

## Cómo crear hábitos de estudio en nuestros hijos.

Uno de los mayores problemas que presentan los padres con sus hijos es **la falta de hábitos y técnicas de estudio**. Por ello aquí les dejamos con algunas recomendaciones de la psicopedagoga y Magíster en Investigación en Psicopedagogía, Ingrid Díaz.

Los hábitos de estudio en solitario de los hijos/a se tornan un tema importante para muchos padres, especialmente para aquellos que pasan la mayoría de su tiempo fuera de la casa. Hoy los padres, cuenta la psicopedagoga no saben cómo ayudar a sus hijos a establecer una rutina de estudio, por tal razón los alumnos no logran asumir este trabajo como un hábito para poder aprender a estudiar en forma autónoma.

Para Ingrid Díaz, hay tres razones fundamentales por la cual a los padres les cuesta tanto establecer hábitos de estudio. Aquí se las detallamos:

**En primer lugar** parece existir una generación de padres, a quienes les cuesta poner límites a sus hijos, debido a la falta de tiempo que permanecen con los pequeños, producto del trabajo, por lo mismo ¿en qué momento pueden estar supervisando si su hijo está cumpliendo con tareas y estudios?

**En segundo lugar**, la cultura minera, que trasciende a la comunidad de esta región, facilita el que la madre sea la protagonista del rol parental, con una sobrecarga, que incide en tener más demandas a la hora de fomentar el estudio durante la semana. Luego aparece el padre en sus días de descanso, quién desea es pasarlo bien con su familia, rompiendo las reglas que se han establecido por parte de la madre.

**Por último** existe una cultura de los premios, los cuales se entregan a los niños antes de haber cumplido con su deber. Los pequeños ven televisión, juegan videojuegos, salen a pasear, van al cine, etc., pero.. Y luego al llegar la hora de tomar los cuadernos, tienen la mente cansada, les quedan pocas horas para ir a dormir, estableciéndose una dinámica que no es la más apropiada.

Debido a esto panoramas, afirma Ingrid, muchos niños llegan al psicopedagogo, "no obstante, la tarea de establecer estos hábitos debe partir en el hogar", para poder adquirir una rutina, que debe ser ojalá de lunes a viernes. Entonces ¿qué se puede hacer?

### Siete puntos clave para desarrollar la AUTONOMÍA

A continuación sugerencias de acciones que si los padres y los niños cumplen, podrán lograr con éxito difícil pero no inalcanzable autonomía para "aprender a estudiar solos":

- 1) La primera y más importante: tenga presente que puede consultar a una eminencia en psicopedagogía, pero si usted como mamá o papá no pone reglas para cumplir una rutina de estudio, no va a cambiar la situación.
- 2) Por lo mismo, establezca una rutina de estudio desde que el hijo es pequeño.
- 3) Elija un lugar de estudio fijo, con adecuada iluminación, ventilación, escritorio y silla adecuada.
- 4) Se recomienda que el espacio sea sin ruidos, sin comida, sin tv o radio, y con computador, solo si se necesita para el trabajo. Confeccionen un horario de estudio de lunes a viernes. Deje descansar a su hijo el fin de semana. Los niños y jóvenes deben sentir que también pueden divertirse.
- 5) El estudio debe durar 45 minutos y luego realizar un descanso. Cuando se presenten más dificultades, se debe fragmentar el uso de tiempo con recreos.
- 6) Para que los horarios de estudio se cumplan, supervise al niño. A medida que el niño/a crece, la supervisión disminuye, hasta que el niño/a logre ser autónomo.
- 7) Enseñe a su hijo/a a "darse premios". Esto significa ver televisión, jugar con los amigos(as), jugar videojuegos, si cumplió con su estudio. Los premios varían en tamaño dependiendo de la magnitud de la tarea. Si le da los premios antes de que cumpla con su deber, no logrará establecerse metas, que son tan necesarias en la vida.