



* PADRES COMPROMETIDOS CON LA EDUCACIÓN DE SUS HIJOS * TERCERO A SEXTO BÁSICO



Departamento
Psicología Educacional SSR

¿Cómo formar hábitos de estudio?

Rol de la familia.

Los padres somos los responsables de las actitudes, valores y hábitos de nuestros hijos.

En el caso de los hábitos de estudio, la escuela juega un papel indiscutible, pero de ningún modo suficiente.

Para que los niños aprendan buenas destrezas de estudio, los maestros y los padres deben trabajar juntos para generar interés por el aprendizaje y la facilitación de un ambiente adecuado para la realización del trabajo escolar.

Los primeros años de la enseñanza básica son fundamentales para incorporar el hábito, es importante organizar y cumplir juntos un horario para realizar sus tareas o estudiar.

A medida que avanzan en la enseñanza básica, los niños van adquiriendo, paulatinamente, mayor autonomía en su trabajo; pero siempre será de suma importancia ayudarlos a construir buenos hábitos, que les permitirán desarrollar un sistema de trabajo individual, adecuado a sus estilos de aprendizaje.

¿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.

Diferentes maneras de aprender...

Las personas poseemos distintas maneras de aprender de acuerdo a nuestras características personales. Cada vez que necesitamos aprender utilizamos un sistema de representación de la información o la mezcla de éstos.

Sistema de representación Visual: lo usamos cuando "vemos" en nuestra mente la información.

Sistema de representación Auditivo: lo usamos cuando de manera secuencial y ordenada recordamos lo que hemos escuchado.

Sistema de representación Kinestésico: lo usamos cuando asociamos el aprendizaje al movimiento o al hacer.

Método de estudio

- ✓ Cada estudiante debe elaborar su propio método de estudio basado en el conocimiento que tiene de sí mismo y sus formas de aprender.
- ✓ Un método de estudio es un conjunto de estrategias organizadas por el estudiante que favorecen un aprendizaje activo y efectivo.
- ✓ Un buen método incluye estrategias visuales, auditivas y kinestésicas, pero usa de preferencia la que cada estudiante reconoce como propia.

Buenos hábitos de estudio en casa

- ✓ Estudiar diariamente, de preferencia en el mismo lugar y a la misma hora.
- ✓ Planificar el tiempo de estudio considerando momentos de descanso y recreación.
- ✓ Disponer de una mesa y silla cómoda contando con los materiales necesarios para realizar el estudio (lápices, cuaderno, libros, etc.)
- ✓ Contar con buena iluminación y adecuada ventilación.
- ✓ Alejarse de estímulos distractores y cumplir con lo planificado.

El cono del aprendizaje de Edgar Dale



¿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.