

ACOMPañAMIENTO Y APOYO AL ESTUDIANTE EN EL HOGAR

Dirigido a estudiantes de primer ciclo



Nadia Cornejo Miranda

Psicóloga

Colegio Isabel Riquelme

Abril 2020





Queridas familias y estudiantes, junto con saludarlos, les entregamos un material para que puedan trabajar hábitos de estudio en familia.

Entendemos la complejidad de la situación que estamos viviendo actualmente. En algunas ocasiones, se puede dificultar el compartir espacios de manera continua, sin herramientas necesarias y con incertidumbre de saber que es lo que ocurre.





Sabemos que en algunos hogares no tienen las **herramientas tecnológicas necesarias** o comparten un solo computador entre varios hermanos, pero trataremos de ayudarnos entre todos.

Por esto sugerimos algunas medidas para que podamos sobrellevar esta situación en conjunto como **familia**.



Mientras podamos comunicarnos, fomentemos la **paciencia**. Mientras nos ayudemos y apoyemos, los unos a otros, las sensaciones de frustración o angustia disminuirán.



- **¿Qué es un hábito?**
- Un **hábito** es un conjunto de actos que al repetirse **periódicamente**, pasa a realizarse de manera automática.
- Un **hábito de estudio**, es un conjunto de acciones destinadas a estudiar que se repiten y que son las **determinantes del rendimiento** y de los **resultados académicos**



BENEFICIOS



Les permitirán lograr el éxito académico y el logro de sus metas

Les permitirá organizar su tiempo





Ayudan a la construcción
de aprendizajes
significativos

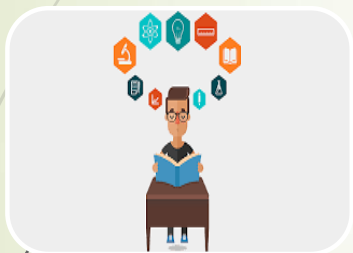
Se favorece el éxito en
diversas áreas de la vida y
con ello la felicidad



Contribuyen a la formación
de un auto-concepto
académico y autoestima
positivo



¿Cómo adquirir un hábito de estudio?



Es fundamental supervisar el estudio y conocer qué habilidades está empleando su hijo o hija.



Hacerle saber la importancia del hábito de estudio



Comienza por pequeños pasos. El hábito se obtiene poco a poco



Repite las acciones que quieres entrenar. El hábito se adquiere con práctica y repetición



Hacerle ver los logros que consigue cuando estudia y los efectos negativos cuando no lo hace



Ten en cuenta que va a cometer errores, por lo que hay que ser comprensivo y paciente

CONSEJOS Y PAUTAS

aulaPlaneta®

- **1** Estudiar siempre a la misma hora y en el mismo lugar.
- **2** Estudiar todos los días.
- **3** Antes de empezar a estudiar, planificar bien qué es lo que se va a hacer primero.
- **4** Establecer una hora para el estudio sin esperar las indicaciones de padres o profesores.
- **5** Dedicar en torno a una hora al estudio.
- **6** Hacer más de una actividad.
- **7** Hacer una pequeña pausa entre actividad y actividad.
- **8** Comenzar a estudiar por lo difícil y acabar por lo fácil.

 **¡Recuerda!**
Por la mañana se aprende más rápido, pero se olvida antes. Por la tarde se va más lento, pero se olvida menos.



Acondicionar una **Zona para el estudio**: con buena iluminación, limpia, con el menor ruido posible y alejada de distractores

Tener un horario fijo: Todos los días o determinados días de la semana. Tener un calendario visible.





**Determinar prioridades:
realizar lo más importante en primer lugar**

**Establecer metas por jornada:
“ejemplo: Hoy completaré la guía de matemáticas”**



**Antes de empezar a estudiar,
asegurarse que estén disponibles todos los materiales necesarios**



Dividir el tiempo entre varias actividades, con tiempos de descanso entre medio

(Considerar que los tiempos de concentración de un niño son de 1 hora. Es decir, estudiar 1 hora y descansar la siguiente)



Asegurarse que tengan libre los fines de semana



[LAS 10 FRASES QUE TODO HIJO DEBE ESCUCHAR]

ME ENCANTA
SERTUMAMÁ
O PAPÁ

1 ERES MUY ESPECIAL

2 LO HICISTE MUY BIEN

3 CUENTAS CONMIGO

4 ¡TÚ PUEDES!

5 INTÉNTALO HASTA QUE LO LOGRES

6 ESTOY ORGULLOSO DE TI

7 TE AMO

8 ERES IMPORTANTE PARA DIOS

9

10 ERES ÚNICO/A

LA MANERA EN QUE TÚ LO VALORES, ACEPTES Y CUIDES, MARCARÁ LA PERCEPCIÓN DE SÍ MISMO

Realizar connotaciones positivas al finalizar la jornada


“Lo hiciste muy bien”
“Cada día te superas más”
“Lo lograste, FELICITACIONES”

No olvidar...



Recuerda que los niños deben dormir 8 horas como mínimo para rendir bien académicamente

Deben tomar un buen desayuno antes de comenzar una rutina académica

- 
- ✓ Exigir y animar a su hijo
 - ✓ Reforzar los logros para aumentar la confianza en sí mismo
 - ✓ Guiarle no significa hacerle el trabajo. Cuanto más “le hagamos” “menos hará él o ella”
 - ✓ Establecer metas concretas y reales. Hay que tener en cuenta sus capacidades.
 - ✓ Las recompensas, a medida que avanza la edad del niñ@, no deben asociarse siempre a la consecución de algo material.



**FORMAR PARA LA VIDA,
EDUCAR PARA CRECER**

