

## Hábitos saludables para mejorar el rendimiento escolar



La coach y colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com** Samantha Biosca repasa algunos hábitos que los padres ya suelen aplicar y propone otros que no suelen contemplarse pero que, según la experta, "son vitales".

12/11/2015



Los estudios y los resultados escolares de nuestros hijos son una de las principales preocupaciones de los padres. Para obtener un buen rendimiento escolar, "tener unos buenos hábitos y empezar desde muy pronto a trabajar en ellos nos pueden ayudar posteriormente", explica Samantha Biosca, coach y colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com**.

Un **hábito** es una acción que a, base de repetirse, se convierte en nuestra manera de hacer las cosas. Por esta razón es importante empezar cuanto antes, ya que cuando los hijos son adolescentes "deberían llevar en su mochila muchos de estos hábitos". Si no es así, "como consecuencia juntar los retos de la adolescencia con la creación de estos hábitos dificulta mucho más esta etapa", afirma Biosca.

En la infancia **marcamos** los hábitos y a través de su repetición, los afianzamos; en la adolescencia los deberemos **adaptar** a sus nuevas necesidades y en la juventud los **recordamos** e intentamos que los jóvenes por sí mismos los readapten a sus nuevas necesidades.

### Algunos hábitos para mejorar el rendimiento escolar

La coach y colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com** Samantha Biosca nos propone algunos hábitos saludables para trabajar con los niños y adolescentes.

**Alimentación.** "Hemos mejorado mucho en cultura alimentaria, aunque no siempre cumplimos con lo que sabemos", explica Biosca. La dieta de nuestros hijos tiene que ser variada y equilibrada. Debemos intentar que prueben cosas nuevas ya que el gusto se educa. La fruta y la verdura deben aparecer diariamente en su dieta; la carne y el pescado deben aparecer por partes iguales y sobretodo debemos enseñarles a beber mucha agua y de manera continua a lo largo del día. "Este es uno de los hábitos más importantes de nuestra dieta, los seres humanos somos un 70% de agua, así que poco más hay que decir al respecto".

Hay niños que comen más y otros menos; “no los comparemos”, afirma la coach. “Que no nos preocupe la cantidad y sí la calidad”. La comida no puede convertirse en un suplicio, ni se puede eternizar, así que si tenemos un hijo/a lento marquemos un tiempo prudencial y si no ha terminado, retiremos el plato. “Mi pediatra me recordó un día que no hay ningún niño en el primer mundo que se muera de hambre porque algún día se le ha retirado el plato”, explica la colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com**.

Además, es importante intentar al menos hacer una comida al día con nuestros hijos, y que esa se convierta en un momento íntimo y familiar. Y para terminar con este apartado, también debemos intentar que las comidas se hagan en el mismo horario, ya que de esta manera ordenamos nuestro cuerpo y sus necesidades.

**Descanso:** Dormir las horas necesarias y descansar bien es una de las rutinas que mejor ayudan en los estudios. “Si la cabeza no obtiene su merecido y placentero descanso, después no funciona como debe”, explica Biosca.

Así que iremos adaptando los horarios (que deberían ser también siempre los mismos, o sea ir a dormir siempre a la misma hora) a las edades de nuestros hijos. La hormona del crecimiento se activa cuando duermen, de ahí que los bebés y los niños pequeños deban dormir muchas más horas. Los adolescentes también necesitan dormir mucho, así que “no nos extrañemos si cuando nuestro hijo/a entra en la adolescencia duerme más, ya que es una necesidad vital”, explica la coach. “Si duermen bien por la noche (mínimo 8 horas) no necesitarán irse tumbando a lo largo del día que es lo que hacen muchos adolescentes, con la consecuente y lógica preocupación de sus padres”.

**Rutina:** No hay nada mejor para el estudio que asentar unas bases rutinarias. La colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com** destaca el orden y la rutina.

1. **Orden:** los niños y los no tan niños necesitan orden en su vida para conseguir centrar su cabeza en el estudio. Este orden se encontrará en varios espacios, como por ejemplo en su habitación, por tanto “ya desde bien pequeños les debemos enseñar esta tarea”. “Con los adolescentes se pueden marcar unas obligaciones diarias concretas como hacer la cama, recoger su ropa... y marcar un día a la semana de orden más exhaustivo”, recomienda Biosca.

2. **Horarios:** para estructurar bien el cerebro y prepararlo para el estudio es importante fijar unos horarios para las obligaciones, horas de comidas, horarios de baños, para ir a dormir, para hacer deberes y para jugar. “También hay que poner límites muy claros y no reparar en esfuerzos para decidir y enseñar cuántas horas se ve la televisión, se juega a la consola, *tablet*, etc...”, dice la coach. “Soy consciente de lo cómodo que es tenerlos jugando con las consolas y olvidarnos, pero su adicción puede crecer y la sobreestimulación no los ayudará para nada a la hora de concentrarse”, afirma. Como mucho los niños pueden tener dos horas al día de todas estas actividades sumadas.

“Si empezamos con esta disciplina de bien pequeños tenemos mucho ganado. No se trata de ser robots pero sí de que ellos vean que hay un tiempo para cada acción”, explica. Por ejemplo, cuando un niño o niña tiene 6 años y empieza a leer, se puede marcar que cada día lea 10 minutos. Sólo son 10 minutos, pero conseguiremos que vaya creciendo el hábito y el gusto por la lectura.

**Actividades extraescolares:** La actividad física es básica tanto para el cuerpo como para la mente. Todos los niños deberían hacer por lo menos una hora de actividad física al día. Por tanto “si no hacen alguna extraescolar física, debemos potenciar el juego activo (bici, patines, correr por el parque, bailar en casa con los juegos de la consola...)”, afirma la coach y colaboradora de [aulaPlaneta](#) y [Superpadres.com](#). “Cuando hablamos de chicos mayores les podemos enviar a sacar el perro o a tirar la basura, que no usen el ascensor y suban las escaleras... Con la actividad física oxigenamos más y mejor nuestro cerebro, de ahí el famoso dicho: *Mens sana in corpore sano*”.

Por otra parte, “las actividades extraescolares son buenas, pero no debemos abusar de ellas ya que nuestros chicos ya están muchas horas en el colegio y debe quedar tiempo para jugar, hacer deberes e incluso aburrirse que es muy productivo para la creatividad”, aclara Biosca.

Deben también ser un momento de ocio, de diversión y de desconexión, así que presionaremos lo justo y necesario, no lo convirtamos en una lucha. “Si no les gusta la actividad que hemos/han escogido que prueben otras”, aconseja.

**Trabajar su inteligencia emocional:** Cada vez más sabemos lo que influyen las emociones en nuestro rendimiento, así que hay que buscar la manera de trabajar las emociones positivas en nuestros hijos. “Cuando hablo con adolescentes que han tenido malos resultados en el instituto, muchos de ellos me hablan de baches emocionales y de épocas de tristeza o ansiedad”, explica la coach. Ellos son muy conscientes de lo que afectan las emociones a su rendimiento académico, así que “desde bien pequeños debemos cuidar su educación emocional, que entiendan las emociones y sobretodo que aprendan a gestionarlas”. Existen numerosos libros que nos pueden ayudar en esta tarea. “Es nuestra obligación documentarnos, informarnos y aprender sobre las emociones. Para unos buenos resultados académicos afecta más la inteligencia emocional que la intelectual, ¡no perdamos de vista este dato!”, afirma Biosca.

“Y muy importante: **explicar los beneficios de los hábitos que están adquiriendo es parte básica de su aprendizaje**”, concluye.



## ¿Qué es aulaPlaneta?

**aulaPlaneta** es la única solución 100% digital dirigida a la comunidad educativa. Combina la calidad del mayor banco de contenidos digitales, el del Grupo Planeta, con las metodologías de enseñanza y aprendizaje más innovadoras para facilitar la labor del profesor, motivar al alumno e implicar y apoyar a los padres. **aulaPlaneta** incorpora una nueva fórmula que aprovecha el potencial de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, además de los últimos avances en materia pedagógica, asegurando de esta manera una enseñanza de mayor calidad, mucho más motivadora tanto para el profesor como el alumno.

Desde su lanzamiento, **aulaPlaneta** ya cubre todas las necesidades académicas de los planes de estudio de 5º y 6º de Primaria y toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, y ya lo utilizan 300.000 usuarios en más de 2.500 centros educativos españoles. El servicio educativo digital **aulaPlaneta** ha sido galardonado como **Mejor Portal Editorial de Recursos en los Premios a la Innovación Educativa de SIMO Educación 2014**.

**PARA MÁS INFORMACIÓN:** **aulaPlaneta**

Miriam Riera

[miriam.riera@aportada.com](mailto:miriam.riera@aportada.com); Teléfono: 695 179 803

[www.aulaplaneta.com](http://www.aulaplaneta.com); @aulaPlaneta