mejor si aquello que hacen les interesa. Averiguar sus intereses y relacionarlos con el estudio lo harán mucho más atractivo.

### **6. Hacer que sea divertido:**

Sobre todo, con los niños(as) más pequeños.

### **7. Evitar distracciones:**

Debemos evitar cualquier tipo de distracción, sobre todo la televisión debe estar apagada, y dejar para después cualquier tipo de juego. Quita de su alrededor todo lo que pueda distraerle.

### **8. Reconocer el esfuerzo y la constancia:**

Los elogios y la atención de los adultos son grandes motivadores para nuestros niños(as), además de ser los mejores premios. (Excelente, vamos tu puedes, eres el mejor, en la próxima seguro lo harás mejor, y lo más importante siempre decirle que lo quieren).

### **9 Practicar, practicar y practicar:**

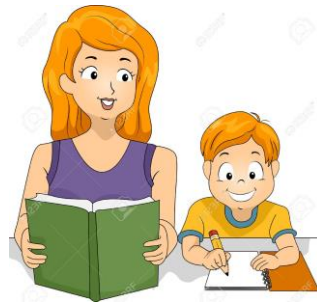
Los hábitos se generan en los niños(as) por repetición, es decir, al principio puede que cueste un poco, porque prefieren jugar o ver la televisión en lugar de estudiar, pero a medida que vayan adquiriendo la rutina diaria de sentarse a realizar sus tareas les costará cada vez menos.



**Liceo Polivalente  
San José de la Preciosa Sangre  
Psicopedagoga Anexo**

Recuerda que tu actitud como padre, madre o familiar es igual de importante como estas ideas para que los niños adquieran el hábito de estudiar. No te enfades, no pelees, no alces la voz. Están aprendiendo y es normal que se equivoquen.

Es necesario y de suma importancia que tratemos de poner en práctica estas sugerencias, de cotidiana aplicación, para así mejorar el proceso de enseñanza/aprendizaje de sus hijos(as), además de una mejor relación y convivencia familiar y escolar.



**Paula González Gutiérrez.  
Psicopedagoga Anexo.**



**EJEMPLO DE RUTINA DIARIA COVID19**

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Hora de levantarse y ducharse
9:30 a 10:30	desayuno
10:30 a 11:30	Orden de la casa
11:30 a 12:30	Estudio ( sin celular, sin televisión, etc) apoyado por padres o solos
12: 30	Recreo
13:30	Almuerzo (ideal comentar de la tarea que hicieron)
14:30 a 15:00	Tiempo libre
15:00 a 16:00	Continuar con estudio y tareas
	Esto se puede prolongar pero nunca exceder más de 2 horas, ya que los niños(as) se fatigan con bastante facilidad y verán esto como un castigo y no como actividad entretenida.

Es importante señalar que esto un ejemplo, de como usted puede diseñar una rutina diaria donde puede acomodar sus tiempo según rutina.