



Retomando la rutina...

Luego de las vacaciones de invierno, los niños y jóvenes comienzan un nuevo periodo de estudio, el cual se caracteriza por ser muy intenso, ya que se cuenta con menos tiempo, donde se cierran varios procesos y porque, para algunos, representa la oportunidad de superar su rendimiento y poder pasar tranquilamente de curso. Es por esto que resulta vital que los padres puedan ayudar a sus hijos a crear y reforzar hábitos de estudios, lo que permitiría alcanzar un mejor desempeño escolar, evitando así las frustraciones y fracasos.

Es esperable que durante la primera semana les cueste un poco retomar el ritmo y la rutina escolar. Si el niño o joven está desmotivado luego de una o dos semanas de clases y continúa de mal humor, triste, irritable o reacio a hacer sus tareas escolares o levantarse temprano, se recomienda a los padres indagar sobre la causa de esta actitud y consultar si algo les está sucediendo, con el fin de ayudarlos a superar sus problemas.

Pero, ¿de qué manera los padres pueden apoyar durante este segundo semestre a sus hijos?. A continuación, se entregan **consejos para retomar y fomentar los hábitos de estudios durante este periodo:**

- Empezar a estudiar todos los días a una hora fija para conseguir un buen rendimiento cerebral. Si una persona se acostumbra a hacer el esfuerzo de concentrarse todos los días a la misma hora, al cabo de unos días logrará que su mente se concentre con más facilidad a esa hora.
- Prescindir de todo aquello que pueda distraer la atención del niño. Es importante que haya buena luz; evitar radio, televisión y celular; que todo este ordenado y tener todos los útiles necesarios.
- Establecer un tiempo para realizar cada tarea o actividad y que se exija realizarla en el tiempo previsto. También establecer tiempo de descanso.
- Es muy importante que el niño o joven tenga claras las metas a alcanzar. Por tanto, si el niño tiene claro su objetivo en el estudio pondrá más de su parte para conseguirlo.
- Resumir mentalmente lo que se ha escuchado durante una explicación y escribir con frases cortas los detalles de más interés es una buena técnica para ejercitar la atención.
- Posterior al estudio conversar los contenidos estudiados.

¿Un mal primer semestre?

Si durante el primer semestre algunos alumnos tuvieron un mal rendimiento, poniendo incluso en riesgo su promoción al siguiente nivel, es fundamental que los padres conversen al respecto sobre sus calificaciones, el motivo del bajo rendimiento, la actitud frente al estudio, la motivación, entre otros, al emprender este segundo semestre.

Por lo mismo, es que se torna vital que los padres establezcan una alianza con los profesores, en conjunto con sus hijos, para realizar un análisis del por qué hubo un mal rendimiento y de qué manera se pueden establecer remediales. Por ejemplo, establecer horarios de estudios supervisados por los padres; evaluar la necesidad de apoyo psicopedagógico y/o profesores particulares para potenciar las asignaturas más descendidas. Además de mejorar las relaciones entre los hijos, los padres y el colegio o atender alguna problemática emocional del niño o joven y la familia, dependiendo de donde radique el problema.



Reglas básicas

Sin importar la edad y circunstancias personales, existen reglas básicas para el estudio en casa:

- El horario de estudio debe ser a la misma hora para que se convierta en hábito.
- Planificar bien cómo se harán los trabajos; no improvisar.
- Es preferible comenzar con objetivos pequeños que aspirar muy alto y no poder cumplirlos.
- La constancia es una condición fundamental para adquirir un correcto hábito de estudio.
- Planificar también los descansos, ya que son parte importante de una sesión de estudios. Por cada 45 minutos de trabajo, establecer 5/10 minutos de receso.
- Ordenar las materias en función de su dificultad. No comenzar con la más difícil, tampoco con la más fácil. Las asignaturas neutras sirven de calentamiento.
- Dejar para el final aquello que resulte más grato.
- Confeccionar un horario en donde se establezca el tiempo que se va a dedicar a cada cosa. Es importante respetar en la familia los horarios de estudios, para evitar distracciones que perjudiquen la eficacia del estudio.

¿Cómo ser eficiente con el estudio en casa?

Una vez que se reconoce qué factores pueden estar influyendo en el rendimiento escolar, es importante revisar y reorganizar el estudio en casa para que este logre ser eficaz, permitiendo así mejorar las áreas más descendidas; por lo que la voluntad de querer estudiar debe ir de la mano con los hábitos que propicien un buen desempeño escolar.

La autodisciplina es quizá uno de los logros más significativos en la formación académica y sin duda se compensa al obtener un rendimiento óptimo en el colegio o la universidad. Muchos alumnos muy capaces terminan con bajo rendimiento escolar ante su desorganización, mientras que otros menos dotados han obtenido éxito porque tienen disciplina y planifican su estudio.