



AGE FOTOSTOCK

## Cómo crear el hábito del estudio en nuestros hijos

### Los padres podemos ayudarlos a afrontar sus tareas con autonomía y regularidad

**E**l estudio de nuestros hijos es uno de los temas en los que más nos interesamos los padres, pues son mucho más que las notas o los exámenes. Son la escuela, los profesores, los amigos, las experiencias vividas en el aula, en el patio... También lo son los deberes, así como el desarrollo intelectual, emocional y relacional del niño o niña. Por eso, si queremos ayudar a nuestros hijos en los estudios, deberíamos interesarnos por todo ese conjunto de cosas y no centrarnos únicamente en las notas, ya que el estudio es una experiencia que va más allá del éxito o del fracaso. Además, nos ayudaría verlos como un hábito más de los que guían su rutina. Así, del mismo modo que nuestro hijo adquiere hábitos de sueño, comida o higiene, también se debe trabajar en casa el del estudio desde bien pequeño. En definitiva, estudiar es, en primer lugar, un interés por saber y descubrir nuestro entorno social y natural.

A nivel práctico, se aconseja que los niños de Primaria dediquen diez minutos diarios de estudio por curso; es decir, que si tengo un hijo en Primero, debería emplear diez minutos cada día en las tareas de la escuela o relacionadas, mientras que uno de Tercero le tendría que dedicar 30 minutos y uno en sexto curso, una hora aproximadamente.

En principio, al tratarse de un hábito, conviene que el niño estudie tanto si tiene deberes ese día como si no, pues ya conocemos todos la famosa frase: “No mamá, es que hoy no tengo deberes.”

Es muy habitual que los pequeños hasta los 8 o 10 años prefieran hacer sus deberes acompañados, sentados en la cocina por ejemplo. Esta escena es positiva para nuestros hijos, pero también lo es cuando hacen los deberes en su habitación o cuarto de estudio. Conforme crezca la dificultad de la tarea, necesitará un entorno más solitario y silencioso. Cuando eso suceda, es importante que ese espacio

goce de comodidad, de la luz adecuada y que no haya distracciones como la tele, el teléfono o el ordenador para *chatear*.

Es aconsejable recordar también que pese a nuestro lógico interés como padres, los deberes de nuestros hijos no son nuestros deberes, y si no los hace o los hace mal, nuestro hijo o hija tiene un excelente profesor que sabrá cómo trabajar con él. Debemos, por lo tanto, mantener un canal de comunicación siempre abierto con sus profesores.

Para los estudiantes adolescentes, hay que tener en cuenta la autonomía como medio para que se haga responsable de sus estudios, así como de las tareas en casa. Por otra parte, hemos de intentar que goce de esa misma autonomía para empezar a vivir por su cuenta algunas experiencias. Hay que enseñarles a dosificarse y a estructurar su tiempo. Aprender que los estudios requieren exclusividad y saber priorizar en función de las tareas. Es recomendable ordenar el estudio empezando por aquella tarea de dificultad media, seguida de la más difícil y acabar con la más sencilla. Por último, también es fundamental el uso de la agenda en esas edades.

#### El caso de una adolescente

Cuando recibo a los padres de Marta en nuestra primera visita, están muy angustiados por la situación de su hija. Marta tiene 16 años y ha repetido dos cursos de la ESO, cursa Tercero, pero la primera evaluación ha sido de nuevo un fracaso, ya que ha suspendido seis asignaturas.

Para empezar, acordamos iniciar una terapia con Marta los dos solos. La adolescente se ha puesto a llorar en varias ocasiones a lo largo de nuestra primera entrevista, asegurando que se considera “tonta” y “mala estudiante”. Está preocupada por sus resultados académicos, pero cree que continuarán siendo negativos en el futuro. Su autoconfianza y autoestima son muy bajas en estos momentos, lo que alimenta su fracaso y una identidad negativa.

En realidad, Marta no tiene ninguna dificultad de aprendizaje y su inteligencia es adecuada para los estudios. No realiza ninguna actividad extraescolar, pues dice que necesita tiempo para estudiar, aunque dedica la mayor parte de la tarde a *chatear*, ver la tele y a escuchar música.

Durante las primeras sesiones de la terapia conseguimos crear un marco de confianza; muy necesario para una ado-

lescente en su situación. Posteriormente, Marta empieza a poner poco a poco sobre la mesa todos sus temores y dudas, pero también sus ilusiones.

La segunda evaluación no ha sido mucho mejor que la anterior –cinco suspensos–, pero ya advertimos a los padres que se trataba de permitirle reflexionar antes de tomar cualquier decisión sobre los estudios. Ahora las cosas están empezando a cambiar: el estado anímico ha mejorado, se ha apuntado a clases de baile dos días por semana y otros dos practica voleibol, un deporte que abandonó unos años antes y que siempre había querido volver a practicar. Por otro lado, su madre puede ahora estar presente en casa tres tardes a la semana y el padre la acompaña cada sábado al partido de voleibol, con lo que ambos disfrutan de esa mañana juntos.

Cuando se encuentran en familia, aunque les supone un esfuerzo, los padres intentan no hablar casi de los exámenes ni de las notas. La conversación gira más bien en torno a sus experiencias diarias en la escuela, al contenido de las asignaturas, los amigos... Así hasta que llega un día en que Marta me pregunta: “¿Es que nunca hablaremos de mis exámenes?” Queda poco para terminar el curso y, aunque sabe que lo tiene muy difícil, se ha propuesto intentarlo. Hacemos un plan de estudio para las seis semanas que restan y estructuramos el qué y el cómo. Comentamos las diferentes técnicas de estudio e invitamos a los padres para que la motiven positivamente y la cuiden durante este periodo de estrés, pues le falta un hábito de estudio. Marta abandonará durante un mes sus clases de baile y así me lo propone.

Cuando llega el fin del año escolar, el tutor le explica a Marta que no ha adquirido los conocimientos necesarios para el curso, pero que, debido al esfuerzo observado por los profesores, han decidido que apruebe con dos asignaturas pendientes para Cuarto de ESO.

### Con más ganas y más seguridad

En el caso que nos ocupa, Marta ha conseguido cambiar algunas cosas de sí misma y de su entorno. Se siente con más ganas para hacer cualquier cosa, más segura para relacionarse con los demás y también más relajada en su casa. Antes, la relación de Marta con sus padres estaba basada en los estudios y eso les impedía mostrarse más afectivos o hacerla sentir autónoma en otras actividades (voleibol, baile, tareas domésticas...). Su visión sobre Marta era cada vez más negativa; sin embargo, con paciencia, han sabido alejar su atención y preocupación por

los estudios y centrarse en construir otros vínculos con ella. Ahora la adolescente es, efectivamente, más independiente y autónoma, pero deberemos seguir trabajando para, entre otras cosas, crear un hábito de estudio durante el próximo curso.

ROGER JOVER SALA  
PSICÓLOGO INFANTIL



## Una marca de Cosmética Natural tentadora e innovadora.

Una combinación de ingredientes naturales  
con fragancias únicas para crear tu nuevo  
tratamiento Facial, Corporal y Capilar.



Distribuido por:

NATURCOSMETIKA ECOLÓGICA, S.L.

Distribuidores de LOGONA, SANTE,  
AQUABIO, neobio y FITNE

Tf. 937 848 586

\*info@naturcosmetica.com

\*www.logona.es

