

## Contenido:

Factores que influyen en el estudio: ambientales e internos	2
Consejos para aumentar la concentración y la atención	2
Pistas para estudiar en casa.	2
Cómo confeccionar el horario de estudio	3
Cómo debe ser una sesión de estudio	3
Los exámenes	3
La biblioteca	4

## ¿Cómo ayudar a tu hijo en los estudios?

El mes pasado, desde el IES Santa Bárbara se dieron orientaciones sobre como ayudar a vuestros hijos con los deberes escolares. Este mes, pretendemos, que esos deberes junto con el trabajo diario, ayuden a conseguir buenos resultados.



Para ello, son importantes, las técnicas de estudio. En las sesiones de tutoría, vuestros hijos están aprendiendo a subrayar,

hacer esquemas, resúmenes, etc. Este mes, con el Boletín Informativo para las Familias, os daremos unas orientaciones para reforzar esta práctica e indicaros las cosas que se pueden hacer desde la familia.

## ¿Qué son las técnicas de estudio?

Las técnicas de estudio son modos de hacer operativa, la actitud hacia el estudio y el aprendizaje.

Favorecen la atención y la concentración.

Ayudan a distinguir lo principal de lo secundario e implican no sólo lo visual y auditivo, sino también la escritura, reduciendo la dispersión.

Toda técnica de estudio, parte del supuesto de que es necesario tener un papel activo en el aprendizaje.

### Puntos de interés especial:

- Las técnicas de estudio son básicas en el aprendizaje.
- No dejarlo todo para estudiar el último día.
- Estudiar con lápiz y papel.

## Factores que influyen en el estudio: Ambientales e internos

Los factores ambientales que influyen en el estudio son:

- Lugar de estudio: El mejor sitio es la propia habitación o un lugar silencioso. Ej: biblioteca.
- Iluminación: Es preferible la luz natural.
- Mobiliario: Es recomendable, utilizar una mesa grande donde todo el material a utilizar esté cer-

ca.

- Evitar tener al alcance la televisión, el móvil, el MP3...

Como factores internos, cabe destacar:

- La relajación. Mantiene el cuerpo saludable y la mente despierta.
- La concentración es un requisito esencial por lo que se han de evitar todo tipo de distracciones.

-La distracción. Suele producirse por ruidos, postura excesivamente cómoda, falta de horario, excesiva dificultad o facilidad de la materia, monotonía, ansiedad, fatiga, etc.

De ahí que hemos de intentar controlar estos factores para que los resultados escolares mejoren.

## Consejos para mejorar la atención y la concentración

-Estudiar en pequeñas dosis. No dejarlo todo para el último día.

-Descansar lo necesario. Se trata de reponer la energía consumida.

-Después de un tiempo, cambiar la asignatura a estudiar.

-Marcarse objetivos alcanzables a corto plazo.

-Evitar actitudes negativas hacia las asignaturas.

-Alimentarse bien. Una buena alimentación ayuda a mantener el organismo activo.

-Estudiar siempre con papel y lápiz.

-Aplicar técnicas de estudio.

La atención y la concentración son claves para mejorar el rendimiento académico.

## Pistas para estudiar en casa.

-Tener un lugar fijo para estudiar.

-Preparar las cosas antes de sentarse.

-Organizar el tiempo de estudio (hacer un horario)

-Tras una hora de estudio, descansar diez minutos.



-Fijar objetivos a corto plazo.

-Desconectar el móvil mientras se estudia.

-Apagar la televisión durante el estudio.

## Cómo confeccionar el horario de estudio

Es necesario confeccionar el horario a partir de las horas fijas (comida, dormir, otras actividades...).

- Se necesitan dos o tres horas de trabajo diario.
- Una hora de estudio requiere diez minutos de descanso.
- Repasar en casa las

materias que se han dado en clase.



- Intentar estudiar siempre a la misma hora.

- Es necesario cumplir el horario, para luego crear el hábito de estudio.
- Empezar por las asignaturas difíciles.

## Cómo debe ser una sesión de estudio. Pasos

**Lectura rápida.** Se trata de saber de qué va el texto.

**Lectura comprensiva.** Se trata de comprender lo que estamos leyendo, para ello se buscarán las palabras que no se entienden

Una sesión de estudio, no se limita a

en el diccionario.

**Subrayar.** Si lo hacemos en el libro, es recomendable, utilizar el lápiz. Si es en el cuaderno podemos usar los colores. Se pueden hacer anotaciones en los márgenes.

**Esquematizar.** Se trata de realizar un esquema sobre lo subrayado.

**Resumir.** A continuación, resumiremos el texto con nuestras palabras.

**Memorizar.**

**Autocomprobación.** Se trata de ver lo que hemos aprendido.

## Los exámenes.

Vuestro hijo, debe de estudiar todos los días. De esta forma, adquirirá un hábito de trabajo que le permitirá afrontar de

forma satisfactoria los exámenes.

Estudiar el último día no sirve para nada, ya que al día siguiente se les olvi-

da. Las técnicas de estudio permiten aprender comprendiendo las cosas.





Calle David Vázquez Martínez,  
nº4

Teléfono: 985 69 51 01  
Fax: 985 68 14 28

**IES SANTA BÁRBARA**

Correo: [stabarla@educastur.princast.es](mailto:stabarla@educastur.princast.es)

Estamos en la web  
[http://  
web.educastur.princast  
.es/ies/stabarla](http://web.educastur.princast.es/ies/stabarla)

## BIENVENIDOS A LA BIBLIOTECA DEL IES SANTA BÁRBARA

Inauguramos esta sección pensando en las familias, con el fin de brindaros una información útil que ayude a vuestros hijos a convertirse en buenos lectores.

En cada boletín os ofreceremos una selección de lecturas recomendadas para cada ciclo educativo en torno a un tema que iremos variando mensualmente.

Deseamos que estas recomendaciones sean atractivas y motiven la lectura de toda la familia.

Aprovechamos la ocasión para invitaros a visitar nuestra biblioteca en horario de mañana todos los días lectivos y por las tardes de lunes a jueves de 16:00h. a 18:00h.

*Podéis solicitar vuestro carné de usuario* de la biblioteca con el objeto de sacar libros, cds., dvds., etc...

Esperamos que disfrutéis de todos nuestros recursos.

## La navidad en la literatura. Libros recomendados

### 1º y 2º DE ESO

Cuentos infantiles de Hans Christian Andersen: La niña de los fósforos, El soldadito de plomo, El abeto.

### 3º y 4º DE ESO

- El ponche mágico (Michael Ende)

Las cartas de Papa Noel  
( J.R.R. Tolkein)

### BACHILLERATO

- Cuentos españoles de Navidad de Valle Inclán a Ayala. Clan Editorial. Colección Biblioteca de cuentos.

Selección de cuentos en las páginas:

[www.navidadlatina.com](http://www.navidadlatina.com)

[www.navidaddigital.com](http://www.navidaddigital.com)

