

PAUTAS PARA FOMENTAR EL HÁBITO DE ESTUDIO

- 1) **Condiciones ambientales:** Que las condiciones del lugar donde se realiza el estudio sean las más idóneas, es decir, ofrecerle un lugar fijo de estudio sin objetos que puedan distraer, una mesa amplia y con buena iluminación y ventilación.
- 2) **Buena disposición para estudiar:** Tanto en el nivel físico como en el fisiológico: cuidar la alimentación especialmente el desayuno, las horas de sueño (mínimo 8 horas), el estado de salud, realizar ejercicios físicos, etc. A nivel psicológico tener un buen autocontrol, estar motivado y con una elevada autoestima. Y a nivel instrumental: realizar un manejo adecuado de las técnicas para estudiar y saber cómo hacerlo.
- 3) **Ayudarlos a planificar bien su tiempo:** Comenzar a estudiar a una hora fija, elaborar un horario de estudio que se comprometan a cumplir, usar la agenda y supervisarla con regularidad, etc.
- 4) **Ayudarlos con sus tareas:** estando a su disposición sólo en caso necesario, sin sustituirlos en su trabajo.
- 5) **Interesarse por sus materias de estudio:** por lo que están aprendiendo.
- 6) **Ofrecerse:** para ayudarlos a repasar, memorizar, preguntarles las lecciones y comprobar si las saben o no.
- 7) **Valorar sus esfuerzos:** disculpar y animar en los pequeños “baches” que todos pasan alguna vez.
- 8) **Conocer los objetivos académicos:** que han de alcanzar en el grado que cursa, etc.
- 9) **Ser buen modelo:** dando buen ejemplo; leyendo y estudiando para el trabajo que desarrollan.