

# Cómo AYUDAR a los niños con el ESTUDIO



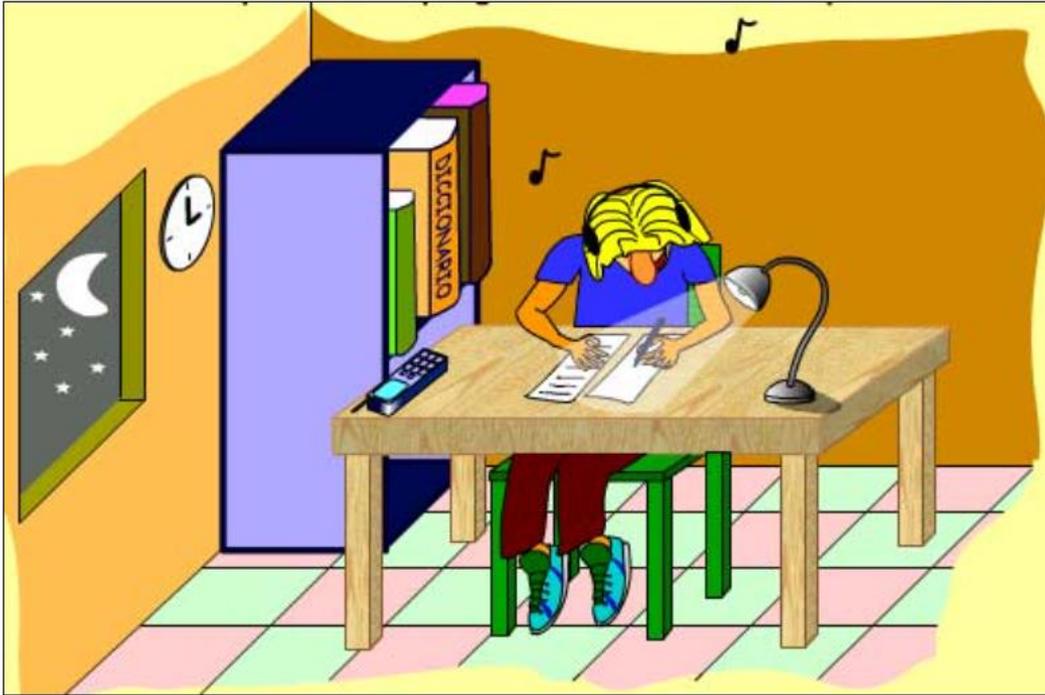
# PRIMERAS IDEAS



# LOS 7 ERRORES



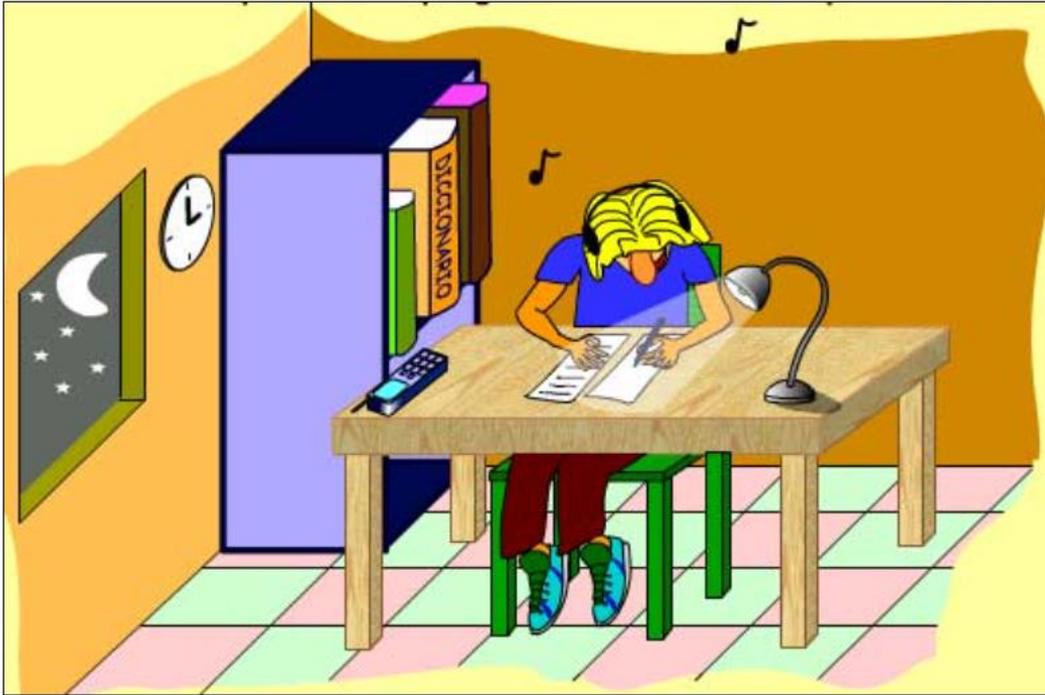
# LOS 7 ERRORES



## EL TELÉFONO MÓVIL

- \* Elimínalo de la mesa de estudio y apágalo.
- \* Apágalo y no lo uses durante el estudio.
- \* Es bueno tenerlo a mano por si hay que consultar dudas a los compañeros.
- \* Las Nuevas Tecnologías son un apoyo importante para el estudiante.

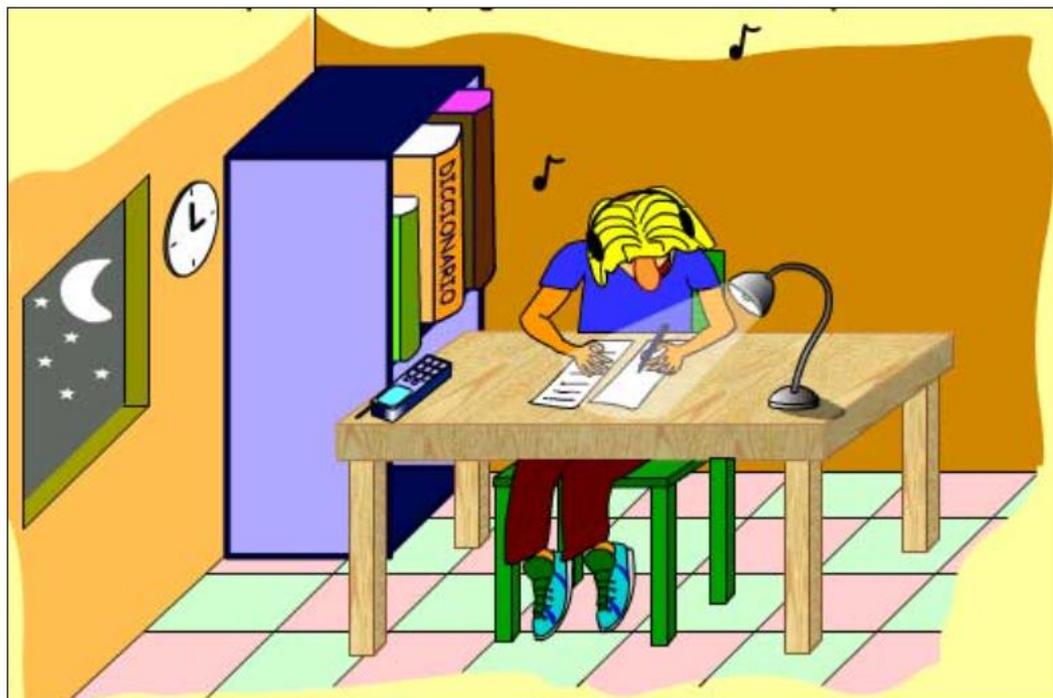
# LOS 7 ERRORES



## LA HORA DE ESTUDIO

- \* Son las tres de la tarde: buena hora para estudiar.
- \* Por la noche, cuando todo el mundo se ha acostado es la mejor hora: no hay ruidos.
- \* Es preferible estudiar por el día y no restar horas de sueño.
- \* Se debe estudiar con la ventana cerrada, sobre todo por la noche.

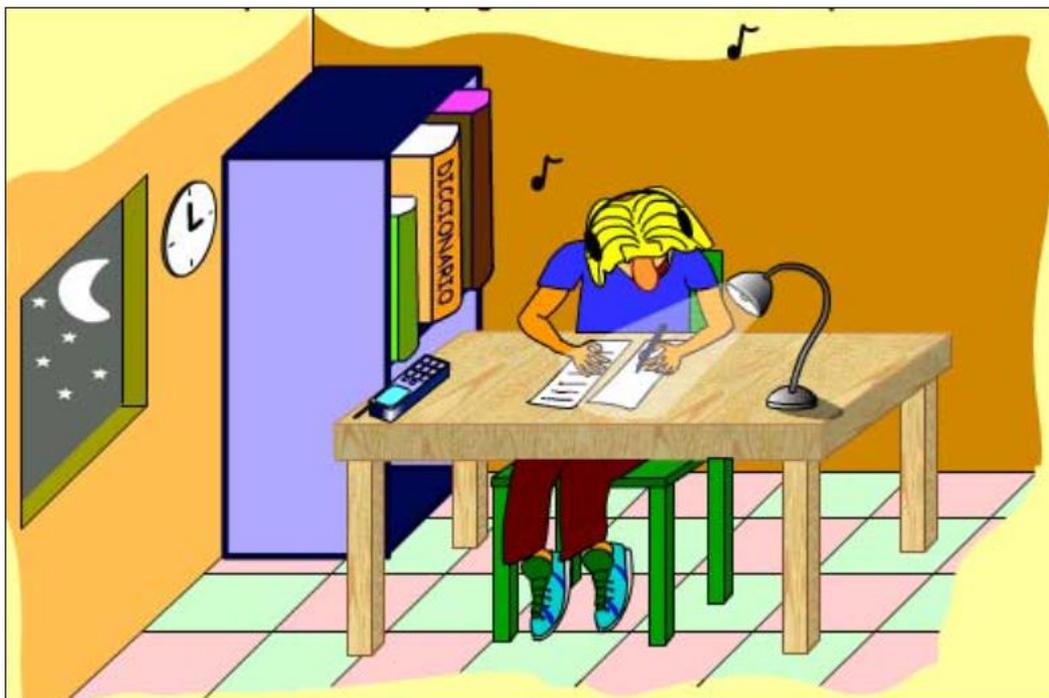
# LOS 7 ERRORES



## LA CABEZA

- \* El movimiento de cabeza nos indica que está leyendo y aprovechando el tiempo.
- \* Este movimiento es bueno porque, si dejo de moverla, me veo estoy despistado.
- \* Debería sujetarse la cabeza con las manos para estudiar y apoyar los codos sobre la mesa.
- \* Cuando se lee no se debe mover la cabeza siguiendo las líneas.

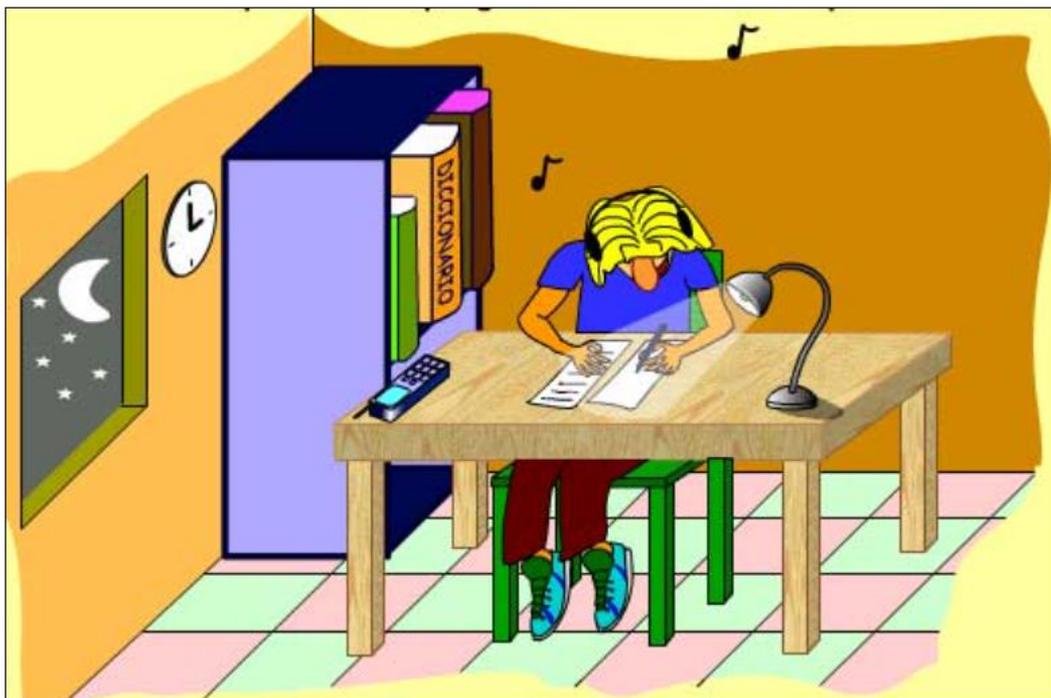
# LOS 7 ERRORES



## LOS PIES

- \* No deberían estar apretados con deportivas que dificultan la circulación. Es mejor zapatillas.
- \* No llegan al suelo. Sería mejor una silla más baja para estar más cómodo.
- \* En realidad da igual cómo se tengan los pies, no influye.
- \* Lo mejor es estar descalzo para estudiar. Y hacer ejercicios con los dedos para la circulación.

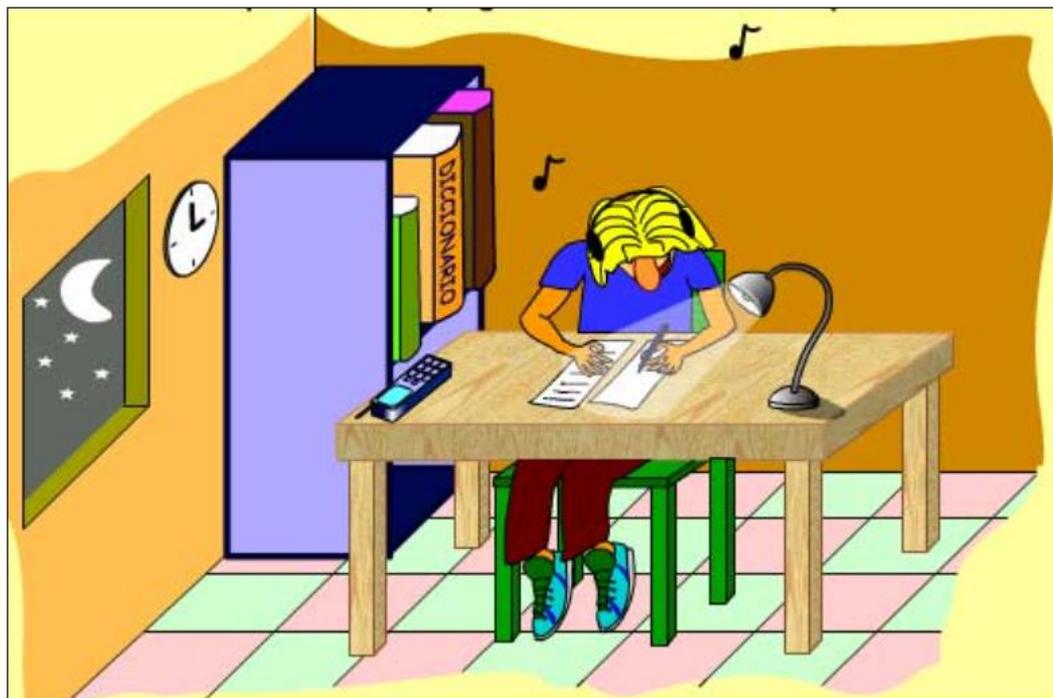
# LOS 7 ERRORES



## LA LUZ: EL FLEXO

- \* La bombilla tiene que tener al menos 100 vatios. Cambiemos la bombilla. Elimínalo.
- \* No es bueno estudiar con flexo porque la luz es demasiado concentrada.
- \* La luz del flexo tiene que llegar por el lado contrario de donde escribimos. Cambiemos el flexo de sitio.
- \* Ese flexo es muy pequeño. Debería de ser, al menos, el doble de grande.

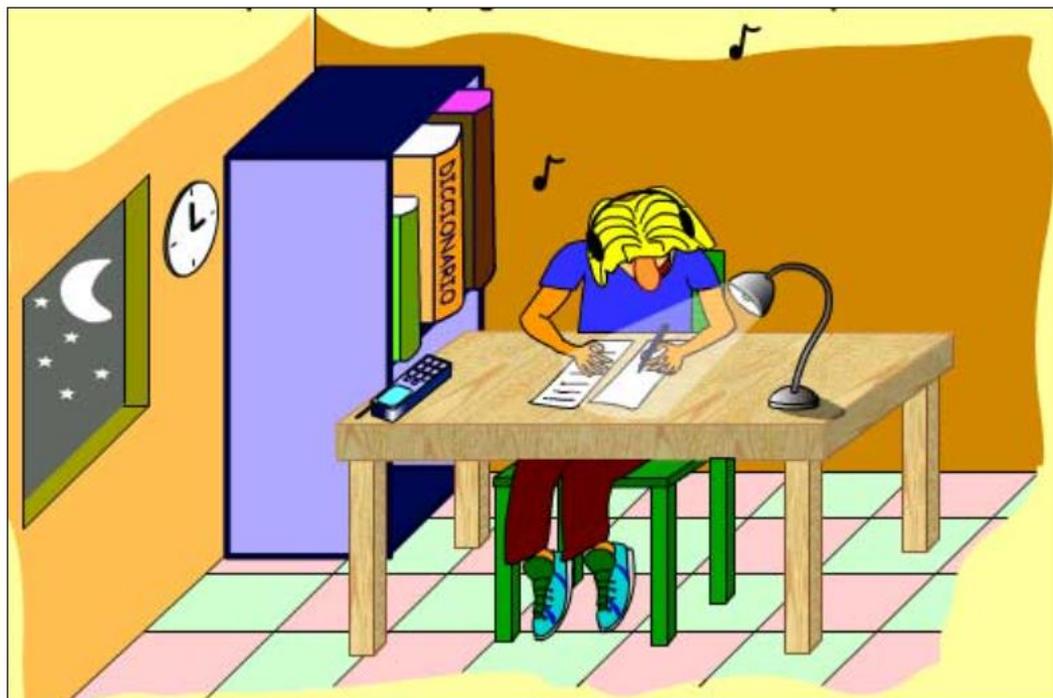
# LOS 7 ERRORES



## EL DICCIONARIO

- \* El diccionario no es de mucha utilidad, es mejor una enciclopedia, que tiene más información.
- \* Ahí, en la estantería, está muy bien el diccionario: cerca por si lo necesitamos.
- \* El diccionario debe estar forzosamente sobre la mesa de estudio.
- \* Lo importante no es dónde está, sino tenerlo a nuestra disposición en algún lugar de la casa.

# LOS 7 ERRORES



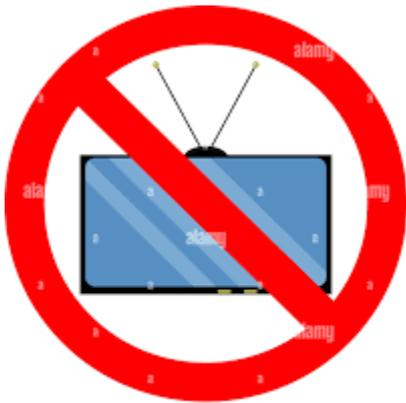
## MÚSICA: LOS CASCOS

- \* La música, en general, nos relaja y es buena para estudiar.
- \* El Rock es bueno para las Matemáticas porque estimula el hemisferio derecho del cerebro.
- \* Quítate los cascos y, en general, la música, sobre todo si es fuerte.
- \* Los cascos deben cubrir bien las orejas para aislarnos del ruido exterior.

# Pautas generales



shutterstock.com - 154099985



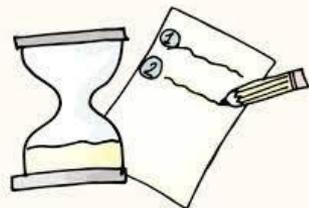
25 min



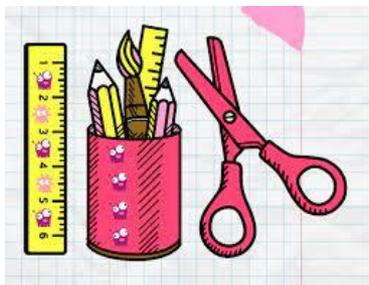
# Pautas generales durante el estudio.

- Comenzar todos los días a la hora prevista.
- Establecer una rutina de inicio. Empezar con una actividad agradable.
- No permitir interrupciones en los primeros minutos.
- Reforzar al niño con visitas de vez en cuando.
- Revisar con el niño los cuadernos y/o la agenda. Los profesores suelen hacer anotaciones sobre su rendimiento.
- Si no estudia, no permitirle alternativas como jugar, ver la televisión o salir a la calle.
- Si no estudia, o no sigue la rutina, retirar alguna actividad atractiva para el niño/a. Inmediato, breve y sin amenazas.

# PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12



# PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

## CONSEJOS

- Sesiones diarias
- Tiempo entre los 30 y 90 minutos
- Programar descansos de 10-15 minutos/ hora
- No estudiar con hambre /sueño
- Tener todo el material a mano
- Repartir el tiempo entre todas las áreas

## ERRORES

- ☞ Hacer las tareas inacabadas
- ☞ Estudiar con música
- ☞ Levantarse con frecuencia
- ☞ Dejar las tareas para última hora
- ☞ Estudiar la víspera del examen

# PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO: Horarios

✓ **REALISTA** (No poner cosas que no se vayan a cumplir)  
✓ **FLUJIBLE**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
Mañana	Colegio.							
14:00	Comida							
15:00	Estudio							
16:00	A.E	Estudio	A.E.	Libre	Estudio	Jueves	Viernes	
17:00	A.E	Libre	A.E	Estudio	Libre			
18:00	Libre	Libre	Estudio	Libre	Libre			
19:00	Estudio	Libre	Libre	Libre	Lectura			
20:00						Libre	Libre	
		17:00	A.E	Libre	A.E	Libre	A.E	
		18:00	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura	A.E	
		19:00	Libre	Libre	Libre	Libre	Lectura	
		20:00	Inicio de rutina de noche					

ueda  
(s)  
**ADO**  
gaciones,,)  
ntroducir

# Actividades por la tarde



# Actividades por la tarde

Actividades de  
refuerzo educativo



Matemáticas  
Lenguaje  
Idiomas

Actividades físicas



Juego reglado: deportes  
Juegos no reglados

Actividades artísticas



Música      Danza  
Teatro      Dibujo

Clubes o asociaciones

Juego libre con compañeros



Talleres escolares

USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

# APRENDER A JUGAR Y ORGANIZAR EL TIEMPO LIBRE

PROMUEVE

UNA VIDA EQUILIBRADA Y  
MÁS RESPONSABLE

¡¡¡Adiós!!!

