

# ¿Cómo apoyar a mis hijos con el estudio?

Estudiar con los hijos requiere paciencia y empatía<sup>1</sup>. Como padres, tenemos que tener claro que debemos ser guía y apoyo en el proceso.

Desde el primer día, la supervisión es importante. Es recomendable que se establezcan rutinas y que se supervisen los avances, tomando en consideración que cada niño o joven trabaja a su propio ritmo. Apoyar a nuestro hijo en el estudio es aprender a conocer su ritmo para poder guiarlo en ese ritmo particular, reconociendo que si aceleramos el proceso, no se alcanzarán aprendizajes significativos, ni el conocimiento y aprendizaje que esperamos y establecimos como objetivos.

Cada estudiante desarrolla un estilo propio de aprendizaje y el mismo puede ser guiado por los padres durante los primeros años, pero una vez el pequeño crece, su propio estilo se va a manifestar, ya sea buscando o mirando imágenes del tema, escuchando música, leyendo en voz alta, discutiendo el tema con un compañero, hermano o con sus propios padres, grabando sus lecturas o escuchando videos relacionados al tema en cuestión. Otros, en cambio, prefieren la lectura en completa quietud, mientras que algunos caminan y se mueven alrededor del área de estudio.

Cualquiera que sea el estilo de su hijo y respetándolo, nos atrevemos a sugerir puntos importantes que usted debe considerar para apoyarlo en el estudio:

1. **Planificación.** La planificación es importante en cualquier proceso en el cual haya metas. Se recomienda tener una agenda para seguir los temas de la semana. Esta agenda deberá dividirse en días y horas de estudio. Organizar el estudio es la primera regla y la más efectiva. Defina objetivos semanales (por ejemplo) y metas diarias.
2. **Tiempo de estudio.** El tiempo de estudio diario varía, porque depende mucho del ritmo de estudio de cada persona, lo cual a su vez depende del estado anímico de la misma. Así como para usted hay días muy productivos y otros no tanto, así mismo para vuestros hijos. Sin embargo, existen reglas básicas que se usan en otros países donde el “*homeschooling*”<sup>2</sup> está aceptado y reglamentado. Esencialmente, niños de 5 a 6 años deben dedicar 2 horas diarias. Niños en tercer grado, deben dedicar hasta 3 horas diarias.
  - a. En primaria, de 4 a 6º - de tres (3) a cuatro (4) horas diarias.

---

<sup>1</sup> Empatía. f. Sentimiento de identificación con algo o alguien. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

<sup>2</sup> *Homeschooling* (escuela en casa) se refiere al proceso en el cual uno o varios niños de no más de dos familias, son instruidos por los padres, tutores legales, o un miembro de una de las familias. El *homeschooling* está reglamentado en países como Estados Unidos, donde sus requerimientos varían de estado a estado.

- b. En promedio, de 7 a 9<sup>o</sup> - de cuatro (4) a cinco (5) horas diarias.
- c. En media, de 10 a 12<sup>o</sup> - hasta siete (7) horas diarias.

Recuerde, no hay una regla efectiva para todos. El ritmo del estudiante también va a depender de la motivación para avanzar y terminar. Alterne periodos de descanso; gestione recesos cortos entre tareas o asignaciones y recesos más prolongados para ir al baño, hacer una merienda o sencillamente estirar las piernas. Sea positivo: aprender es la meta.

3. **Horario de estudio.** Gestionar el tiempo de manera productiva. Usted puede dividir el tiempo en mañana, tarde y noche, según los picos de productividad del estudiante. Recuerde que estamos recreando el ambiente escolar. Gestione los recesos cortos después de cada hora o después de haber conseguido una meta (como terminar una asignación o tarea) y los recesos más prolongados para comer una merienda, almorzar, o sencillamente, descansar el cuerpo y la mente. El tiempo de estudio puede durar de 30 a 45 minutos con intervalos de descanso de 5 a 10 minutos. De esta forma establecemos un equilibrio entre tiempo de trabajo y descanso.
4. **Área de estudio.** Haga lo posible por crear un ambiente en casa que semeje el ambiente de la escuela, con pupitre y silla en una misma área del hogar en la cual el estudiante pueda estudiar y hacer sus trabajos hasta completarlos. Si esto no es posible, seleccione un área del hogar en el cual el estudiante trabajará cada día.

El lugar de estudio debe tener buena iluminación, ventilación y debe estar libre de distractores. Si al joven le gusta aprender escuchando música, por ejemplo, la música no se considera un distractor. Sin embargo, evite los agentes distractores como la televisión, el teléfono y el teléfono celular. Recuerde que se trata de recrear en lo posible el ambiente de la escuela y en la escuela el celular está prohibido.

Todos los materiales de estudio (bolígrafos, resaltadores, hojas de trabajo, lápices, lápices de colores, temario, computadora o tableta) deben estar en el área de estudio; los apuntes y fotocopias en una misma libreta o carpeta. Limite el uso del teléfono celular para la agenda, el temario y las actividades en línea. Recuerde que el celular puede ser un agente distractor; puede optar por la opción de *“modo avión”* o *“perfil fuera de línea”* para facilitar la concentración en la tarea o actividad que los jóvenes están desarrollando.

Al final de cada periodo, haga una lista de los pendientes para recordar lo que se debe retomar al siguiente día; dejar la lista en un lugar visible con los materiales de estudio.

5. **Técnicas de estudio.** Hay mucha literatura sobre el tema disponible en sitios confiables<sup>3</sup>. Ayude a su hijo a buscar la técnica (o técnicas) adecuadas para él o ella. Subrayar es una técnica muy utilizada por algunos niños, pero otros derivan mayor aprendizaje del desarrollo de cuestionarios, o de hacer ejercicios de preguntas y respuestas para verificar lo aprendido y evidenciar lo que se debe reforzar. En este sentido, los padres podemos apoyar confeccionándoles pequeños ejercicios que ellos puedan desarrollar y valorar los intentos en los mismos. Así revisamos si el objetivo del estudio se está logrando. La agenda del B-Logic contiene el tema y las actividades propuestas para afianzar el tema. Las actividades deben reforzar el conocimiento.

Para los más grandes, hay los mapas conceptuales, que el estudiante realiza con sus propios símbolos, elaborando su propio esquema, para que sea más significativo el aprendizaje.

Algunas sugerencias que debemos tener presente y que deben cumplir todos nuestros estudiantes:

- Dormir adecuadamente el tiempo recomendable para cada edad. El sueño propiciará que nuestro cerebro esté en sus mejores condiciones para el aprendizaje.
- Los buenos hábitos de aseo y alimentación son importantes. Antes de iniciar el horario de estudio, el estudiante debe haber desayunado y debe haberse aseado. Recuerde que estamos tratando de imitar la rutina y el ambiente escolar. El estudiante debe poder diferenciar la rutina de estudio del tiempo de ocio.

Educar a nuestros propios hijos en tiempos de crisis no es nada fácil, principalmente porque nos obliga a sacar tiempo de nuestras propias agendas para ayudarlos a organizarse y preparar los asuntos de la semana y del día a día, revisar trabajos, repasar lecciones, supervisar proyectos, etc. Para padres con niños pequeños, ayudar a educarlos desde casa puede parecer un trabajo de tiempo completo y algunas veces lo es. Sin embargo, la experiencia puede ser muy gratificante, porque nos permite convivir más con ellos y aprovechar un tiempo valioso al timonel de nuestras responsabilidades, porque **los padres somos los primeros maestros**.

Ánimo. En tiempos de crisis, debemos apelar a nuestro propio estado emocional, que ni siempre es el mejor. Empinémonos sobre nuestras incertidumbres y desasosiegos para poder apoyar a nuestros hijos. Para que las rutinas no se hagan estresantes y tengan resultados contradictorios, debe guiarnos el amor y llenarnos de paciencia y empatía.

---

<sup>3</sup> <https://webdelmaestro.com/tecnicas-estudio-primaria/>