



## ***Colegio Capellán Pascal***

Estimados padres,

Esperamos se encuentren bien a resguardo junto a sus familias.

En esta ocasión queremos acompañar su importante labor en el hogar con algunas sugerencias de ***técnicas de estudio***.

Muchos padres ven a sus hijos pasar largas horas estudiando, sin embargo a la hora de recibir las calificaciones o cuando acuden a tomarles la lección, se dan cuenta de que no se lo saben, quizás tampoco entienden bien el temario, ¿Acaso no lo estudiaron?

Cuando un alumno se sienta ante un libro, las técnicas con las que afrontará el estudio son tan importantes como descansar o comer bien. Sin un método adecuado, las horas de estudio resultan poco productivas y pueden conllevar malos resultados que en último término desmotiven al alumno. La desmotivación y la ausencia de unos hábitos de estudio adecuados son algunas de las causas del temido fracaso escolar. Son muchos los aspectos que influyen en el estudio como tener un entorno adecuado, una buena iluminación, eliminar los estímulos y distracciones, entre otros. Sin embargo, por encima de todos esos consejos, lo que debemos conseguir es que el niño estudie de manera eficaz.

La prestigiosa Universidad de Harvard realizó una investigación sobre diferentes métodos de estudio, las 4 técnicas propuestas que presentaremos a continuación, requieren del apoyo y acompañamiento de los padres, sobre todo durante los primeros años de escolaridad.

***Tomar apuntes a mano:*** la mejor manera de retener ideas es escribiéndolas. Aunque estemos en la era de la tecnología y nuestros hijos sean nativos digitales, hemos de evitar los computadores y tablets. Es preferible fomentar que el niño escriba, que haga resúmenes y esquemas del temario. De esta manera, estará reteniendo mejor las ideas que ha de aprender, y es que cuando se escribe en un teclado, la velocidad hace que el cerebro no llegue a procesar los conocimientos de la misma manera que cuando escribimos a mano.

***Lectura del texto:*** es preferible que los niños hagan una primera lectura del texto, esta lectura ha de ser en profundidad, en la que el niño entienda lo que lee. Puede incluso hacer la lectura en voz alta, ya que fomenta la concentración y atención. El niño tiene que centrarse en comprender lo que está escuchando. Los especialistas recomiendan que esta lectura se haga sólo una vez, y antes de hacer una segunda lectura, intentar hacer un esfuerzo por recordar todo el contenido.



### ***Colegio Capellán Pascal***

***Hacer pausas:*** no por estudiar muchas horas seguidas el niño va a lograr mejores resultados en los estudios. De hecho, está comprobado que después de un tiempo determinado, la concentración y la atención del niño disminuye considerablemente. Cuanto más pequeño sea, menos capacidad retentiva tendrá en un tiempo sostenido. Para evitar la angustia y el cansancio es recomendable que realice descansos breves. Puede parar entre un tema y otro, o una asignatura y otra. Bastan 5 minutos de levantarse, beber agua, hablar con el niño. Sin embargo, evita que esos 5 minutos sean para ver la televisión o jugar a la tablet, ya que entonces habremos perdido la batalla al estudio.

***Alternar asignaturas:*** se suele obligar al niño a que termine los deberes de matemáticas, antes de comenzar los de lengua. Sin embargo, los expertos de Harvard nos dicen que es un error. Explican que cambiar de tema es muy beneficioso para el cerebro y, lejos de fomentar la desconcentración, hace que se reactive la atención y se gane en calidad de estudio.

Pero no podemos dejar de mencionar que aún más importante que cualquier técnica de estudio es el **cariño, la comprensión y ánimo** que los padres pueden transmitir a sus hijos, la motivación es el primer paso para un estudio exitoso.

Esperando este material sea un aporte en el trabajo con sus hijos.

Saludos cordiales

***Equipo de psicopedagogía  
Colegio Capellán Pascal.***