

El papel de la familia en la escuela

Cómo podemos
ayudarles en los
estudios



Para motivar a los hij@s en los estudios le sugerimos que tengan en cuenta:

- a) El respeto hacia la educación
- b) Objetivos diarios de estudio
- c) Reconocer los logros
- d) Independencia y autonomía en el estudio
- e) Consecuencias por no estudiar



AYUDAR EN EL ESTUDIO



¿Qué podemos hacer los padres/madres para ayudar a nuestros hijos/as en el estudio?



Tres reglas básicas

1. En el mismo lugar
2. A la misma hora
3. De la misma manera



LAS CONDICIONES IDEALES PARA ESTUDIAR EN CASA

Estudiar con buena iluminación, preferentemente natural, que debe entrar por el lado contrario del brazo con que se escribe (por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos) para evitar hacerse sombra.

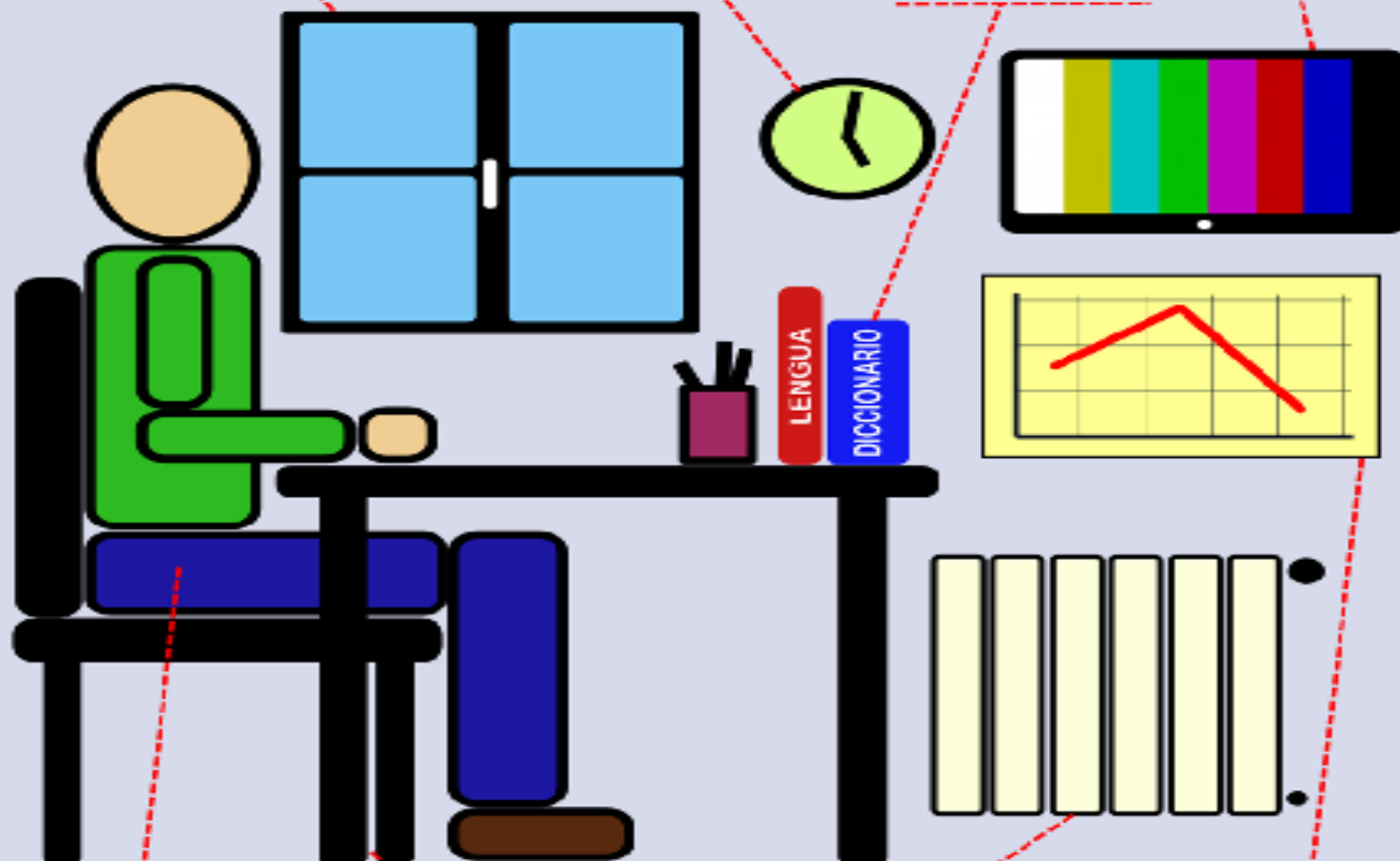
Controlar el tiempo de estudio. Tener un horario fijo evitando estudiar por la noche o cuando se está cansado. Hacer pequeños descansos, por ejemplo, de 15 minutos cada hora de estudio.

Evitar distracciones y ruidos mientras se estudia. Mantener la TV o la radio apagadas. Puede ponerse música tranquila mientras se realizan las tareas que requieren menos concentración.

Tener todo el material necesario para hacer las tareas y estudiar a mano y ordenado. Contar con el material de apoyo necesario, como el diccionario.

Cuidar la posición durante el estudio. Acercar la silla a la mesa y sentarse con la espalda erguida, formando un ángulo recto con las

Mantener una temperatura adecuada, aproximadamente entre 18° y 22°. Lo importante es poder estar concentrado y no tener frío ni calor.



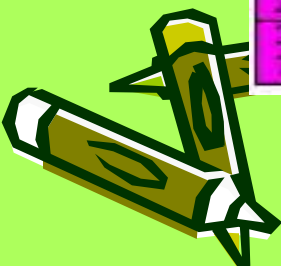
A la misma hora



- Debemos ayudarlo a organizar el tiempo, porque el estudio para él/ella no siempre es una prioridad.
- Elaborar con él/ella un horario semanal.



Horas reloj	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00-9:00	levantar	vestirse	desayunar	salir al	COLE	ESTAR EN	FAMILIA
9:00-14:00	COLE	COLE	COLE	COLE	COLE	COMPARTI	ENDO
14:00-15:00	Comer	Comer	Comer	Comer	Comer	VALORES	NORMAS
15:00-16:00	Siesta	Siesta	Siesta	Siesta	Siesta	REGLAS	JUEGOS
16:00-17:00	Arregla Habitación	Arregla Habitación	Arregla Habitación	Arregla Habitación	Arregla Habitación	TIEMPO	
17:00-18:00	Juega	Juega	Juega	Juega	Juega		
18:00-19:00	Hace deberes solo	Hace Deberes solo	Hace deberes solo	Hace Deberes solo	Hace Deberes solo		
19:15-19:50	Revisión de TAREAS Con ANA	Revisión de TAREAS Con Belén	Revisión de TAREAS Con Ana	Revisión de Tareas Con Belén	Merienda a la misma hora. Me supervisan cumplimiento de tareas. Si cumplo puedo salir a jugar a la calle, patinar, pelota, etc.		
17:30-17:45	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Salir a clases de KARATE		
17:45-19:00		Salir a clases de KARATE					
19:50-20:10	Baño y pijama	Baño y pijama	Baño y pijama	Baño y pijama	Baño y pijama		
20:15-21:15	CENA TV	CENA TV	CENA TV	CENA TV	CENA TV		
21:15 - 21:45	Estar con mamá o papá	Estar con mamá o papá	Estar con mamá o papá	Estar con mamá o papá	Estar con mamá o papá		
21:45-22:00	acostarse	acostarse	acostarse	acostarse	acostarse		
22:00-7:00	dormir	dormir	dormir	dormir	dormir	dormir	dormir



MI HORARIO DE TRABAJO ESTUDIO EN CASA

Cada día de la semana, de lunes a viernes, dedicarás 2 horas para realizar las actividades y estudiar. En la columna de la izquierda tienes organizado el tiempo, solamente debes poner la hora que más te convenga.

En la columna de la derecha tienes unas orientaciones de lo que debes hacer en cada momento. Si sigues estas orientaciones y consejos no tendrás dificultad para trabajar en casa.

Primeros 10 minutos.

Desde las _____

Hasta las _____

Organiza la mesa de estudio.
Comprueba el horario para el día siguiente.
Consulta la agenda.

Prepara los materiales y libros que vas a necesitar.

Los 45 minutos siguientes.

Desde las _____

Hasta las _____

Realiza las actividades que tienes pendientes para el día siguiente.

No te olvides de consultar los ejercicios que ya tienes realizados y que te ayudarán a comprender y resolver dudas.

Los 5 minutos siguientes.

Desde las _____

Hasta las _____

Un momento de descanso.
Estira las piernas y brazos.
Ejercita el cuello mediante rotaciones.
Relaja la vista haciendo movimientos circulares con los ojos.

Los 45 minutos siguientes.

Desde las _____

Hasta las _____

Estudio los temas.
Comienzo por lo más difícil e inmediato.
Utilizo las técnicas de estudio.
Anoto las dudas para consultarlas al profesor/a.

Los 10 minutos siguientes.

Desde las _____

Hasta las _____

Repaso lo estudiado este día y los días anteriores.

Los 5 minutos siguientes.

Desde las _____

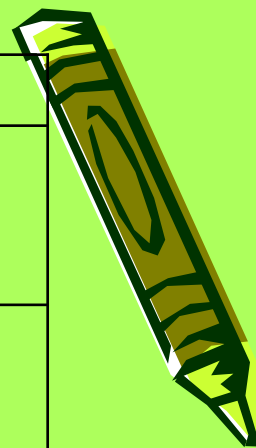
Hasta las _____

Organiza la carpeta para el día siguiente.
Ve consultando el horario.
No te olvides ningún material.

DESDE HOY ME COMPROMETO A CUMPLIR EL PRESENTE HORARIO

Firma del alumno/a

Firma de los padres



Horario de estudio

L@s niñ@s que cumplen regularmente con un horario de estudio suelen ir bien en el colegio.

Es mejor hablar con los maestros o tutores para saber el tiempo dedicado a estudiar (siempre teniendo muy en cuenta los ritmos del hijo/a).

Tiempo adecuado

De 4 a 6 años: 15 a 30 minutos al día, 3 ó 4 días por semana.

De 7 a 12 años: 1 a 2 horas al día, 5 días por semana.

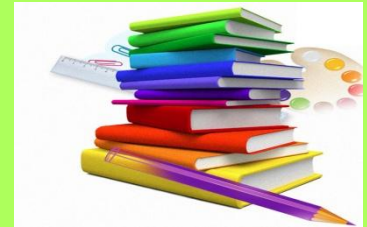
De 13 a 18 años: 2 a 3 horas al día, 5 días por semana.



De la misma manera



- Aprendiendo unas normas básicas de orden.
- Empezando por determinadas áreas: las que más le gustan, las más sencillas...
- Estableciendo unos pasos a seguir:



Pasos a seguir:

- a. Comenzar a la hora prevista.
- b. Revisar con ellos lo que tienen que hacer.
- c. En los primeros minutos no se le deben permitir interrupciones.
- d. Que realice **solo** la tarea que pueda (dependerá del grado de autonomía).
- e. Reforzarlo con visitas periódicas.
- f. Elogiar el esfuerzo cuando trabaja bien.
- g. Al final, repasar lo realizado y resolver dudas.
- h. Dejar preparada la mochila para el día siguiente.



Algunas consideraciones a tener en cuenta:



1. Hacer la lista de los trabajos diarios siguiendo el orden de los más urgentes a los menos.
2. Hacer la lista por orden de dificultad
3. Los trabajos deben intercalarse de forma variada. No se debe estudiar de manera seguida dos materias difíciles.

DIFERENCIAR ENTRE TAREA Y ESTUDIO



CURVA DEL RENDIMIENTO INTELECTUAL

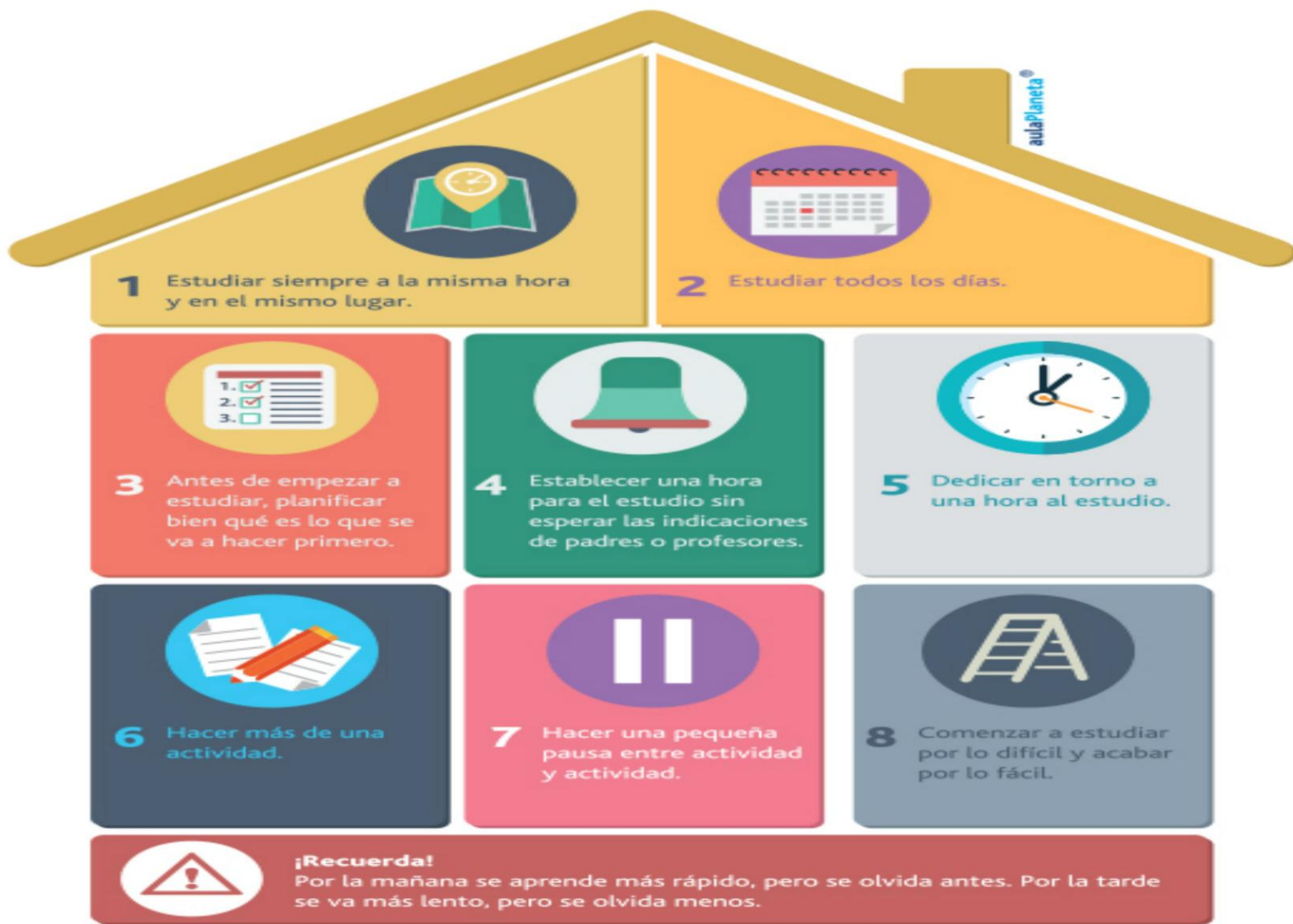


Organiza tu sesión de estudios en tres fases



Ocho reglas básicas a la hora de estudiar en casa

Es importante que tus hijos elaboren un plan de estudio que les permita tener una idea general del trabajo que tienen que realizar y de las horas que deben invertir.



TÉCNICAS DE ESTUDIO

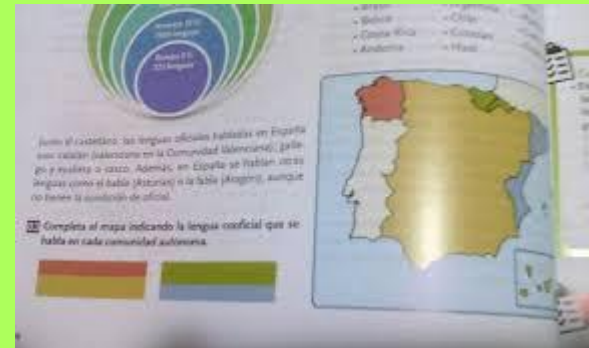
- .Lectura
- .Subrayado
- .Resúmenes
- .Esquemas
- .Memorización
- . Recuperación de la información



LECTURA COMPRENSIVA



- 1º comenzar por una **lectura rápida** de títulos, subtítulos y partes más destacadas.
- 2º continuar con una **lectura lenta**, profunda, reflexiva y exhaustiva.
- Poner "**signos de control**" siempre que consideres que hay algo importante.
- Analizar detenidamente ilustraciones y gráficos.
- No dejar nada sin entender . Consulta el diccionario, internet o preguntar.
- Concentrarse en las principales ideas.





Cinco condiciones para un buen SUBRAYADO:

- **Nunca, nunca**, nunca subrayar sin haber leído antes el texto entero; será imposible saber qué es importante y qué no, si no se hace.
- Nunca subrayar más del 50% del texto.



- Lo subrayado debe tener sentido por si mismo.
- Sólo se subraya aquella parte que viene "más llena de significado": sustantivos, adjetivos y verbos (no artículos, conjunciones, etc.).
- Utilizar un código personal. Una opción puede ser:

- _____ □ ideas principales
- □ ideas secundarias
- fechas /nombres para memorizar

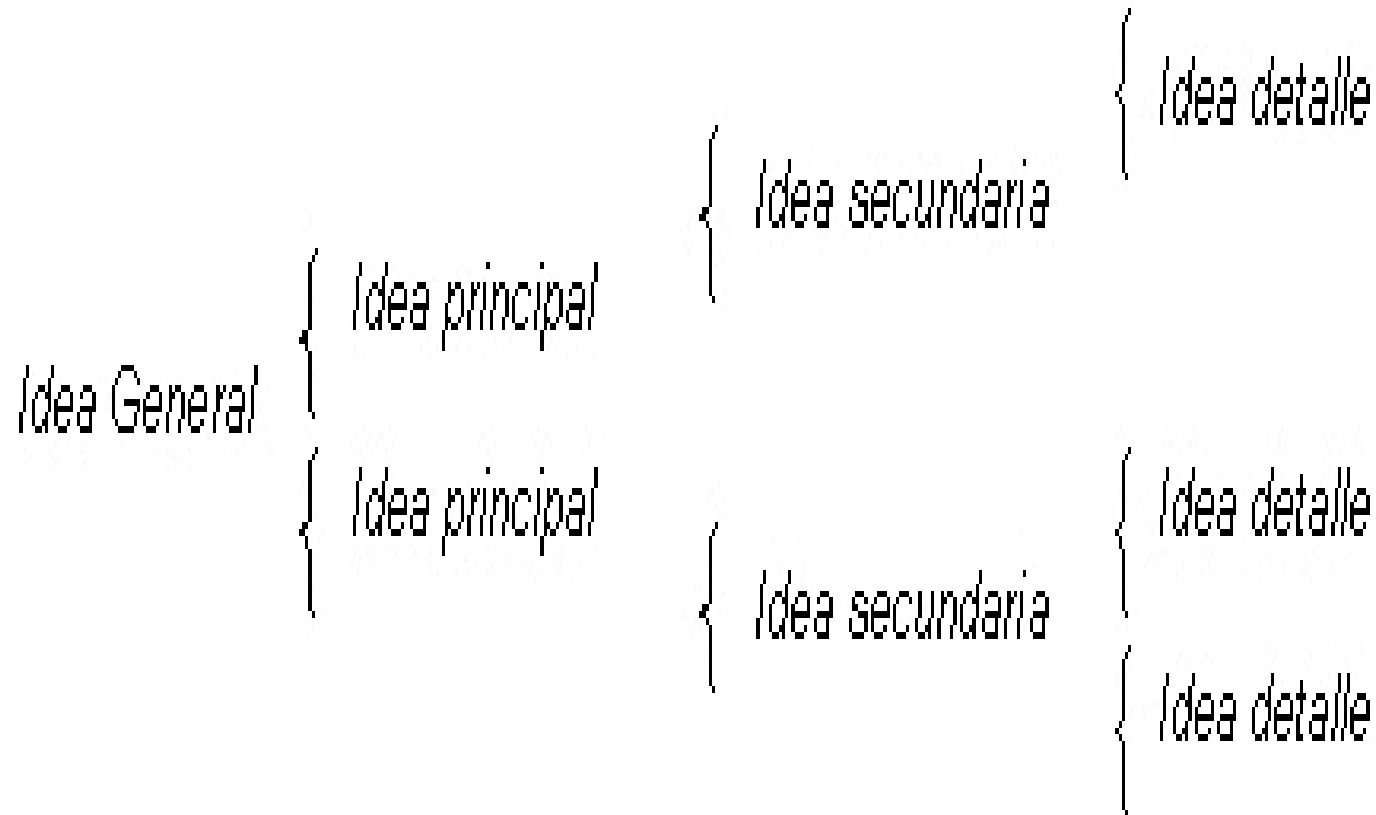


ESQUEMA



- Organizar esas ideas clave que se ha subrayado jerarquizándolas: unas van dentro de otras, unas son más importantes que otras.
- Puede ser de llaves, líneas, puntos... eso no importa mucho. Lo que sí importa es que se piense qué va dentro de qué y se organice así en el dibujo del esquema.
- Relacionar las ideas y se obtendrá un "dibujo" que ayudará a retener en la memoria esa información.





MAPA MENTAL



Un mapa mental es una especie de **araña con tantas patas** como **ideas** surjan de cada palabra clave, y así sucesivamente. Las palabras se asocian a imágenes para recordar y entender mejor lo expresado.



TÉCNICAS MEMORIZACIÓN Y RECUPERACIÓN DE LA INFORMACIÓN



MEMORIZAR



La memoria funciona bien con:

- **Lo sorprendente, lo que no es habitual.** !!!Si ves a un perro en bañador en la playa te acordarás con más facilidad que si ves a un amigo en bañador en la playa!!!! la capacidad de memoria es la misma.
- **Lo necesario:** aquello a lo que le vemos utilidad y aquello que relacionamos con hechos significativos (fecha nacimiento, DNI....por ejemplo).
- **Los discursos y las historias,** mejor que palabras sueltas. Si os cuento una historia con nueve palabras clave, con el paso del tiempo se recordará mejor que si os las digo sueltas y sin conexión....
- **La música.** De hecho cuando se memoriza se tiende a canturrear lo que se quiere que permanezca en la mente, si no se haces, cuesta más...



REPETICIÓN



- Es una estrategia más de memorización. Funciona bien para la memoria a corto plazo pero *si no va acompañada del repaso y el recuerdo, se olvida a medio plazo.*
- La repetición combinada con estrategias de repaso y recuerdo es útil y positiva.



Reglas de asociación



- Cuando memorizamos comprensivamente y asimilamos nuevos conceptos e ideas, se crean **nuevas conexiones** entre nuestras células cerebrales; es decir, asociamos información que ya teníamos con otra nueva. Si este proceso que utiliza nuestro cerebro de manera natural lo hacemos explícito, lo favorecemos.



- **Asociar** conceptos nuevos a otros ya conocidos, **crear enlaces** sorprendentes y creativos, porque las palabras tengan una vinculación **fonética** o sean similares en cuanto a su **significado**, ayuda a retener información.



Acrósticos

Es una técnica concreta de las reglas de asociación. Consiste en crear una palabra nueva, normalmente conocida, con la inicial de cada una de las palabras que deseamos retener.



Musical names



De manera natural parece que cuando tendemos a memorizar mediante la repetición imprimimos cierta musicalidad al discurso; ello es útil puesto que **activamos nuestro hemisferio cerebral derecho al tiempo que el izquierdo** y multiplicamos nuestra capacidad retentiva.



!!!!EL REPASO Y EL RECUERDO... MÁS IMPORTANTES QUE EL ESTUDIO!!!!

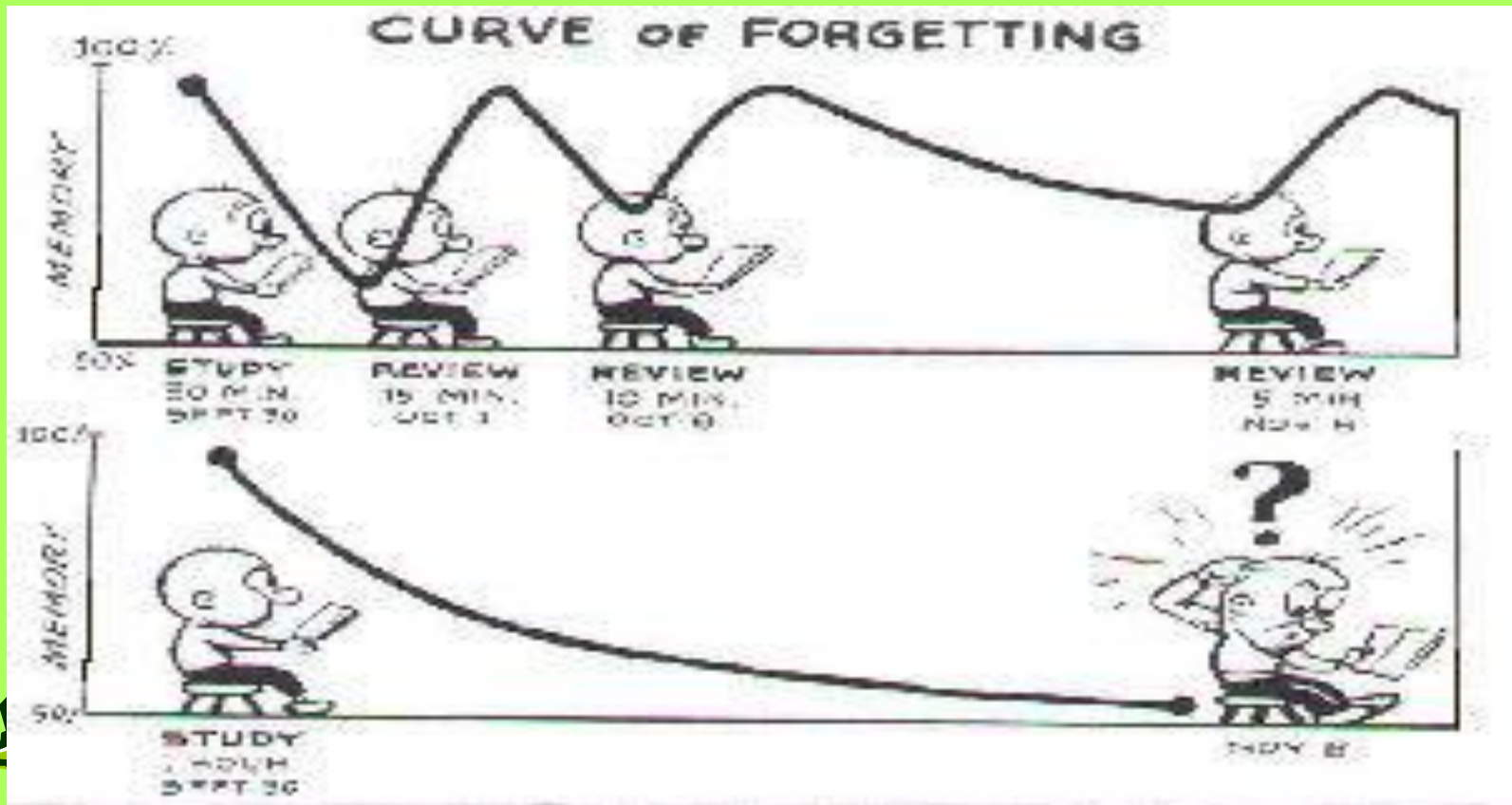


El **repaso** consiste en **releer lo aprendido** y el **recuerdo** en **hacer un esfuerzo de memoria** durante unos minutos para recordarlo o recordar, al menos, los puntos principales.

- La memoria funciona siguiendo **ciclos**: **sube hasta que empieza a bajar** y si en esta bajada no la frenamos borra informaciones. Si la frenamos y hacemos un recuerdo entonces sube hasta más arriba que al principio cada una de esas veces que recordamos o repasamos.



CICLOS DE LA MEMORIA



Los ciclos son :



- ✓ al día siguiente
- ✓ a los tres días
- ✓ a la semana siguiente
- ✓ a las tres semanas
- ✓ al mes siguiente
- ✓ a los tres meses....





No es necesario ser tan rígido repasando pero sí que sirva de **orientación**.

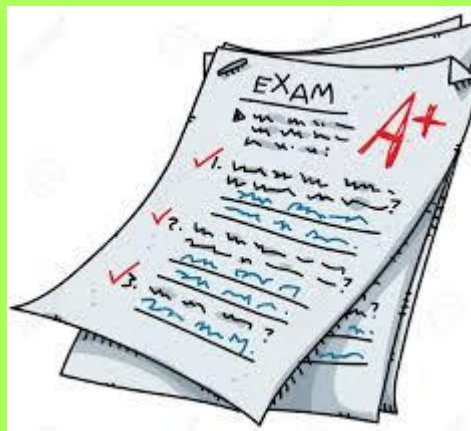
Primero se intenta recordar y si algo de lo que deseábamos retener nos falla, entonces lo repasamos releiendo lo estudiado.

*****Esta parte debe estar dentro de la planificación de estudio para exámenes.



TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTOS

Por mucho que sepamos, si no sabemos transmitirlo es como si supiésemos sólo la mitad o menos. Hay que demostrar lo sabemos, por ejemplo, al profesorado en un examen, trabajo, respuesta en clase, etc.



RESUMEN:



- ✓ Útil como técnica de recuerdo o de preparación antes de un examen.
- ✓ Es trasladar a tu lenguaje lo esencial que dice el texto

Reglas:

- No debes usar literalmente las palabras del texto
- Debes ser claro y fiel al texto.
- No debe tener más de un tercio de la longitud del texto inicial.



MAPAS EN BLANCO



Se puede hacer mapas mentales o conceptuales en blanco, de tal forma que sólo se tenga la imagen y las relaciones, pero no los conceptos.

Para recordar puedes **rellenar los espacios en blanco**. Así se comprobará que entiendes el contenido de lo que se estudia y se repasará las relaciones que hay entre esas ideas que se ha estudiado.



AUTOEVALUACIÓN



- En los **conocimientos** (cualquiera de las técnicas anteriores servirá).
- En el **cumplimiento de la planificación de estudio**: así se verá los logros y dificultades, aquello que se ha alcanzado y lo que no, y se podrá analizar para mejorar progresivamente.



gracias

