

Fomentar hábitos de estudio en casa

Orientación escolar



Establecer una rutina y un espacio de estudio:

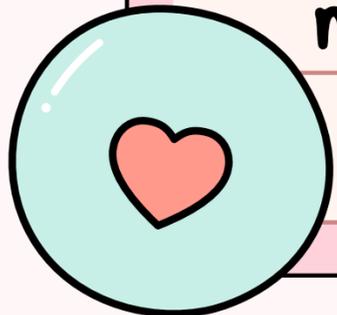
Horario fijo: Ayuda a tus hijos a crear un horario de estudio diario, idealmente a la misma hora todos los días. Varía los horarios según las actividades y la edad del estudiante. Para niños de primaria, es suficiente con una o dos horas de estudio, mientras que los estudiantes de bachillerato pueden necesitar más tiempo.

Espacio dedicado: Designa un lugar tranquilo y bien iluminado en casa exclusivamente para estudiar. Asegúrate de que cuente con una mesa o escritorio, una silla cómoda y todos los materiales necesarios (libros, cuadernos, lápices, etc.).

Fomentar la organización y la planificación:

Tareas y metas: Ayuda a tus hijos a dividir las tareas en partes más pequeñas y establece metas realistas para cada sesión de estudio. Esto les ayudará a mantenerse enfocados y motivados.

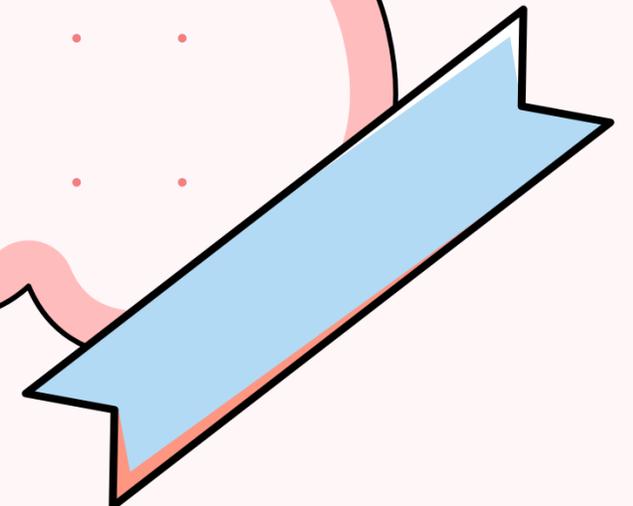
Herramientas: Enséñales a utilizar herramientas de organización, como agendas, calendarios o aplicaciones digitales, para llevar un registro de sus tareas y fechas de entrega.



Supervisar y apoyar el proceso de estudio:



- **Interés:** Involúcrate en el proceso de estudio de tus hijos. Pregúnta qué están aprendiendo, revisa sus tareas y ofréceles ayuda si la necesitan.
- **Ambiente positivo:** Crea un ambiente de estudio positivo y de apoyo en casa. Evita las distracciones (televisión, videojuegos, teléfonos celulares) durante el tiempo de estudio.



Promover la autonomía y la responsabilidad:

- **Independencia:** Anima a tus hijos a ser independientes y responsables de su propio aprendizaje. Permíteles tomar decisiones sobre cómo estudiar y cuándo hacer sus tareas, siempre y cuando cumplan con sus responsabilidades.
- **Confianza:** Refuerza su confianza en sí mismos y en sus capacidades. Reconoce sus logros y esfuerzos, y ayúdalos a aprender de sus errores.

Comunicación constante con la I.E.:

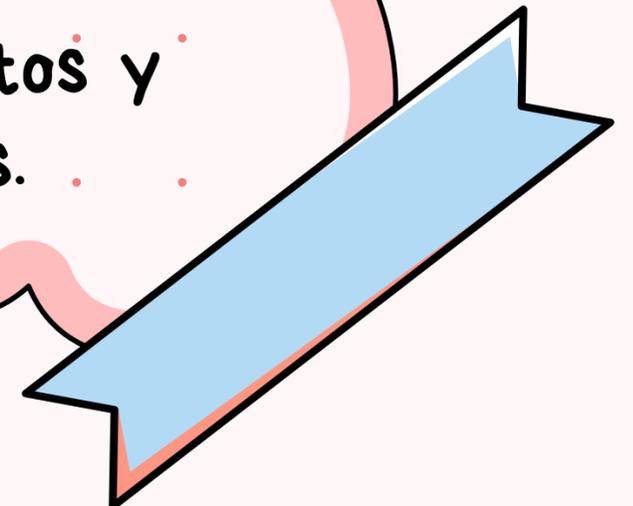
Reuniones: Asiste a las reuniones escolares y mantente en contacto con los profesores de tus hijos. Pregunta sobre su progreso y desempeño académico, y busca consejos sobre cómo apoyarlos mejor en casa.

Plataformas: Utiliza las plataformas en línea o herramientas de comunicación que utilice la institución para estar al tanto de las tareas, exámenes y actividades escolares.

Recomendaciones adicionales



- Lee con tus hijos: Fomenta el hábito de la lectura desde temprana edad. Lee con ellos, pregúntales sobre los libros que leen y visiten la biblioteca juntos.
- Limita el tiempo de pantalla: Establece límites claros para el tiempo que tus hijos pasan frente a pantallas (televisión, videojuegos, internet).
- Fomenta actividades extracurriculares: Inscríbelos en actividades deportivas, artísticas o culturales que les interesen. Esto les ayudará a desarrollar sus talentos y habilidades, y a mantenerse activos y saludables.



Muchas
gracias

