



Institución Educativa  
**JOAQUÍN VALLEJO ARBELÁEZ**



# HÁBITOS DE ESTUDIO EN CASA

Viviana Ortega Del Rio  
Lic. Educación Especial  
Apoyo Pedagógico - UAI



# INTRODUCCIÓN

A continuación encontrarán una cartilla con diferentes estrategias pedagógicas que servirán para que los estudiantes tengan buenos hábitos y rutinas de estudio, donde sus familias juegan un papel protagónico, acompañándolos y haciéndole seguimiento en las actividades propuestas.

# ¿Sabes la diferencia entre hábitos y rutinas?



**Rutina**, es aquella actividad que realizamos de forma regular y periódica; y **Hábito** es el modo de actuar aprendido o adquirido para poder conseguir que una rutina se lleve a cabo de manera satisfactoria.

Los hábitos y rutinas son fundamentales, tanto para la vida familiar como escolar.

# PREPARANDO EL TERRENO

Para que tú hijo siempre lo haga bien y ustedes como familia lo acompañen en su estudio, se recomienda algunos aspectos a tener en cuenta:

- **Respetar las horas de sueño:** Dormir bien favorece la memoria y el aprendizaje. Por eso, se recomienda a la familia que el estudiante tenga un horario regular y no se salte horas de sueño.
- **Comer adecuadamente:** Es importante que los estudiantes tenga una buena alimentación y que no pase muchas horas de tiempo sin alimentarse, ya que esto puede influir en el aprendizaje.
- **Un lugar de estudio:** Se recomienda que estudie siempre en el mismo lugar, que esté limpio, ordenado, iluminado con luz natural si es posible, a una temperatura adecuada y libre de distracciones.
- **Buena postura:** Sentarse adecuadamente en la mesa de estudio favorecerá la concentración y evitará dolores de espalda.

- **Planificación:** Un calendario servirá para visualizar la cantidad de estudio, pruebas y proyectos que debe entregar. Se recomienda planificar el estudio fraccionado con antelación (una semana, por ejemplo). También es bueno incluir en él las horas de tiempo libre, actividades extraescolares y deportivas del niño. No se trata de que este deje de hacerlas sino que aprenda a organizar su tiempo.

- **El tiempo de estudio:** La concentración empieza a decaer a partir de los 30 o 40 minutos de estudio. En líneas generales, entre los 3 y los 6 años, conviene empezar con tareas de 10-15 minutos para que el pequeño se vaya habituando a trabajar; 30 minutos a los 8 años; 45 minutos a los 10 años, y periodos de una hora a partir de los 12 años.

- **La importancia de una pausa:** Tampoco es productivo que los niños estudien todo el día sin parar. Se recomienda alternar el tiempo de estudio con el de descanso. Consiste en realizar periodos de estudio de 25 minutos, sin distracciones. Pasado ese tiempo, una pausa de 5 minutos y luego otros 25 minutos estudiando.

# CONSEJOS PARA CONSEGUIR QUE TU HIJO TENGA BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO

- **Hacer que el niño tenga organizada su rutina diaria:** despertarse, desayunar, bañarse, estudiar, guardar los cuadernos, jugar, comer y dormir. Se recomienda que inicie sus estudios, por iniciativa propia o recomendación de los padres de familia, pero sin gritos ni golpes.

A continuación anexo tabla con la agenda diaria de los estudiantes. Al obtener la mayor cantidad de acciones cumplidas, tendrá de recompensa ver televisión y jugar con los juguetes.



# TABLA DE ESTRELLAS



TAREAS/CONDUCTAS

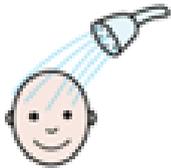
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



## MI RECOMPENSA

MI OBJETIVO SON



ESTRELLAS



- **Trabajar con ellos hasta que adquieran el hábito de hacerlo solos, pero no se trata de hacerles los deberes, sino orientarles para que ellos den las respuestas correctas:** La pauta para hacer deberes es: primero estudiar la pregunta y repasar lo aprendido en clase y después responder a los ejercicios. A muchos niños les ayuda hacer un resumen de lo que ha leído en el libro de texto para poder comprender y memorizar mejor el contenido. Subrayar el contenido importante de un texto les ayudará a fijar conocimientos.

- **Ayúdale a realizar una lectura comprensiva:** Por mucho que relea un tema, no le servirá de nada si no lo entiende. Para que la lectura sea efectiva, debe comprender lo que se explica. Esto facilitará su aprendizaje. Si no entiende algún término, puede consultar en el diccionario o en internet. Acciones como subrayar o autoevaluarse con cuestionarios realizados por él mismo también pueden serle de mucha ayuda.



- **Instrucciones claras:** Es importante darle instrucciones claras y concretas a los estudiantes, donde ellos se sientan acompañados por sus familias en los hábitos de estudio. Es muy importante no tener el volumen del radio y televisor fuerte en casa, evitando que su hijo se distraiga.

- **Lenguaje positivo:** "No haces nada bien, no sé qué voy a hacer contigo". Una frase puede hacer tanto daño como una bofetada a los niños. Es importante decirle frases como: "Inténtalo otra vez, seguro que ahora lo consigues", "vamos a hacerlo juntos", "estoy para ayudarte", "Tú puedes hacerlo", "eres muy inteligente", "Cada día te sale mejor», «Seguro que puedes hacerlo», «Me gusta mucho lo que has hecho." Algo tan sencillo aporta una sensación de tranquilidad y autoconfianza en el niño, algo con lo que motivarse y volverlo a intentar. Expresiones como esta aportan seguridad al niño. Es un lenguaje positivo, frases claras y sencillas de entender.

Incluso nuestra gestualidad dice mucho más que las palabras. A la hora de educar es imprescindible que tengamos en cuenta todo lo que transmitimos a un niño. Podemos quejarnos de su comportamiento, reñirle o castigarle. Pero el castigo y la crítica no servirán si no le damos una oportunidad de mejora.

# IMPORTANCIA DE LA FAMILIA

Alimentación

Diálogo

Tiempo



Buen Trato

Dedicación

**"Acompañar el camino de tu hijo es conocer lo que hace, es disfrutar lo que aprende"**

