

## 8 reglas para instalar hábitos de estudios en nuestros hijos

1) La primera y más importante: tenga presente que si usted como mamá o papá NO pone reglas para cumplir una rutina de estudio, no va a cambiar la situación.

2) Establezca una rutina de estudio desde que el hijo es pequeño.

3) Elija un lugar de estudio fijo, con adecuada iluminación, ventilación, escritorio y silla adecuada.

4) Se recomienda que el espacio sea sin ruidos, sin comida, sin tv o radio, y con computador, solo si se necesita para el trabajo.

5) Confeccione un horario de estudio de lunes a viernes. Deje descansar a su hijo el fin de semana. Los niños y jóvenes deben sentir que también pueden divertirse.

6) El estudio debe durar 45 minutos y luego realizar un descanso. Cuando se presenten más dificultades, se debe fragmentar el uso de tiempo con recreos.

7) Para que los horarios de estudio se cumplan, supervíse al niño. A medida que el niño/a crece, la supervisión disminuye, hasta que el niño/a logre ser autónomo.

8) Enseñe a su hijo/a a "darse premios". Esto significa ver televisión, jugar con los amigos, jugar videojuegos, SOLO SI CUMPLIÓ con su estudio. Los premios varían en tamaño dependiendo de la magnitud de la tarea y se acuerdan con ellos. Esto para niños en la etapa adolescente, vale decir de 7º en adelante y SOLO si ud. ha forjado hábitos de estudio antes. De lo contrario no funciona. Es bueno intentar esto, porque podría consolidar el establecimiento de una conducta independiente para estudiar, en su hijo.