

DESDE EL COMIENZO DE CURSO AYUDA A ATUS HIJOS E HIJAS A PLANIFICAR BIEN PARA ESTUDIAR MEJOR

¡Cuántas veces nos lamentamos porque no tenemos tiempo para todo! Lo mismo le ocurre a nuestro hijo/a. No podemos hacer que el día tenga más horas, pero sí podemos aprovecharlas al máximo. ¿Cómo? Planificando nuestro trabajo. Elaborar un horario de estudio adaptado a las necesidades de nuestro hijo/a ayudará a mejorar su rendimiento y le dejará tiempo libre para disfrutar de otras actividades.

1. Antes, un breve descanso. Si estudia después de sus clases, es preferible tener un pequeño descanso desde que llega a casa hasta que empieza a estudiar. En este momento podrá merendar.

2. Elige un horario específico. Le ayudará a valorar su rendimiento. Este horario deberá ser lo suficientemente amplio como para permitirle el tiempo necesario para estudiar, pero no deberá ser demasiado extenso porque después de estudiar deberá tener suficiente tiempo para **disfrutar del resto de la tarde**. Recomendamos cumplir con las obligaciones pronto, porque después podrá hacer lo que más le guste. Al planificar un horario para estudiar, necesitaremos tener en cuenta sus actividades extraescolares pero también los momentos de ocio.

3. Organización. Además de establecer un horario específico también es importante preparar la mesa que utilizará para hacer los deberes y estudiar. Para evitar distracciones, en la mesa sólo colocaremos lo estrictamente necesario para sus tareas escolares.

4. Adiós, distracciones. Si estudia cerca del salón, hasta que haya terminado **no deberíamos encender la televisión**.

5. Nosotros también. Es más fácil motivar a un niño/a a estudiar si nosotros estamos leyendo al mismo tiempo.

6. ¿Qué temas específicos estudiaremos? Escribir cada día o semana las tareas concretas, como por ejemplo ‘estudiar el tema 2 y 3 de matemáticas’, en vez de simplemente anotar ‘estudiar matemáticas’. Es más sencillo estudiar cuando tenemos un **objetivo sencillo y específico**, y sabemos cómo conseguirlo.

¿Cuáles son las ventajas de contar con un horario de estudio?

- **Crea un hábito de estudio**, lo que constituirá una base para toda formación futura.
- **Potencia la concentración**. Es más fácil centrar la **atención** en la **actividad** que hay que realizar si se cuenta con un espacio de **tiempo** exclusivo y determinado para ella.
- Sirve para **ser consciente del propio rendimiento** y regular esfuerzos.
- Permite **compaginar el estudio con el tiempo libre** y disfrutar de otras actividades gratificantes.
- Ayuda a **librarse de la preocupación o angustia** que conlleva la acumulación de tareas pendientes.

La importancia que le conceda nuestro hijo/a al horario de estudio determinará el cumplimiento del mismo. Nuestra tarea no es la de imponer a nuestro **hijo/a** que cumpla un **horario** “porque sí”, en ocasiones determinado por nosotros mismos y que pretendemos mantener sin concesiones. Es preferible planificar y diseñar conjuntamente con ellos un **horario de estudio** efectivo y hacerle descubrir las ventajas de realizar una programación adecuada a sus compromisos y deseos. Nuestro objetivo consiste en que, finalmente, nuestro hijo/a aprecie el valor que tiene cumplir con el **horario** establecido y lo ponga en práctica cada vez de forma más autónoma.

¿Cómo debe ser un plan de estudio efectivo?

- **Personal**: adecuado a las necesidades de nuestro **hijo/a**. Determinemos cuál es el mejor momento del día para dedicarlo al **estudio**, qué **actividades extraescolares** se realizan normalmente y dejemos el tiempo necesario para el **descanso y el ocio**.
- **Realista**: adaptado a la capacidad y disponibilidad de nuestro hijo. Es conveniente programar el trabajo de manera que se pueda cumplir; sobre todo al principio, nuestro hijo/a debe sentirse capaz de cumplir con lo establecido, de lo contrario puede aparecer **desánimo, frustración o rechazo**.
- **Flexible**: preparado para imprevistos. Hay que tener en cuenta que, con mayor o menor frecuencia, surgen compromisos que nos obligarán a modificar **horarios** y actividades, pero intentaremos que afecten lo menos posible a las tareas prioritarias establecidas en el **horario**.
- **Escrito**: que sirva de recordatorio de las actividades programadas y, a posteriori, de referencia de las tareas que se han cumplido o no. Con niños pequeños se puede elaborar un cuadro con dibujos que representen las actividades que hay que realizar.

¿Cómo planificar un horario de estudio con nuestros hijos/as y llevarlo a la práctica?

- **Hacer un listado de las actividades** que nuestros hijos/as realizan diaria o semanalmente y calcular el tiempo que ocupan, de esta forma nos será más fácil establecer prioridades y construir un **horario** personal y realista.
- **Planificar el horario semanalmente**, teniendo en cuenta que no todas las semanas son iguales y que deberemos adecuar el **horario** a fiestas, compromisos, **exámenes** o acontecimientos diversos que tengan lugar. Nuestro **hijo/a** no tiene porqué privarse de determinadas actividades si aprende a organizar su **tiempo**. Recordemos la importancia de la flexibilidad en una programación y que cualquier **horario** está sujeto a cambios.
- **Concretar las tareas al máximo**. Por ejemplo, en vez de hacer una indicación general “estudiar sociales”, es preferible detallar las actividades “estudiar los temas 5 y 6 de sociales”.
- Dedicar un **especial interés a las materias más costosas** y al orden de realización de tareas. Es mejor comenzar con las de dificultad baja para pasar a las de dificultad más elevada y terminar con las más fáciles.
- **Modificar el horario** si se considera que los cambios afectarán positivamente en el rendimiento. Quizá deba ampliarse o reducirse el tiempo dedicado a una actividad según el esfuerzo o la dedicación que veamos que la actividad demanda a nuestro hijo/a.
- Intentar que **las horas de estudio sean siempre las mismas y en el mismo lugar** para crear un hábito de estudio. No debemos permitir que nuestro hijo/a pierda horas de sueño, que estudie cuando esté muy cansado ni después de una comida importante, ya que la concentración no será la deseable y la realización de la tarea le exigirá un esfuerzo excesivo.

Si se planifica un horario de estudio y se cumple con él de forma continuada y constante, es muy posible que nuestro hijo/a aprenda unas rutinas que le serán útiles para realizar su trabajo de manera ordenada y autónoma, se habitúe a un ritmo de trabajo y de descanso muy beneficioso para él/ella y que obtenga provecho de sus horas de estudio y de ocio para un adecuado desarrollo personal.