

**E**l comienzo de la escolaridad de nuestros hijos les presenta variados desafíos. Algunos de estos desafíos deberán resolverlos por sí mismos, otros necesitarán de la ayuda de profesores, y tendrán también desafíos que requerirán del apoyo tanto del colegio como de las familias. En esta última categoría se enmarcan los hábitos de estudio, es decir, las actitudes y comportamientos que permitirán a nuestros hijos aprender a estudiar y a hacer sus tareas y trabajos de manera adecuada para alcanzar el éxito académico. En horas de orientación nuestros alumnos reciben información y desarrollan estrategias para lograr buenos hábitos de estudio, sin embargo, es fundamental que estos sean apoyados en la casa. Es por esto que los invitamos a conocer un poco más sobre este tema.

### ¿Qué son los hábitos de estudio?

Un conjunto de acciones orientadas a estudiar que se repiten y son determinantes del rendimiento y los resultados académicos. En muchos casos los estudiantes fracasan por falta de buenos hábitos, es decir, por las acciones que implementan cuando estudian.

#### Errores más comunes al momento de estudiar:

- Aprender toda la materia el día anterior
- Memorizar en vez de entender la materia
- Estudiar acostado
- Revisar el celular, tablet, o ver la tele mientras estudia
- No tener planificación
- No saber qué es lo que se tiene que estudiar

#### ¿Dónde estudiar?

- Definir un lugar fijo
- Con temperatura adecuada
- Buena iluminación
- Sin distractores
- Lugar ordenado

Para ayudar a los niños a estudiar, se recomienda conocer el Método P.L.E.M.A:

**Prelectura:** se realiza una prelectura de lo que vamos a estudiar. Esto implica conocer el temario y los distintos puntos, para hacernos una idea general de lo que vamos a estudiar.

**Lectura:** se realiza una lectura de forma activa y comprensiva, para así poder identificar las ideas principales y secundarias, relacionándolas entre sí. Buscar el significado de las palabras que no se conozcan.

**Esquema:** luego de realizar una lectura activa, se realiza el esquema, el cual debe ser gráfico, estar ordenado en niveles y caber en la cara de una hoja. De esta manera se tiene un vistazo global del tema que estamos estudiando.

**Memorización:** es recomendable no aprender de memoria lo que no se comprende. Hay que memorizar las ideas principales y secundarias, para así relacionarlas con lo que se aprende de la información anterior.

**Autoevaluación:** realizar cuestionario o que un adulto realice preguntas acerca de lo que se estudió.



## 7 consejos para fomentar los hábitos de estudio ✓

1

**Enséñale a organizar.**  
Antes de comenzar ayúdale a planificar un orden de tareas.

2

**Propónle metas** pequeñas y a corto plazo. No imagines cambiar los hábitos en un día, ni que lea muchas páginas de una sola vez.

3

**Planifica horarios con tu hijo.** Es importante considerar tiempo de juego, de descanso y de comida durante la tarde

4

**Promueve el estudio diario.** La única forma de lograr un hábito es haciéndolo todos los días un poco.

5

**Haz que empiece** por lo más difícil y deje para el final lo que le resulte más fácil.

6

**Muéstrale la importancia del repaso.** Es importante estudiar con tiempo, y durante el día anterior realizar pequeños repasos para que los aprendizajes se mantengan.

7

**Refuerza sus logros:** felicítalo cada vez que se esfuerza y cumpla con lo planificado.

# ¿Cómo andamos por casa?

¿Mi hijo tiene un hábito de estudio adecuado?

Responde y marca

**SÍ:** 2 puntos **NO:** 1 punto

0-5 : deficiente  
5-10 : en desarrollo  
10-20 : adecuado

1. ¿El alumno tiene un lugar fijo para estudiar?  
**SÍ** **NO**
2. ¿El lugar donde estudia posee buena iluminación y temperatura adecuada?  
**SÍ** **NO**
3. ¿El alumno estudia en forma diaria?  
**SÍ** **NO**
4. ¿El alumno posee una planificación al momento de estudiar?  
**SÍ** **NO**
5. ¿Posee un horario de estudio fijo?  
**SÍ** **NO**
6. ¿Cumple el horario de estudio?  
**SÍ** **NO**
7. ¿Posee el alumno un método de estudio?  
**SÍ** **NO**
8. ¿El alumno posee un buen hábito alimenticio y de sueño para tener un adecuado aprendizaje?  
**SÍ** **NO**
9. ¿El alumno estudia solo o necesita el apoyo de algún adulto para realizarlo?  
**SÍ** **NO**

## VISITA NUESTRO BLOG

Mayor información

<http://www.alcantara-alicante.d/psicoeducacion/>



DEPTO. PSICOEDUCACIÓN  
Colegios Alcántara y Alicante

# Hábitos de estudio



DEPTO. PSICOEDUCACIÓN  
Colegios Alcántara y Alicante

