

Rutinas de estudio en casa: cómo acompañar

Acompañar el estudio no es hacer las tareas ni estar encima todo el tiempo. Es ayudar a crear una rutina que, poco a poco, puedan sostener solos.

Cinco claves

- 1. Un sitio y una hora.** El mismo lugar, con buena luz y sin televisión, y una franja horaria parecida cada día.
- 2. Bloques cortos con descansos.** Mejor varios ratos de 20 o 30 minutos que una tarde entera. Los más pequeños necesitan bloques más cortos.
- 3. El móvil, fuera mientras estudia.** Las notificaciones interrumpen la concentración aunque no se miren.
- 4. Ponerse a prueba en lugar de releer.** Intentar recordar sin mirar (explicarlo en voz alta, hacerse preguntas) ayuda a fijar lo aprendido más que volver a leer el tema.
- 5. Dormir lo suficiente.** Una noche sin dormir antes de un examen suele restar más de lo que suma.

Tu papel

- Pregúntale qué ha aprendido hoy, no solo si ha terminado.
- Ayúdale a planificar la semana con la agenda: exámenes, entregas y también tiempo libre.
- Si se atasca, ánimale a intentarlo y a preguntar en clase al día siguiente, en lugar de darle la solución.
- Reconoce el esfuerzo y la constancia, no solo la nota.

Nuestro plan para esta semana

DÍA	HORA	QUÉ TOCA: ESTUDIAR, REPASAR O ENTREGAR

Cuándo hablar con el tutor o la tutora

Si a pesar de la rutina le cuesta mucho más que a sus compañeros, se angustia con los deberes o las notas bajan sin explicación, pide una reunión: puede necesitar algún apoyo en el centro.