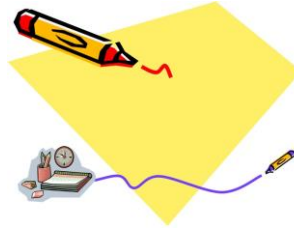


AYUDA A TU HIJO A ADQUIRIR HÁBITOS DE ESTUDIO



Tu hijo/a no ha nacido con la capacidad para ser autónomo y con el hábito de estudio adquirido. Estas habilidades las va adquiriendo poco a poco. Por un lado, siguiendo tu ejemplo (por eso es tan importante ser un modelo adecuado para nuestros hijos/as) y, por otro lado, siguiendo las siguientes indicaciones:

- La regularidad ayuda al niño/a a estar seguro/a, y a interiorizar normas y límites. Establecer una rutina regular en casa, de modo que el niño/a sepa lo que "toca" en cada momento. Eso no significa que haya que ser rígido, ya que debe existir también la flexibilidad.
- Lo que el niño/a pueda hacer por sí mismo, debe hacerlo por sí mismo. Es decir, permitirle ducharse, vestirse, hacer su cama, recoger su plato, lavar, recoger, ordenar, cuidar su mascota... aunque no lo haga "perfecto".
- Cuando vuestro hijo tenga tareas para casa, favorecer que los resuelva a su manera. Puede corregirlas cuando vuelva a clase, aprendiendo de sus propios errores. Nuestro rol de madre/padre en cuanto a los deberes es que el niño adquiera el hábito de trabajo, supervisar que los haga y prestar ayuda cuando nos la pidan.
- Si no les permitimos equivocarse, crecerán con miedo al error, perdiéndose la oportunidad que supone aprender de las equivocaciones. Los niños que crecen sabiendo que los errores son necesarios, tienen mayor seguridad en sí mismos, mayor autoestima y mayor capacidad para adaptarse al cambio.
- Cuidar el espacio de trabajo del niño/a, una mesa despejada, buena iluminación, lejos de distractores, sin música, televisión y móvil.
- Cuidar el descanso diario, entre 8 y 10 horas al día.
- Como padres, mantener unas expectativas adecuadas al nivel del niño/a, ayudarle a establecer unas metas realistas y reforzar todos sus progresos por pequeños que sean.
- Fomenta la autonomía de tus hijos a la hora de hacer los deberes. Puedes ayudarle con alguna tarea que no entienda, pero esa ayuda debe ser concisa y puntual.
- Algunos padres se sientan cada tarde junto a sus hijos a hacer los deberes, controlando constantemente lo que el niño hace bien y



corrigiéndole cuando lo hace mal, explicándole todos los ejercicios y ayudándole permanentemente. Este comportamiento no es recomendable, ya que el niño termina creando una relación de dependencia con el adulto para realizar sus tareas y, al final, si el adulto no está a su lado, directamente no las hace.

- Transmítele a tu hijo la importancia de su autonomía, dejándole claro que podrá contar contigo si, tras varios intentos reales, no consigue entender algo.
- Evita las pantallas antes de hacer las tareas escolares, ya que suponen un elemento de distracción para ellos del que será complicado sacarle.
- Programar el rato de estudio para que trabaje alrededor de 30 minutos y descanse 5 minutos. Y así sucesivamente hasta que termine los deberes. Esos cinco minutos no deben servir para que use las pantallas. Es un breve descanso para ir a comer algo a la cocina, beber agua, hablar con él, etc.
- Hay que invitarle a que se ponga a hacer los deberes y que empiece solo/a.
- Le podemos preguntar si sabe lo que tiene que hacer, en qué consiste cada tarea, de manera que nos lo explica sin nosotros decírselo. Por ejemplo: ¿qué hay que hacer en este ejercicio? ¿qué te piden hacer aquí? ... De esta manera nos garantizamos que han entendido la tarea sin ser los adultos quienes le decimos lo que tienen que hacer, fomentando su autonomía.
- Dale tiempo a que responda y no te adelantes.
- Sal de la habitación o aléjate de la mesa periodos cada vez más largos de tiempo hasta que puedas solo acudir a revisar los ejercicios que ha realizado.
- Emplea un lenguaje positivo cuando esté haciendo los deberes y evita las frases del tipo "no te enteras de nada", "lo has hecho fatal. Refuerza aquello que haga bien, "está genial, buen trabajo", "te has esforzado mucho, muy bien". Y, si los ejercicios no están correctos, de nuevo usa el lenguaje en positivo "esto puede mejorar", "el resultado no es correcto, si lo repasas, seguro que te sale bien".
- Felicitar a tu hijo cuando lo hace bien y animarle cuando no le sale tiene excelentes resultados. De esta manera, los niños se enfrentarán a la tarde de deberes con más motivación, de lo contrario temerán que llegue ese momento en el que papá o mamá se enfadan tanto.
- No se trata de premiar al niño cada vez que hace deberes, pero sí puedes reservar actividades divertidas, juegos o alguna serie de televisión que le guste para cuando acabe su tarea. "Cuando termines los deberes, jugamos a algo", "no te preocupes, vas a ver un ratito de televisión, pero primero hay que terminar los deberes".