

# REGLAS BÁSICAS PARA RECUPERAR

**FORMACIÓN** ▶ Estudiar siempre a la misma hora, abordar primero los contenidos más difíciles... Los hábitos son esenciales para obtener buenos resultados en septiembre

R. S.  
suplementos@20minutos.es / twitter: @20m  
**20minutos**

Unos buenos hábitos de estudio son esenciales para afrontar con éxito la recuperación de asignaturas pendientes para septiembre. [La web de servicios a la comunidad educativa aulaPlaneta](#) recomienda algunos, los más importantes para tener éxito.

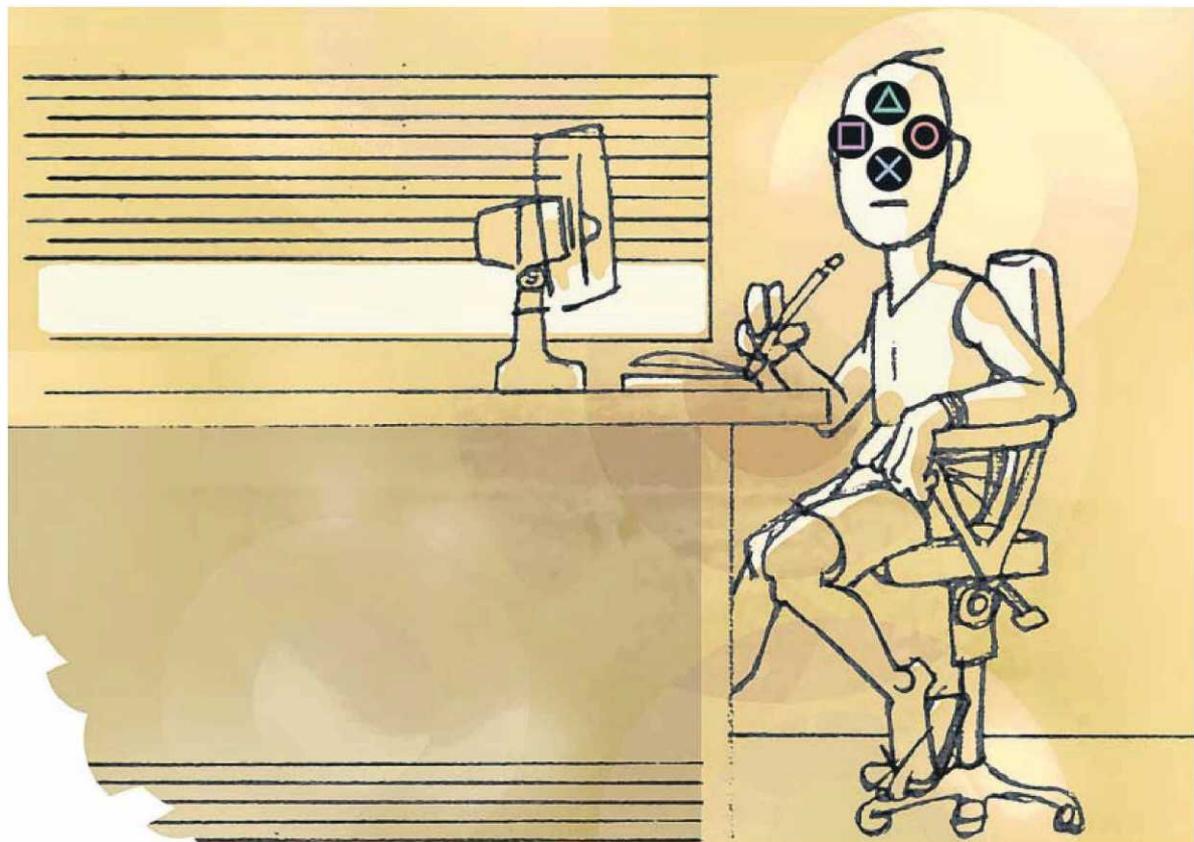
## ■ A TOMAR NOTA...

**Estudiar a la misma hora y en el mismo lugar.** Fijar una hora determinada para estudiar ayudará a los hijos a consolidar su hábito, mientras que hacerlo en el mismo lugar favorecerá su concentración. El sitio de estudio, además, debe estar bien iluminado y ventilado, alejado de distracciones y con una silla y una mesa adecuadas. En verano, lo mejor es ponerse a primera hora de la mañana, después del desayuno, para tener el resto del día libre para actividades de ocio.

**Estudiar todos los días.** Es importante dedicar un tiempo al estudio cada día entre semana. Este hábito ayudará a los niños a fijar conocimientos y evitará el atracón del día antes de un examen.

**Planificarse.** Antes de comenzar a estudiar, es importante que revisen las tareas que hay que hacer y los contenidos que van a repasar.

**Dedicar en torno a una hora al estudio.** Si están cursando Secundaria, lo habitual es que dediquen entre media hora y una hora a las tareas,



## Los padres, fundamentales

**El apoyo y la supervisión de los padres es fundamental para que un niño pueda adoptar los hábitos necesarios para estudiar, especialmente en época de vacaciones, ya que sobre ellos recae la responsabilidad de supervisar el estudio y ayudar a los hijos en todo lo que puedan, más todavía en el caso de que el niño o la niña haya suspendido una o varias asignaturas. Desarrollar estos hábitos no es fácil y requiere trabajo y constancia, pero muy probablemente el suspenso provenga justamente de la falta de ellos.**

y de tres cuartos a una hora al estudio.

**Hacer más de una actividad.** Realizar ejercicios y actividades ayudará a tus hijos a comprobar y consolidar lo estudiado. Ejercitar lo aprendido es fundamental.

**Hacer una pequeña pausa entre actividad y actividad.** Durante el tiempo dedicado al estudio, deben perseverar al

menos durante 45 minutos sentados para no perder la concentración.

**Comenzar por lo difícil y acabar por lo fácil.** Lo ideal es abordar primero los contenidos de dificultad media. Después, cuando el nivel de concentración esté en su punto álgido, pasar a lo más difícil y dejar lo más fácil para el final, cuando ya están cansados.