

Enséñale a estudiar

Planificar, hacer resúmenes y emplear técnicas nemotécnicas es muy útil para hacer más productivo el a veces tedioso momento del estudio. Recopilamos unos trucos para tus hijos. **por** RAQUEL MULAS

Tu hijo se pasa horas y horas delante de los libros pero luego no obtiene los resultados esperados. ¿Qué ocurre? Posiblemente, fallan sus técnicas de estudio. Pero no temas, que hay soluciones para que este curso no le vuelva a pasar lo mismo. Recogemos varias propuestas de la comunidad educativa [aulaPlaneta](http://aulaplaneta.com) (aulaplaneta.com) que le ayudarán a ser más productivo, es decir, lograrán que el tiempo que pase estudiando sea realmente efectivo. Eso se traducirá en las notas y aumentarán sus ganas de estudiar.

Espacio sin distracciones ni interrupciones

Una mesa con espacio suficiente, con los materiales que necesita a mano y un entorno tranquilo parece una obviedad, pero en muchas casas es difícil encontrar ese rincón. Si quieres que tu hijo estudie, créale el ambiente adecuado, retírale el móvil y aléjale de la zona de videojuegos y de la tele. Compensa invertir tiempo y esfuerzo en montar un lugar bien equipado si quieres que se concentre mejor.

Organización, lo primero

La planificación es lo principal. Por lo tanto, hay que enseñarle a apuntar lo que tiene que hacer cada día, los deberes que le han mandado del cole y los exámenes que tiene a las puertas. Ayudan herramientas como Google Calendar. Sólo el hecho de apuntar lo que tiene que hacer le ayuda a organizarse. Déjale que lo haga por sí mismo, porque le motivará.

Pasar a limpio los apuntes

Al reescribir los apuntes tomados en clase cada día, emergerán las dudas que suscitan



HORAS DE ESTUDIO
De los 7 a los 12 años deben estudiar 1 o 2 horas al día, y de los 13 a los 18, una más diaria.

los distintos temas para preguntárselos posteriormente al profesor. Es una tarea que conviene hacer cotidianamente.

Realizar una lectura completa de los temas

Previo al momento de estudiar hay que hacer una lectura comprensiva, es decir, apuntando las palabras cuyo significado se desconoce para buscarlas en un diccionario (el de la RAE es una opción excelente: www.rae.es/recursos/diccionarios/drae). La razón es muy sencilla: si tu hijo no comprende lo que lee, no será capaz de retenerlo en la mente. La comprensión lectora es la gran asignatura pendiente de los alumnos españoles, responsable en buena parte del alto índice de fracaso escolar. El 23,5 % deja los estudios tras la ESO.

Los beneficios de hacer un resumen

Es un buen primer paso para preparar un examen: debe hacerlo con el libro o los apuntes delante, pero utilizando su propio lenguaje y sus propias abreviaturas. Así también practicará vocabulario, sinónimos, tiempos verbales... Le ayudará a sintetizar y ordenar las ideas.

Subrayar sólo lo importante

Hacer resúmenes en hojas de medio folio y subrayar con rotuladores de colores (no más de dos) algunas palabras clave le servirá para memorizar. Pero sólo debe señalar algunos conceptos o frases: si al final lo subraya todo, no le servirá de nada.

Trucos para memorizar

Aparte de la repetición, que es la de toda la vida, hay muchas otras técnicas. Asociación: asociar nombres de la Historia a personajes o a familiares. Dividir las palabras compuestas: hiper-mercado, in-moviliar, etc. Movimiento: imaginar los temas de estudio como si fuera una película. Emociones: asociar los conceptos a estudio con emociones como la rabia, la felicidad, el dolor. Recordar números: de dos en dos o de tres en tres, visualizándolos grandes o pequeños, como luminosos. ■

Nuestra experta



Paloma Muñoz Fernández
RESPONSABLE DE ATENCIÓN Y FORMACIÓN AL PROFESOR DE AULAPLANETA.

“DEBE ESTUDIAR 45 O 50 MINUTOS Y DESCANSAR”

“Debemos enseñarles a organizarse y a aprovechar bien el tiempo. Es importante que las sesiones de estudio duren de 45 a 50 minutos y hagan pausas entre sesión y sesión, porque es igual de fundamental que tengan su espacio para el juego -son niños- y que disfruten plenamente de cada actividad. Centrarse en cada momento les permitirá ser más eficaces en sus tareas”.