

¡Si se puede! Claves para ayudar a mi hij@ a pasar el año...



8. Comenzar a estudiar por lo difícil, y acabar por lo fácil. Lo ideal es abordar primero las actividades o contenidos de dificultad media. Después, cuando su nivel de concentración esté en su punto más álgido, pasar a lo más difícil, y dejar lo más fácil para el final, cuando ya están cansados.

Tomado de: www.aulaplaneta.com

Técnicas Efectivas de Estudio

1. Subrayar: Destacar las partes más significativas del texto usando distintos colores.

2. Tomar apuntes: Resumir lo más destacable con nuestras propias palabras para así recordarlo más fácilmente.

3. Mapas mentales: la mejor manera para resumir y organizar nuestras ideas. Un buen mapa mental puede ahorrarnos muchas horas de estudio

4. Fichas de Estudio: asimilar datos concretos, fechas, números o vocabulario.

5. Estudio de casos: Ayuda a aplicar la teoría en casos concretos.

6. Test y cuestionarios: Ayudan a repasar y a medir nuestros conocimientos.

7. Lluvia de ideas: Permite considerar varios tipos de ideas, teorías y perspectivas.

8. Reglas mnemotécnicas: Usar las iniciales de las palabras para recordarlas con más facilidad.

9. Dibujos y gráficos: Quienes son más visuales aprenden mejor los contenidos a través de los íconos.

Tomado de: <http://modosdesuperacion.com>



Nota: Recuerde visitar nuestra página web, donde encontrará información sobre las actividades de Orientación y artículos de interés sobre la educación de l@s hij@s:

<http://orientaescolar.webnode.es>
[facebook/orientaescolar](https://www.facebook.com/orientaescolar)
orientaescolar@hotmail.com

¡Si se puede! Claves para ayudar a mi hij@ a pasar el año...



**Colegio Republica Dominicana
Orientación Escolar**



**Ps. Catalina Morales Cadena
Orientadora Primaria
Sede B- JM**

¡Si se puede! Claves para ayudar a mi hij@ a pasar el año...

Unos buenos hábitos de estudio son esenciales para consolidar el aprendizaje y afrontar con éxito las evaluaciones.

Sin embargo, desarrollarlos no es fácil. Requiere constancia y disciplina. El apoyo de los padres es también fundamental, ya que sobre ellos recae la responsabilidad de supervisar el estudio y ayudar a los hijos en todo lo que puedan. Por eso, te ofrecemos ocho reglas básicas para enseñarles a estudiar a diario de manera correcta.

OCHO REGLAS BÁSICAS PARA CONSOLIDAR LOS HÁBITOS DE ESTUDIO



1. Estudiar siempre a la misma hora y en el mismo lugar. Fijar una hora determinada para estudiar ayudará a tus hijos a consolidar su hábito, mientras que hacerlo en el mismo lugar, favorecerá su concentración. El sitio de estudio, además, debe estar bien iluminado y ventilado, mantenerse alejado de distracciones y contar con una silla y una mesa adecuadas, donde el alumno pueda estudiar correctamente.



2. Estudiar todos los días. Es importante dedicar un tiempo al estudio cada día entre semana. Este hábito ayudará a tus hijos a fijar sus conocimientos, y evitará situaciones como la ansiedad días antes de un examen.



3. Planificar. Antes de comenzar a estudiar, es importante que revisen las tareas que hay que hacer y los contenidos que van a repasar, y que pongan orden. ¿Qué van a hacer primero? ¿Qué dejarán para el final?



4. Establecer una hora. Ellos mismos deben fijarse una hora para ponerse a estudiar, y no esperar a que tú se lo digas. Lo habitual es hacerlo después de la merienda y antes de jugar o ver la televisión. No obstante, lo mejor es ser flexible y dejarles que ellos elijan cuál es el momento que más se ajusta a sus necesidades y preferencias.



5. Dedicar más de una hora al estudio. Si tus hijos están en Primaria, no deben dedicar más de 50 minutos a realizar sus tareas y estudiar. En cambio, si están en Secundaria, lo habitual es que dediquen entre media hora y una hora a las tareas, y de tres cuartos a una hora para estudiar.



6. Hacer más de una actividad. Realizar ejercicios y actividades ayudará a tus hijos a comprobar y consolidar lo estudiado. Especialmente a la hora de repasar antes de un examen.



7. Hacer una pequeña pausa entre actividad y actividad. Sobre todo en las más complejas. En cambio, durante el tiempo dedicado al estudio, deben perseverar al menos durante 45 minutos sentados para no perder la concentración.