



Taller para padres y apoderados: **HÁBITOS DE ESTUDIO**



¿Qué son los hábitos?

Un hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente, dicho de otra manera, es una práctica o costumbre que realizas con frecuencia.



Adquirido por la experiencia : Se aprende haciendo cosas

Realizado de manera regular : Con frecuencia, habitualmente

Automáticamente : De forma involuntaria y mecánica

Ejemplo:
Lavarse los dientes

HÁBITOS

```
graph TD; A[HÁBITOS] --> B[Malos hábitos]; A --> C[Buenos hábitos];
```

Malos hábitos

- Fumar
- Comerse las uñas
- Hablar demasiado (sin escuchar)
- Echarle la culpa a los demás
- Dejar todo para después o a última hora

Buenos hábitos

- Puntualidad
- Responsabilidad
- Orden
- Limpieza
- Hacer ejercicios

Los **buenos hábitos** serán la clave del éxito en todas las áreas de la vida. El tener "buenos hábitos" es de mucha utilidad no solo para estudiantes sino que también nos servirán el día de mañana como trabajadores, profesionales, padres de familia, etc.

BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Podríamos hacer una lista inmensa que contenga todos los hábitos de estudio recomendados por expertos en la materia, pero vamos a concentrarnos en 5 hábitos que serán el comienzo de "la nueva vida" de tu hijo como estudiante y que marcarán la diferencia entre el alumno que era antes y el que será a partir de ahora.

Es importante que **no basta con que los conozcamos, ya que deberemos preocuparnos que nuestros hijos los pongan en práctica todos los días** hasta lograr arraigarlos, ya que los hábitos se adquieren a través de la **repetición** constante de los actos.

5 HÁBITOS BÁSICOS

1. Organización del tiempo, elaborando un plan de actividades diarias.
2. Prestar atención a los profesores durante la clase y tomar nota de lo más importante.
3. Estudiar todos los días, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.
4. Utilizar alguna técnica para estudiar.
5. Mantener siempre una actitud positiva ante la vida, incluso ante los problemas.

MÉTODO BÁSICO PARA ESTUDIAR

Un método es el modo de realizar una cosa con orden, algo así como un procedimiento o plan. En nuestro caso estamos hablando de un plan para estudiar cada una de las asignaturas.

Para poner en práctica algún método de estudio, en primer lugar sus hijos deberán conocer y practicar los 5 hábitos que vimos anteriormente.

Esto significa que al momento de sentarse a estudiar ya habrán tomado apuntes en la clase, tendrán programada una hora y lugar fijos para esta actividad, tendrán a la mano todo el material que necesitan (cuaderno, libros, diccionario, etc.) y no serán interrumpidos durante su tiempo de estudio.

Les presentaremos un método que tiene 4 sencillos pasos que sus hijos pondrán en práctica para estudiar cada una de sus asignaturas.

PASOS PARA ESTUDIAR

Primera Lectura: Lectura rápida



Segunda Lectura: Comprender y subrayar



Elaborar un resumen



Repasar lo leído

PRINCIPALES ERRORES AL ESTUDIAR

1. Intentar aprender todo el día antes de la prueba.
2. Intentar memorizar el contenido de los libros, sin comprender



PRINCIPALES ERRORES AL ESTUDIAR

3. Estudiar acostado



4. Faltar o no prestar atención a la clases



5. Estudiar escuchando música a todo volumen



Condiciones familiares

Muchos de los problemas respecto al éxito en la escuela, giran alrededor del desarrollo de buenos hábitos de estudio que se establecen al interior del hogar.

Cómo crear hábitos de estudio:
Aprender a estudiar.

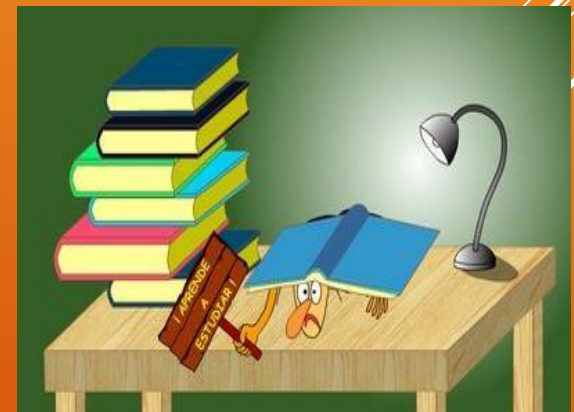
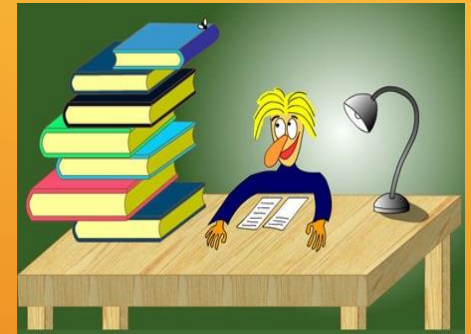


**Algunas condiciones necesarias para desarrollar
hábitos de estudio**



EL LUGAR PARA ESTUDIAR

- Disponibilidad total.
- No a las interrupciones ni a las distracciones.
- Disponibilidad de los materiales de estudio.
- Mesa de estudio.
- Buena iluminación y temperatura.
- Tablón de corcho en la pared.
- Otros factores ambientales.



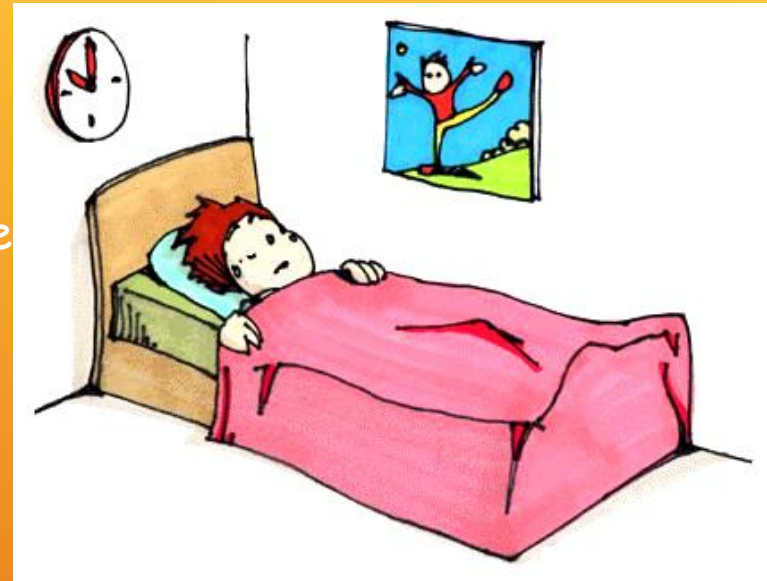
TIEMPO PARA ESTUDIAR

- Periodos de estudio de 45 a 90 minutos
- Periodos de distracción cortos.
- Evitar estudio después de almorzar o tomar onces.
- Los padres deben apoyar al niño en sus trabajos y estudio.
- Establecer horario diario de estudio.
- Evitar estudiar en las noches.



HÁBITOS DE SUEÑO

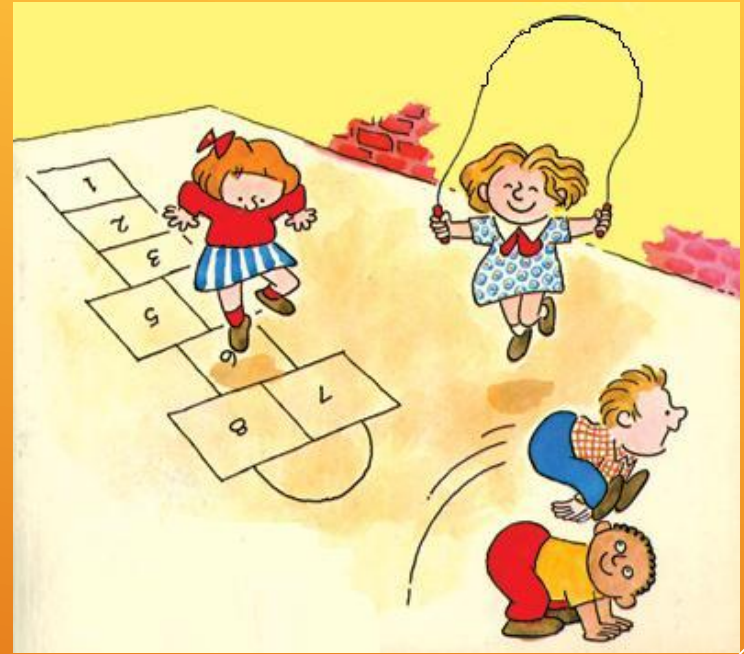
- Establecer hábitos regulares de sueño.
- El sueño es vital para obtener un buen rendimiento en el estudio en general.
- Dormir mal afecta la atención en clases.
- Dormir al menos de 8 horas diarias
- El sueño debe ser bueno y sin interrupciones.
- Evita tomar coca cola, café u otros estimulantes antes de dormir
- Deben evitarse las últimas horas de la noche para estudiar.



La falta de sueño no sólo baja la capacidad de prestar atención y retener información; investigaciones recientes indican también que dormir poco o mal, afecta el carácter y produce mal genio.

EJERCICIO FÍSICO

- Es importante hacer ejercicio físico diario
- El ejercicio permite liberar tensiones, descargar el exceso de energía.
- Entregamos disciplina y control de movimientos.
- Correr, saltar, andar en bicicleta, jugar a la pelota, etc., son necesarios en los niños, jóvenes y adultos.
- En los deportes, se aprenden también el respeto de turnos, trabajo en equipo, etc., siendo hábitos necesarios para casi cualquier actividad que realizamos.



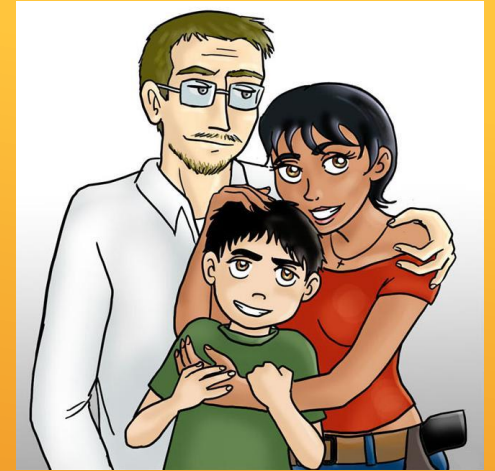
ALIMENTACIÓN

El estudio y la buena alimentación son dos cosas que deben ir muy unidas.

- **Tomar un buen desayuno:** Es el "combustible" que se quemará a lo largo del día, da energía por las mañanas durante las clases, en las que hay que estar con vitalidad y energía.
- **Evitar alimentos a base grasas y exceso de azúcar.** No a comida "chatarra", galletas, papas fritas, golosinas, bebidas, etc.
- **Recomendable comer frutas, verduras, pan integral, carnes y pescado, huevos, lácteos, cereales y abundante líquido.**
- **Tener horas fijas en las comidas.** Fomentar regularidad en los horarios de comidas. Comer por ansiedad y a muchas horas puede generar digestiones pesadas que mezcladas con el estudio restan capacidad de concentración, vitalidad y, en ocasiones fomentan la somnolencia.



AMBIENTE EN EL HOGAR



Es fundamental que el ambiente de la casa sea positivo para el niño. De lo contrario es difícil que el niño encuentre la motivación necesaria para estudiar.

Finalmente.....

Los buenos hábitos *tardan mucho en formarse*. Los padres deben estar muy atentos a que la formación de buenos hábitos de estudio se consolide.



Los adultos, debemos estar también *siempre alerta* a los malos hábitos, ya que ellos pueden aparecer por cualquier esquina: un programa de TV cuyo protagonista escolar no estudia; un amigo nuevo en la escuela, una conversación con el hermano mayor, malos ejemplos en la casa, ley del mínimo esfuerzo, etc.

Los niños son como esponjas, aunque hablen menos, todo lo *escuchan*, todo lo *procesan* y todo lo *imitan*. De esta manera, los valores de los padres y de los hermanos constituyen fuentes muy importantes para formar sus actitudes ante la vida.



ii Muchas gracias por su atención.....!!

