

CONSEJOS PARA FAVORECER EL ESTUDIO EN CASA

El cierre temporal de los centros educativos en multitud de provincias como medida de control frente al Coronavirus obliga a los alumnos a seguir estudiando y formándose desde el hogar. **La psicóloga Laura Carrillo Menor** ofrece cinco pautas a los padres para favorecer un entorno de estudio en casa.

¿Cómo se puede mantener la motivación de los menores para que estudien en casa? ¿Cómo es un ambiente de estudio ideal? ¿Cada cuánto deberían descansar? Estas son algunas de las preguntas que se hacen las familias ante las próximas semanas de cierre de los centros educativos, que obligan a sus hijos a quedarse en casa y continuar desde ella con su formación.

La psicóloga clínica experta en Educación Laura Carrillo Menor expone aquí algunas pautas y consejos para que los padres favorezcan el hábito de estudio de sus hijos.

Creando un ambiente de estudio en casa

1. Crear un ambiente adecuado en casa será fructífero en estos momentos por el Coronavirus, pero también puede ser el comienzo de un buen hábito de estudio tan importante para el futuro de los niños.

Los cerebros de los seres humanos funcionan mejor cuando tienen adquiridas unas rutinas y saben lo que tienen que hacer en cada momento; por ejemplo, cuando uno tiene asimilada la rutina de lavarse los dientes antes de acostarse, si un día no lo hace sentirá que le falta algo por hacer.

Es por ello que es necesario comenzar a crear una rutina de clases en casa parecida a la que llevan a cabo en el colegio.

Despertarse todos los días a la misma hora: la alarma seguirá sonando, ya que no es adecuado que crean que están de vacaciones. Si se despiertan cuando quieran, se dormirán cuando ya no aguanten más.

Cuando comiencen su tiempo de trabajo, es imprescindible que haya silencio. La música clásica o sonidos de ambiente (como el piar de los pájaros) son una distracción.

El lugar de estudio debería ser su dormitorio o un estudio en casa, nunca la cocina o el salón donde existen diversos elementos distractores que no facilitan una adecuada concentración o, incluso, no tienen una iluminación adecuada. En este sentido, es importante recordar que si el menor es diestro, la luz tiene que entrar desde la izquierda para que su propia mano no le haga sombra en el papel, y al contrario si es zurdo.

Está completamente prohibido el uso del móvil o de la televisión mientras realizan su trabajo.

No es adecuado que dispongan de comida encima del escritorio. Es importante que desayunen antes de comenzar, pero con un vaso de agua durante el estudio es suficiente, ya que tendrán tiempo de comer a mediodía.

1. Organizar el trabajo

Lo ideal es organizarse de tal manera que los menores puedan seguir con el hábito de estudio. Por lo tanto, puede hacerse un plan en el que comiencen todos los días por las materias que les gusten menos o que presenten mayor dificultad, ya que es el momento del día en que su cerebro está más descansado y mejor funciona. Así, las asignaturas que más gustan o menos esfuerzo requieren se dejarán para el final: el cansancio es mayor y la capacidad de esfuerzo del que disponen será menor.

Cuanto más pequeños sean, necesitarán descansar más veces; lo más adecuado es aprovechar esos momentos para abrir la ventana para ventilar el espacio y oxigenar la habitación. Pueden dar un paseo por la casa sin ir al frigorífico ni ver la televisión o usar el móvil. Esto no es adecuado porque reciben otra información que les puede resultar interesante o incluso preocupante antes de seguir estudiando y podría distraerlos de la siguiente tarea. Transcurridos 10 o 15 minutos, se cierra la ventana y deberán continuar con su trabajo.

2. Dejarles autonomía

Es importante que tengan la sensación de que sus padres confían en su responsabilidad. Sin reproches ni juicios, hay que empezar desde cero y darles autonomía y confianza para que tomen las riendas de sus propios estudios.

Al principio se puede hacer un registro de si están siguiendo el plan de manera adecuada. Si es que sí, se recomienda premiarlos con absoluta confianza en ellos. Si tienen la percepción de que sus padres confían en ellos, les consideran responsables y autónomos, ellos aumentarán su autoestima notablemente y disminuirá su frustración.

3. Reforzar positivamente

En nuestra sociedad estamos acostumbrados a decirnos las cosas malas o que no nos gustan de los demás, y no tanto a transmitir lo que nos agrada de otras personas. Por supuesto vamos a seguir compartiendo con nuestros hijos las actitudes que nos parecen poco adecuadas ante los estudios (o ante cualquier hecho), pero vamos a mostrar más énfasis en lo positivo.

Por ejemplo, si ven a sus padres orgullosos del esfuerzo que han realizado, ellos solos serán los que quieran seguir desarrollando esa capacidad de concentración para que las emociones que sienten los padres hacia ellos sean positivas.

4. Disfrutar en familia

Cuando acabe el tiempo de estudio en casa, es fructífero reservar momentos para estar juntos porque no hay nada más enriquecedor para ellos que poder disfrutar del tiempo con sus padres.

Si hemos sido capaces de que sean los responsables de su formación, si han permanecido en su habitación sin precisar de atención constantemente y si se ha conseguido que existiera un ambiente relajado para un adecuado estudio en casa, es el momento de hacer el máximo ruido posible, jugar mucho y sobre todo, reír a carcajadas.