

## Consejos para crear un buen hábito de estudio

### 1. Preparar una zona de estudio.

Destinar una parte determinada de una habitación, que esté siempre disponible y acondicionada para este propósito, basta con colocar una mesa y una estantería. No es necesario que sea muy grande, pero sí que le permita tener sus libros, apuntes y material escolar ordenados.

### 2. El momento para estudiar.

Estipular un horario de estudio fijo. Respetar todos los días la hora establecida. De preferencia en la mañana. Conviene empezar con periodos cortos de tiempo. Al principio basta con 10-15 minutos, luego 20-25 minutos e ir aumentando a medida que avanzan las tareas. **No se debe exceder nunca los 50 minutos.** Si el estudiante no es capaz de terminar en el tiempo, retomar la actividad en la tarde.

Al sentarse a realizar las actividades, evitar distractores, como la televisión, celular, Tablet, juguetes.

### 3. Tiempos de descanso

Establecer horas de descanso. Graduar entre televisión, navegar por internet, juegos de mesa. No permitir todo el descanso o largos tiempos conectado a juegos virtuales.

## ¿Cómo ayudan los padres a crear hábitos de estudio?

La actitud que muestran los padres ante las capacidades y actitudes de sus hijos no pasan desapercibidas para ellos.

A los niños, **las rutinas les dan seguridad** y les ayudan a moverse en su mundo. Conseguir que se sienten todos los días a hacer deberes puede ser algo costoso al principio pero, una vez que lo consiguen, se convierte en costumbre.

Es importante que los padres **valoren su capacidad de trabajo** en su justa medida. Por un lado, deben animarles a estudiar y generar una **rutina diaria de trabajo académico e incorporarla en la dinámica familiar.**