

AYUDARLE A ESTABLECER UN HORARIO DE ESTUDIO

Colaborar con el niño para que adquiriera un hábito de estudio es la mejor aportación que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos en este aspecto.

La ventaja de crear un hábito de estudio es que los niños se acostumbrarán a estudiar y mostrarán menos resistencia y oposición a esta actividad.

Los niños suelen funcionar bien con rutinas, de manera que si incorporamos el estudio a su rutina diaria, le será más llevadero.

De los tres a los cinco años. El hábito de estudio se puede comenzar a desarrollar desde los tres años. De los tres a los cinco años se trata de acostumbrarlos a dedicar un tiempo breve a "las cosas del cole".

Serán actividades relacionadas con el aprendizaje que en su mayoría, le resulten agradables, de manera que lo asocien a algo positivo: pintar, hacer puzzles, ojea cuentos y libros, recortar o dibujar.

Desde los seis años. A partir de los seis años se puede hacer como algo más sistemático. Veamos el siguiente caso:

Macarena tiene nueve años. Su madre comenta:

- ★ Desde hace tiempo se ha acostumbrado a estudiar de la misma forma. Se sienta a trabajar hacia las seis y media de la tarde. Un rato antes deja de ver la tele, despeja su mesa de estudio y prepara lo necesario.

Y continúa la madre:

- ★ Consulta la libreta donde anota los deberes que lleva cada día y lo que tiene que estudiar, aunque siempre empieza haciendo algo de inglés, que es su asignatura preferida.

Y apunta:

- ★ Ella sabe que tiene que hacerlo sola, aunque puede pedirme ayuda al final de la tarde. De todas formas, me gusta visitarla para animarla y darle un beso.

Para establecer un hábito de estudio proponemos, como Macarena, seguir los siguientes pasos de manera constante:

1º. Comenzar a la hora prevista

Tal y como hemos marcado en el horario, se debe comenzar a la hora prevista y a ser posible siempre la misma.

2º Preparar el comienzo

Entre diez y quince minutos antes de la hora prevista el niño se preparará para ponerse a estudiar. Este momento previo debe ser un tiempo de transición en el que se establezca un pequeño ritual que prepare al niño para estudiar.

Por tanto, hay que evitar en esos minutos discusiones, juegos movidos o continuar viendo la televisión. Tampoco recomendamos los videojuegos antes de estudiar, porque no van a ayudar al niño a concentrarse en su tarea.

Ese pequeño "ritual" puede consistir en acondicionar el lugar de estudio, repasar la lista de tareas previstas, preparar lo necesario para trabajar o cualquier actividad tranquila. Es el momento más oportuno para que los padres intervengan si es necesario, avisándole de una manera firme y decidida que se tiene que preparar para estudiar.

- ★ Isabel, a las cinco tienes que estar estudiando, prepara lo que necesites y deja eso ya – avisan los padres.
- ★ Todavía no es la hora – responde la niña.
- ★ Es la hora de prepararte. Recoge ya y prepárate para estudiar.

Aunque lo ideal es que los niños se pongan a estudiar solos, sin que los padres se lo tengan que recordar, es conveniente hacerlo en las semanas iniciales. Es mejor hacerlo antes de la hora prevista que llamarle la atención cuando ya debería estar estudiando.

3º Comenzar por una actividad agradable

Siempre ayudará a iniciar el trabajo el que sea haciéndolo por una actividad que resulte agradable para el niño o al menos, que le resulte más llevadera: para unos son las Matemáticas, para otros el Dibujo o para otros la Lengua Extranjera.

4º Los primeros minutos

En función de la edad de cada niño, los primeros minutos no se le deben permitir interrupciones como levantarse o llamar a los padres, de manera que se pueda centrar en la tarea. Para ello, le acostumbraremos a realizar en primer lugar aquellas actividades que sabe hacer sin ayuda, dejando para el final las que necesite consultar a sus padres.

5º Reforzar al niño

A los niños se les debe reforzar con visitas de vez en cuando antes de que nos reclamen, para animarles y elogiarles por su trabajo. Es más efectivo elogiarles cuando trabajan que prestarles atención sólo cuando no lo hacen.

Estos son los pasos que proponemos para que los niños adquieran un hábito de estudio. Los hábitos se adquieren haciendo las cosas siempre de la misma manera, una y otra vez, hasta que poco a poco el niño los incorpora a su rutina diaria. De esta forma no será necesario recordárselo continuamente.

Por tanto, si somos constantes, con un procedimiento similar a este, los niños lograrán adquirir un hábito de trabajo en unas semanas.

Recordamos los pasos que hemos señalado:

- ★ Todos los días comenzar a la hora prevista.
- ★ Establecer un ritual previo al comienzo.
- ★ Empezar por una actividad agradable.
- ★ No permitir interrupciones los primeros minutos.
- ★ Reforzar al niño con visitas de vez en cuando.

GARANTIZAR UNAS CONDICIONES AMBIENTALES IDONEAS

Las condiciones ambientales tienen su importancia. Aunque sólo se necesitan unas condiciones mínimas, su efecto es negativo cuando el niño no dispone de ellas. La finalidad de estas condiciones es que pueda estudiar con comodidad y se eviten distracciones u otros aspectos que lo perturben. Por tanto, los padres deben procurar:

1º Estudiar con temperatura adecuada

El lugar de estudio debe mantener una temperatura adecuada, ni demasiado frío ni demasiado calor: entre los 20 y 24 grados centígrados.

2º Convenientemente iluminado

Lo mejor es que la iluminación sea natural. Si esto no es posible, la luz artificial debe ser suficiente, sin producir sombras y con una luz blanca.

3º Aislada de ruidos excesivamente molestos

Esto no quiere decir que se necesite un silencio absoluto: el ruido de la calle con la ventana cerrada, el ruido normal de la vivienda o del edificio no tiene por qué ser molesto.

Es desaconsejable estudiar con una música estridente o con voz, ya que dificulta la concentración. Algunos niños se habitúan a hacerlo con música instrumental y no tienen problemas, aunque es mejor habituarse a trabajar en silencio.

4º Sin televisión

Hay niños que hacen sus deberes con la televisión encendida y sus padres aseguran que si no es así, no son capaces de hacerlos. En realidad esto es un mal hábito. La televisión capta la atención del niño y quizás puedan trabajar con ella, pero el coste de tiempo y esfuerzo es mayor.

5º Sin distracciones cerca

Otros elementos del lugar pueden distraer o “tentar” al niño que está estudiando. Por ejemplo, la presencia de juguetes, estudiar delante del ordenador aunque esté apagado o con los videojuegos cerca, es una tentación que invita a distraerse y abandonar lo que se está haciendo.

6º Con un mobiliario adecuado

El estudio debe hacerse utilizando una mesa y una silla adecuadas, donde el niño disponga de espacio suficiente y pueda mantener la espalda recta. No es adecuado estudiar tumbado en un sofá o en la cama. Estos lugares, no favorecen la concentración y producen fatiga rápidamente.

7º Evitar interrupciones

Los niños con hermanos pequeños suelen sufrir interrupciones en el tiempo de estudio. Es algo que los padres también deben evitar, manteniendo ocupados a los pequeños en otro lugar de manera que se asegure que no los van a distraer.

Veamos la habitación de Raúl:

A la habitación de Raúl no le falta nada. Además de televisión, en su mesa de estudio tiene colocado el ordenador, buenos altavoces, los mandos de la videoconsola y una repisa con toda su colección de coches en miniatura.

Su padre le tiene que llamar la atención continuamente porque pone la música demasiado alta o está jugando, cuando debería estar haciendo los deberes.

Como Raúl, la propia habitación no siempre es el lugar idóneo par estudiar, o tienen que preparar otro espacio cuando llega el momento de trabajar, o deben cambiar las condiciones de la propia habitación.

Otras familias, que disponen de más espacio, optan por habilitar una habitación de estudio para que todos, hijos y padres trabajen.

Para recordárselas, estas son las condiciones ambientales que los padres deben garantizar a sus hijos para estudiar:

- ★ Temperatura adecuada.
- ★ Convenientemente iluminado.
- ★ Aislada de ruidos excesivamente molestos.

- ★ Sin televisión.
- ★ Sin distracciones cerca.
- ★ Con un mobiliario adecuado.
- ★ Evitando interrupciones.

SUPERVISAR Y ELOGIAR

Aunque la responsabilidad de estudiar es del niño, los padres tienen la obligación de supervisarlo. Se deben tener en cuenta estas características:

1º ¿Qué supervisar?

Consiste en revisar y comprobar:

- Que se cumple el horario de estudio pactado.
- Que realmente se aprovecha el tiempo.
- Que se realizan los deberes y tareas escolares que se mandan.
- Estar informado del rendimiento escolar en general o de las dificultades que pudiera presenta el niño.

2º ¿Cómo supervisar al niño?

La supervisión debería hacerse con una actitud de confianza y a poyo, por tanto implica:

- Visitarlo varias veces mientras estudia para animarlo y comprobar que está trabajando.

A la hora prevista para estudiar el padre de Luís se acerca a la habitación y al verlo ya sentado le anima:

- ¿Qué tal? ¿Tienes muchos deberes esta tarde?
- No muchos, papá. Hoy he hecho casi todos en clase.
- Muy bien. Te dejo trabajar tranquilo. – Se despide haciéndole una carantoña.

- Revisar con el niño sus cuadernos periódicamente. Los profesores suelen hacer anotaciones y observaciones que ayudan a los padres a saber si está cumpliendo su trabajo.

Alex tiene siete años. Le encanta que su padre le vea los cuadernos. Se sientan juntos y Alex le cuenta todo lo que ha ido haciendo en los últimos días. Su padre comprueba las anotaciones que le hace su maestra y las comenta con su hijo.

3º. Elogiarlo cuando está cumpliendo su responsabilidad

La supervisión no se debe hacer con intención de sorprender al niño en el error para así recriminarle, al contrario, también hay que hacerlo para elogiarle, dándole muestras de satisfacción, reconociéndole su esfuerzo y dedicación.

Es decir, cuando estamos ayudando al niño a adquirir el hábito de estudio, deberíamos buscar el momento de sorprenderlo para felicitarle y elogiarle más que para regañarle.