

## A PADRES COMPROMETIDOS CON LA EDUCACIÓN DE SUS HIJOS KINDER A 2° BÁSICO



Departamento  
Psicología Educacional SSR

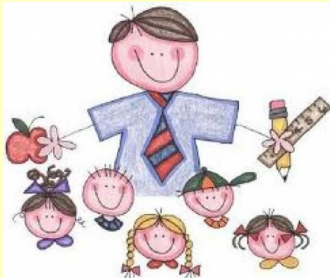
# ¿Cómo formar hábitos de estudio?

## Rol de la familia.

La familia es la primera y mejor educadora y socializadora, por lo tanto su rol debe reconocerse y reforzarse.

Uno de los factores que está ligado al rendimiento escolar es sin duda la formación de hábitos de estudio. Es de responsabilidad en primera instancia de los padres la formación de estos hábitos, en colaboración con el colegio.

Esta formación debe comenzar en los primeros años, incluso antes de la escolaridad, de tal manera que el niño y niña vaya progresivamente asumiendo su rol de aprendizaje activo en forma responsable y autónoma.



## ¿Qué son los hábitos?

Son pautas estables de comportamiento que ayudan a los niños/as a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor.

Es una conducta que repetimos muchas veces hasta que forma parte de nuestras actividades diarias.

Los padres son un elemento clave en el desarrollo de actitudes, destrezas y habilidades de sus hijos, ya que son los responsables de establecer reglas dentro y fuera del hogar que a la larga se convertirán en hábitos.

## ¿Por qué es importante crear hábitos en los niños?

- ✓ Permiten el desarrollo de la autonomía.
- ✓ Permite una convivencia más positiva con los demás.
- ✓ Son necesarios para la adquisición de nuevos aprendizajes.
- ✓ Los hábitos nos ayudan en la vida cotidiana, simplifican nuestro actuar; ganamos tiempo.
- ✓ Entregan ganas de aprender y seguir superándose (observan logros y los valoran).
- ✓ La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un orden del cual nace la libertad.
- ✓ Los buenos hábitos fomentan el orden, y el tener un orden interno permite al niño procesar más rápidamente toda la información que recibe del exterior.

## ¿Cómo se forman los hábitos?

- ✓ El hábito se incorpora a través de la imitación de modelos significativos. Es importante que los adultos que se encuentren a cargo de los niños tomen conciencia de que sus propias acciones "moldean".
- ✓ Los hábitos se forman mediante la repetición constante de ciertas rutinas, que con el tiempo se convierten en una costumbre.
- ✓ Un buen hábito debe ser estimulado positivamente para que se instale en el tiempo.

## ¿Qué son los hábitos de estudio?

La repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales.

El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los alumnos.

Una vez que los niños han adquirido buenos hábitos de estudio es necesario que generen su propio método de estudio basado en el autoconocimiento y sus propios estilos de aprendizaje.

## Tips para estimular el lenguaje y la lectura

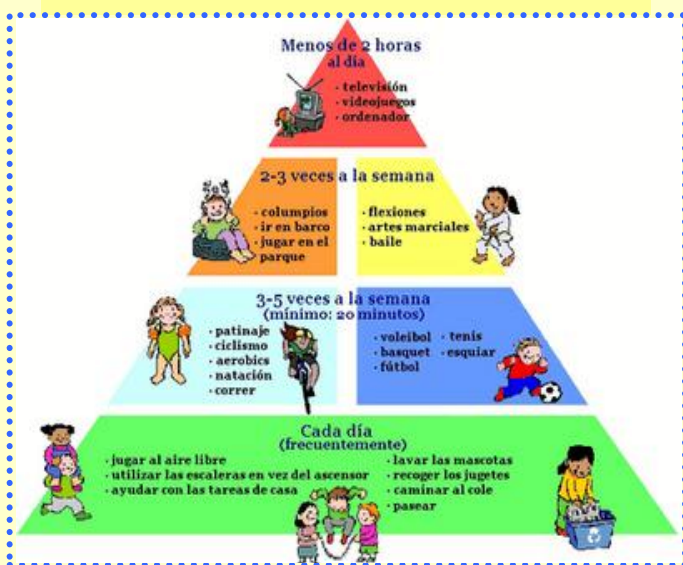
- ✓ Leer desde pequeños cuentos, historias, adivinanzas, chistes, etc.
- ✓ Conversar y jugar con ellos. Introducir los juegos de salón, de palabras, etc.
- ✓ Contar anécdotas, preguntarle a los niños qué hicieron durante el día.
- ✓ Demostrar con el ejemplo que leer es útil y entretenido. Valorar los libros y la lectura, generar los espacios en el hogar para realizar esta actividad.

## Tips para estimular el razonamiento lógico-matemático

- ✓ Estimular la observación de lo que le rodea. Qué se mantiene constante y qué cambia.
- ✓ Invitarlo a explorar, armar, desarmar, crear, construir. Privilegie los juegos didácticos y los de video educativos.
- ✓ Jugar a clasificar objetos por forma, tamaño, color, etc.
- ✓ Ayudarlos a ordenar objetos, siguiendo distintas secuencias.

## Estrategias para formar hábitos de estudio:

1. Tener como papás una **actitud positiva** ante la vida y traspasarla a los niños, valorando el error como una instancia para aprender.
2. **Enseñar a gestionar el tiempo**, elaborando, por ejemplo, un plan de actividades diarias.
3. **Enseñar a los niños a poner atención**: mirar a los ojos y no interrumpir al interlocutor mientras habla., etc.
4. **Repasar todos los días lo visto en clases**, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.
5. Comenzar a utilizar algunas **técnicas para estudiar**: subrayar, dibujar, explicar con sus propias palabras, etc. de acuerdo a la edad.



## ¿De qué debo preocuparme como papá?

- ✓ **Sana alimentación:** alimentos ricos en proteínas, así como también verduras, frutas, cereales, carnes y lácteos, son necesarios para el aprendizaje, la memoria y la imaginación. El exceso de dulces disminuye el rendimiento físico y mental alterando la concentración y la memoria de corto plazo.
- ✓ **Higiene del sueño:** dormir la cantidad de horas adecuada, conciliar el sueño sin televisión, etc.
- ✓ **Recreación sana:** realizar actividad física/deportiva disminuyendo las horas de pantalla y desarrollar actividades que fomenten el trabajo en equipo y habilidades motrices.