

ESCUELA
JOSÉ AGUSTÍN ALFARO
"Con mi Esfuerzo y tú ayuda aprenderé
más y mejor"

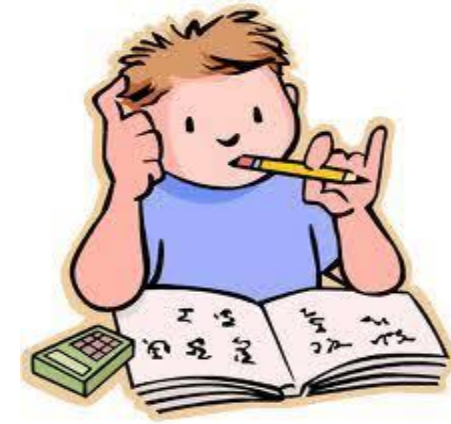


HÁBITOS DE ESTUDIO EN EL HOGAR QUE REQUERIMOS COMO PADRES, APODERADOS Y COLEGIO CONTINUAR APOYANDO DÍA A DÍA, PARA QUE NUESTROS HIJOS SEAN SERES INTEGRALES, CON VALORES Y CON COMPETENCIAS PARA LA VIDA.

Ps. Teresa Gómez Rojas
Programas de Integración Escolar

QUÉ SON LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?

Se llaman hábitos de estudio a aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su experiencia y trayectoria que le permiten obtener conocimiento para ser exitosos en la vida.



El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los alumnos”.



Unos buenos hábitos de estudio determina en gran medida el éxito académico de los niños. Como Cualquier hábito, éste requiere tiempo, esfuerzo y práctica.

Padres, madres y otros educadores podemos enseñar a los niños este hábito desde pequeños: creando **RUTINAS DE TRABAJO** y estudio, enseñándoles a planificar, motivándoles y reconociendo su esfuerzo.



PARA QUE SIRVEN LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?

Un buen hábito de estudio genera mayores posibilidades de eficacia y rendimiento y permite asimilar más

conocimientos con menor esfuerzo y menos tiempo

El estudio ayuda a los niños y niñas:

- Su desarrollo cognitivo
- La solución de problemas
- En el autocontrol
- En la disciplina
- En la constancia y en la consecución de objetivos y metas a corto y a largo plazo.
- Se sienten más confiados/as en sus capacidades.

HÁBITOS DE ESTUDIO



PORQUÉ SON IMPORTANTES LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?



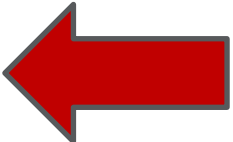
- La adquisición de este hábito le ayudará a hacer del estudio una actividad diaria e ineludible.
- Niños, niñas y jóvenes más seguros/as en relación con los estudios y confiados/as en sus capacidades para superar las diferentes pruebas escolares.
- El estudio es fundamental para el aprendizaje de los niños y niñas puesto que les dota de los conocimientos necesarios para enfrentarse en el día a día y a su futuro laboral.
- Desarrolla sus capacidades lingüísticas y cognitivas tales como la atención y la memoria.
- Es igualmente importante para la maduración personal, social e intelectual.
- El hábito de estudio aumenta las posibilidades de conseguir un alto rendimiento escolar.
- Implica constancia y perseverancia, factores fundamentales para el éxito laboral y personal.

Tips a considerar para fomentar hábitos de estudio

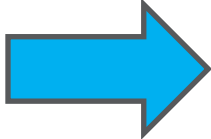
Organización del tiempo, elaborando un plan de actividades diarias



Presta atención a los profesores y tomar nota de lo más importante



Estudiar todos los días, de preferencia a la misma hora y lugar



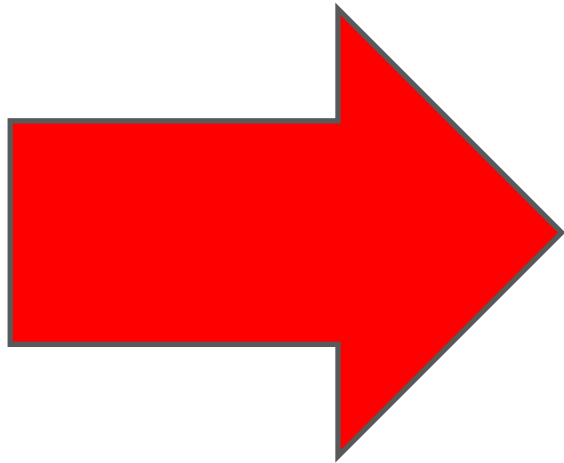
Utilizar una técnica para estudiar



Mantener siempre una actitud positiva ante la vida, incluso ante los problemas



PASOS PARA ESTUDIAR



PRIMERA LECTURA: Lectura Rápida

SEGUNDA LECTURA: Comprender y Subrayar

Elaborar un Resumen

Repasar lo leído

**EVITA COMETER
ESTOS ERRORES
AL ESTUDIAR**

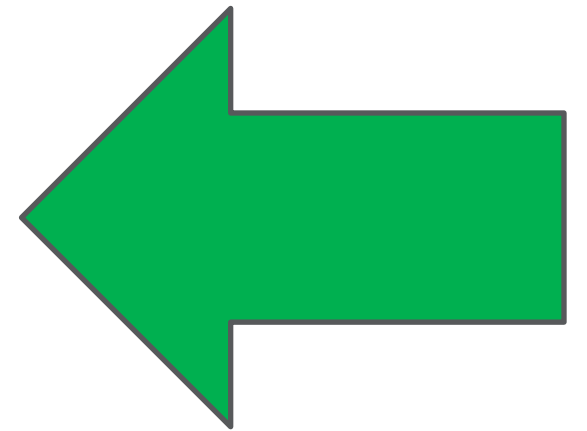
Intentar aprender todo el día antes de la prueba

Intentar memorizar sin comprender

Estudiar acostado

Faltar o no prestar atención en clases

Estudiar escuchando música o con celular



GENERAR CONDICIONES PARA ESTUDIAR

Lugar para Estudiar: Un único lugar físico con luz y temperatura adecuada. Disponer de todos los materiales de estudio.



Tiempo para Estudiar: 45 a 90 minutos, con pequeños intervalos de descanso. Se establece un horario de estudio, evitando estudiar en la noche.



Hábitos de Sueño: Dormir al menor 8 horas diarias. Recordar a diario que el sueño es vital para un buen rendimiento escolar.



Ejercicio Físico: Permite descargar el exceso de energía y renovarlas



Alimentación: Tomar desayuno diario. Comer frutas, vegetales y legumbre. Evitar grasa y azúcares.

