

La importancia de establecer horarios de estudio



Los deberes son una parte fundamental en el proceso educativo de los niños(as). La existencia de tareas para el hogar tiene varios aspectos positivos: ayuda a crear hábitos de responsabilidad y disciplina, refuerza su concentración, permite afianzar lo aprendido durante el día en clase y también sirve para estrechar la relación entre padres, madres e hijos(as).

- **¿Cuáles son las ventajas de contar con un horario de estudio?**

- ✓ Crea un hábito de estudio, lo que constituirá una base para toda formación futura.
- ✓ Potencia la concentración. Es más fácil centrar la atención en la actividad que hay que realizar si se cuenta con un espacio de tiempo exclusivo y determinado para ella.
- ✓ Sirve para ser consciente del propio rendimiento y regular esfuerzos.
- ✓ Permite compaginar el estudio con el tiempo libre y disfrutar de otras actividades gratificantes.
- ✓ Ayuda a librarse de la preocupación o angustia que conlleva la acumulación de tareas pendientes.

- **¿Cómo debe ser un plan de estudio efectivo?**



- PERSONAL** → Adecuado a las necesidades de su hijo(a).
- REALISTA** → Adaptado a la capacidad y disponibilidad de su hijo(a).
- FLEXIBLE** → Preparado para imprevistos.
- ESCRITO** → Que sirva de recordatorio de las actividades programadas.

- **¿Cuál es la cantidad de tiempo recomendado para mi hijo(a)?**

Para establecer las horas de estudio de los niños, hay que tener en cuenta como variable más importante el nivel de concentración del que disponen. Muchas veces se les pide a los niños un nivel de atención sostenida para el que no están preparados. Ese tipo de atención depende en un principio de la edad del niño pero, en realidad el tiempo real de estudio, lo marcará cada niño según su ritmo evolutivo.

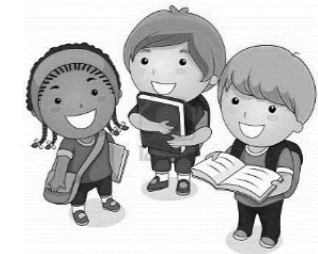
¿Cuántas horas deben estudiar los niños según su edad?	
Niños de 6 años	De 12 a 30 minutos
Niños de 7 años	De 14 a 35 minutos
Niños de 8 años	De 16 a 40 minutos
Niños de 9 años	De 18 a 45 minutos
Niños de 10 años	De 20 a 50 minutos
A partir de 10 años	1 hora

- **¿Cómo planificar un horario de estudio con nuestros hijos y llevarlo a la práctica?**

Confeccionarlo en base a horas fijas	Es recomendable estructurar el horario de estudio en función de unas horas fijas (clases, comidas, actividades, ocio libre, etc...). De este modo, se preparará la mente para estudiar a unas determinadas horas, evitando el rechazo de “ponerse a estudiar”.
Definir la estructura del horario de estudio	Hay que determinar qué se va a estudiar en cada momento, es decir, no vale con poner: “estudio de 6 a 7”, es necesario establecer la asignatura que se va a estudiar por cada periodo de tiempo, como por ejemplo: “de 6 a 7 estudio matemáticas, de 7 a 8 estudio inglés, etc.”.
Repasar cada día lo aprendido en clase	La mejor forma de interiorizar los conocimientos de una determinada asignatura, consiste en repasar lo explicado en clase ese mismo día o los días anteriores, de este modo, resulta más fácil recordarlo todo en días posteriores.
Respetar el horario de estudio	Aunque puede aplicarse cierta flexibilidad, será importante respetar lo establecido en el horario de estudio, asumiendo que es una obligación más que debe cumplirse en el día a día.

- **Aspectos importantes a considerar a la hora de estudiar**

1. Es primordial tener un espacio adecuado para el estudio, el cual debe ser tranquilo, sin elementos distractores como tv o celulares, con buena iluminación y contar con los materiales apropiados para comenzar a estudiar.
2. El método de estudio apropiado para cada niño es el que facilite la comprensión del contenido, asimilación y puesta en práctica.
3. Existen diversas técnicas de estudio que puede aplicar (según edad): esquemas, resúmenes, subrayar, graficar, dibujar, verbalizar, grabar y después escuchar, etc. Todo dependerá del estilo de aprendizaje que tenga cada niño.



• **EJEMPLO DE HORARIO DE ESTUDIO** (adaptable según edad, horarios y preferencias)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
16:30 a 17:30 hrs. Descansar después del colegio o dormir siesta	16:30 a 17:30 hrs. Descansar después del colegio o dormir siesta	16:30 a 17:30 hrs. Descansar después del colegio o dormir siesta	16:30 a 17:30 hrs. Descansar después del colegio o dormir siesta	16:30 a 17:30 hrs. Descansar después del colegio o dormir siesta	10:30 a 11:00 hrs. Hacer tareas o deberes pendientes	DÍA LIBRE
17:30 a 18:00 hrs. Hacer tareas o deberes pendientes	17:30 a 18:00 hrs. Hacer tareas o deberes pendientes	17:30 a 18:00 hrs. Hacer tareas o deberes pendientes	17:30 a 18:00 hrs. Hacer tareas o deberes pendientes	17:30 a 18:00 hrs. Hacer tareas o deberes pendientes	11:00 a 11:15 hrs. Descansar	
18:00 a 18:15 hrs. Descansar	18:00 a 18:15 hrs. Descansar	18:00 a 18:15 hrs. Descansar	18:00 a 18:15 hrs. Descansar	18:00 a 18:15 hrs. Descansar	11:15 a 12:00 hrs. Estudiar (lo aprendido en el día)	
18:15 a 19:00 hrs. Estudiar (lo aprendido en el día)	18:15 a 19:00 hrs. Estudiar (lo aprendido en el día)	18:15 a 19:00 hrs. Estudiar (lo aprendido en el día)	18:15 a 19:00 hrs. Estudiar (lo aprendido en el día)	18:15 a 19:00 hrs. Estudiar (lo aprendido en el día)	12:00 a 12:15 hrs. Ordenar mochila, guardar materiales para el día Lunes	
19:00 a 19:15 hrs. Ordenar mochila, guardar materiales	19:00 a 19:15 hrs. Ordenar mochila, guardar materiales	19:00 a 19:15 hrs. Ordenar mochila, guardar materiales	19:00 a 19:15 hrs. Ordenar mochila, guardar materiales	19:00 a 19:15 hrs. Ordenar mochila, guardar materiales	TARDE LIBRE	
19:15 a 20:30 hrs. *Según rutina familiar (cenar, tomar once, ver un poco de tv., jugar, ducha, etc)	19:15 a 20:30 hrs. *Según rutina familiar (cenar, tomar once, ver un poco de tv., jugar, ducha, etc)	19:15 a 20:30 hrs. *Según rutina familiar (cenar, tomar once, ver un poco de tv., jugar, ducha, etc)	19:15 a 20:30 hrs. *Según rutina familiar (cenar, tomar once, ver un poco de tv., jugar, ducha, etc)	19:15 a 20:30 hrs. *Según rutina familiar (cenar, tomar once, ver un poco de tv., jugar, ducha, etc)		
20:30 hrs. Dormir	20:30 hrs. Dormir	20:30 hrs. Dormir	20:30 hrs. Dormir	20:30 hrs. Dormir		

Sugerencias a tomar en cuenta:



- Lo ideal es realizarlo en una cartulina grande y pegarlo en la pared del dormitorio de su hijo(a), decorándolo a su gusto.
- En caso de pruebas coef. 2, se sugiere planificar los tiempos de estudio en días específicos por asignatura, definiendo los contenidos precisos a estudiar.
- Recuerde que se debe establecer la asignatura que se va a estudiar por cada periodo de tiempo.