

Estudiar mejor: una inversión para toda la vida

Claves para que nuestros hijos aprovechen el tiempo, adquieran buenos hábitos y avancen hacia un estudio cada vez más autónomo.

¿Cómo podemos estar presentes sin sentarnos a estudiar con ellos?

Hay tardes, que pese a pasar horas delante de los libros, el alumno tiene la sensación de no haber avanzado nada. Se ha levantado varias veces, ha buscado materiales que no tenía preparados, ha dudado por dónde empezar o ha releído sin comprobar si realmente comprendía. El tiempo ha pasado, pero no siempre se ha convertido en aprendizaje.

Por eso, muchas horas de estudio no son necesariamente señal de un buen estudio. Lo importante es que el trabajo tenga un propósito concreto, una planificación realista, un ambiente que favorezca la concentración y actividades que obliguen a pensar: hacer ejercicios, resumir, elaborar esquemas, repasar y relacionar lo nuevo con lo ya aprendido.

VOLVER A HIFAMILY HUB

VOLVER A RECURSOS PARA CASA

Acompañar sin sustituir



La autonomía no aparece de un día para otro. Se educa. Algunos alumnos necesitan únicamente confianza y una conversación breve; otros requieren ayuda para organizarse, comenzar a tiempo o mantener el plan. La familia aporta estructura, serenidad y seguimiento, pero no debe hacer los ejercicios, corregirlo todo ni permanecer sentada durante toda la sesión. La meta es que cada hijo aprenda a planificar, trabajar, revisar y pedir ayuda por sí mismo.

Seis claves para una sesión eficaz

·1. **Preparar el ambiente.** Un lugar fijo, ordenado, iluminado y ventilado, con el material al alcance. El móvil debe quedar fuera; la televisión, apagada, y la música solo se utilizará si ayuda a aislar ruidos sin distraer.
·2. **Planificar antes de empezar.** Revisar la agenda, anotar con antelación exámenes y entregas, dividir las metas grandes en pasos y asignar un tiempo razonable. Empezar a una hora prevista favorece el hábito. El plan debe ser concreto, pero flexible.
·3. **Ordenar bien las tareas.** Puede comenzarse con una actividad de dificultad media, reservar el momento de mayor concentración para lo más exigente y terminar con ejercicios, repaso o síntesis.
·4. **Estudiar de forma activa.** Leer varias veces no basta. Según la asignatura, conviene subrayar lo esencial, completar apuntes, elaborar esquemas o resúmenes, resolver ejercicios y relacionar lo nuevo con lo aprendido anteriormente.
·5. **Cuidar los descansos.** Si son necesarios, deben ser breves y hacerse cuando disminuya la concentración. Las pantallas y las conversaciones largas dificultan la vuelta al trabajo. El sueño, el deporte y el cuidado personal también forman parte de un buen rendimiento.
·6. **Cerrar y revisar.** Al terminar, comprobar qué se ha completado, qué queda pendiente y qué debe reajustarse. Esta revisión enseña a conocerse y hace más realista la planificación futura.

¿Cuánto seguimiento necesita nuestro hijo?

No todas las edades ni todos los alumnos necesitan la misma ayuda. El seguimiento debe ajustarse a su madurez y retirarse poco a poco cuando el alumno asuma progresivamente la dirección de su propio trabajo.

·**Seguimiento ligero**. Para quien ya se organiza: una revisión oral de sus tareas y planificación y rendimiento, valorando prioridades, dificultades y cumplimiento.

·**Seguimiento intermedio.** Para quien se desordena o posterga: comprobar al inicio que existe un plan concreto y, al final, revisar si se ha cumplido y qué debe modificarse.



·**Seguimiento más cercano y temporal.** Para quien todavía necesita mucha estructura: ayudarle a dividir tareas, acordar un horario visible y realizar comprobaciones breves durante la tarde. El adulto acompaña el proceso, pero no hace los ejercicios, corrige todo ni permanece sentado durante toda la sesión.

Si las dificultades de organización, atención o rendimiento se mantienen a pesar de aplicar estas pautas, conviene compartir lo observado con el tutor. La coordinación familia-colegio permite comprender mejor qué está ocurriendo y ajustar el acompañamiento sin etiquetar al alumno ni convertir cada tarde en un conflicto.

VOLVER A HIFAMILY HUB

VOLVER A RECURSOS PARA CASA

Preguntas que ayudan más que «¿has estudiado?»

·¿Qué necesitas terminar hoy exactamente?
·¿Qué tarea te va a exigir más y cuándo la vas a hacer?
·¿Tienes preparado todo lo que necesitas?
·¿Qué técnica vas a utilizar en cada asignatura?
·¿Cómo vas a comprobar que lo has entendido?
·¿Qué ha funcionado hoy y qué cambiarías mañana?

Recuerda....

Invertir tiempo en enseñar a estudiar es una de las ayudas más valiosas que podemos ofrecer a nuestros hijos. Que sean capaces de pasarse horas delante de los libros, no garantiza el aprendizaje. Lo verdaderamente importante es que desarrollen hábitos saludables, aprendan a organizarse, a concentrarse, a trabajar de forma activa y a aprovechar su esfuerzo. Cuando les ayudamos a encontrar la manera de estudiar que les permite aprender mejor, no solo estamos mejorando sus resultados académicos actuales; estamos proporcionándoles herramientas que les servirán durante toda la vida. El objetivo no es que estudien más, sino que cada vez sepan estudiar mejor.

VOLVER A HIFAMILY HUB

VOLVER A RECURSOS PARA CASA