

PADRES E HIJOS

INFORMACION FAMILIAR DE LA DIVISION DE ASISTENCIA A LA FORMACION
SUPLEMENTO DE "AGUAYRO"

N°-29- Julio 1976

Cuándo y dónde estudia su hijo

1

Por: F. FERNANDEZ POZAR
y M. CAÑADO



De nuevo estamos con Vds. para seguir hablando de un tema que dejamos incompleto en otra ocasión. Nos referimos a ENSEÑAR A ESTUDIAR A SU HIJO-A.

Vimos que el ESTUDIO era complicado laberinto en el que intervenían muchos factores: Centro Escolar, Sociedad, Padres, Alumnos...

Hoy nos vamos a detener en tres factores importantes:

- EL TIEMPO: Cuándo y cuánto estudia su hijo-a.
- EL LUGAR: Dónde y cómo estudia su hijo-a.
- LA SALUD de su hijo estudiando.

Por lo que respecta al TIEMPO de estudio, es decir, a la forma de distribuir y aprovechar ventajosamente el tiempo, hay aspectos muy interesantes como puede ser por ej., la confección y cumplimiento de un horario de trabajo, que no afectan directamente a los padres, pues es una tarea eminentemente personal, y es cada estudiante el que tiene que enfrentarse con la labor de distribuir su tiempo entre las asignaturas correspondientes y procurar cumplir escrupulosamente su horario "para estar al día" en todas las materias.

Prescindimos, pues, de todo el complicado problema de los horarios, así como de otros aspectos relativos al TIEMPO en el estudio, por ser temas tangenciales a la labor de los padres.

Sí queremos, sin embargo, hacer referencia a un par de cuestiones que tal vez los padres deban conocer y que son:

-¿Qué tiempo debe dedicarse al estudio?

-¿A qué hora es más conveniente estudiar?

EL TIEMPO

¿Qué tiempo debe dedicarse al estudio?

En muchas ocasiones los estudiantes al llegar a sus casas y ser sorprendidos por sus padres viendo la TV. o realizando tareas ajenas a sus deberes escolares, suelen defenderse alegando que no tienen nada que estudiar.

Sepan los padres -los alumnos ya lo saben- que cualquier estudiante desde 6º curso de E.G.B., es decir, desde la 2ª

Etapa, y mucho más, si es de B.U.P., necesita estudiar por lo menos, 2 horas al día. Si no lo hace así, al llegar el momento de las temidas evaluaciones, le sería urgente dedicar los días inmediatamente anteriores, a "empollar", o sea, a darse terribles "atracones" que podrían ayudarle a salir del paso, pero que en ningún sentido favorecen la asimilación, ni contribuyen a una formación auténtica.

Ahorabien, digamos en favor de nuestros alumnos, sus hijos, que si cumplen puntualmente con este horario, es decir, estudian diariamente (de lunes a viernes) 3 ó 4 horas, es, no tan sólo aconsejable, sino totalmente beneficioso que dediquen el sábado por la tarde y el domingo a descansar y a entregarse a actividades recreativas. No agobien, en con-

Cuándo y dónde estudia su hijo

secuencia, a sus hijos en los fines de semana incitándoles a estudiar si han realizado su trabajo durante los primeros cinco días de la misma.

¿A qué hora es más conveniente estudiar?

Cada estudiante tiene su costumbre. Hay quien cree rendir más madrugando y estudiando a primeras horas del día, que dedicando al estudio parte de la noche y madrugada y viceversa.

Los componentes de la familia deben tener en cuenta que esta hora debe ser la que más convenga a los estudiantes, no a ellos y, por ello, deben respetar estas preferencias, aunque les suponga algún sacrificio. Pero es una tarea de los padres acostumbrar a sus hijos desde los primeros momentos a aprovechar las horas libres de la tarde para estudiar y a no tener necesidad de usar las horas de la noche, que corresponden al descanso.

Realmente lo mismo se puede rendir por la mañana que por la tarde o por la noche, es cuestión de habituarse. Pero si se usan las horas de la noche, se descansa menos y se rinde, en consecuencia, menos también, a la mañana siguiente cuando hay que estar atendiendo y trabajando en clase.

EL LUGAR

Pasamos al segundo factor que vamos a tener en cuenta: EL LUGAR DE ESTUDIO.

Muchos padres no dan demasiada importancia al lugar, a la habitación donde estudian sus hijos, tal vez porque creen que no influye demasiado en el estudiar. Pero no es así. Para que el estudio sea eficaz y sus hijos gocen de un ambiente favorable que les ayude a "estar en forma", se deben cuidar algunos aspectos, como son:

— Destinar, si es posible, una habitación sólo para estudiar. Claro que esta exigencia está claramente supeditada a las limitaciones de espacio impuestas por la construcción actual, así como a otros factores socio-económicos. Pero siempre que sea posible se debe respetar la habitación del hijo-estudiante. Si éste estudia siempre en el mismo lugar, el propio lugar, sin más, favorece el acto de ponerse a



estudiar.

— Procurar que la habitación elegida tenga pocos ruidos, y además respetar en las horas de estudio el silencio y la tranquilidad que el mismo exige. No elevar excesivamente el volumen del televisor; no mantener animadas conversaciones en voz muy alta; no entrar y salir continuamente en dicha habitación.

— Procurar una "iluminación adecuada" que se puede conseguir por medio de la combinación de una luz general indirecta o semi-indirecta y una luz local o lámpara de mesa. La iluminación debe evitar los deslumbramientos y contrastes de luz y sombra.

Si la luz solar entra directamente, la mesa de estudio debe colocarse de espaldas a la misma.

Una buena iluminación retrasa la fatiga y, por ello, favorece el rendimiento del estudiante.

— Mantener dicha habitación en estado de buena aireación. Debe ventilarse cada dos horas.

— La temperatura debe también vigilarse. La temperatura ideal para el estudio es de 18° a 20°.

— Procurar un mobiliario adecuado. Una mesa amplia, una silla cómoda, una sencilla estantería... Todo ello sin necesidad de buscar el lujo en el mueble. Lo interesante es que cumplan con su función.

Hay que huir de la excesiva comodidad; un sillón demasiado confortable invita al sueño y no al trabajo.

LA SALUD

Veamos finalmente la importancia que en el estudio tiene el estado físico general del alumno es decir, su SALUD.

Ello es evidente. Si se tiene algún problema orgánico, si no está suficientemente descansado, si se tiene hambre, sed, frío, calor, etc., el rendimiento desciende notablemente.

Muchos factores influyen en ese estado físico general, pero

vamos a someter a su consideración, dos fundamentales. puesto que en ellas tienen los padres mayores posibilidades de actuación.

El primero de estos factores es el régimen alimenticio.

Comer no es alimentarse. Quiere ésto decir que para proporcionar al cuerpo humano los alimentos necesarios, no basta con ingerir cantidades de sustancias alimenticias. Lo que realmente interesa, además de una cantidad suficiente, es que los alimentos contengan todos los elementos de que tiene necesidad el organismo.

En la actualidad casi ninguna persona está necesitada de calorías, que están proporcionadas generalmente por el pan, el azúcar y las patatas. Pero estos alimentos no contienen proteínas minerales y vitamínicas esenciales para la salud. Para conservar la salud, la alimentación ha de contener proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas y agua en las proporciones adecuadas.

Un buen régimen alimenticio incluirá diariamente:

1. Tomates, naranjas, col cruda o ensalada (una o más veces).



2. Otras verduras o frutas (una o más veces).
3. Carne o pescado (una o más veces).
4. Huevos (uno al día).
5. Cereales y pan.
6. Mantequilla o margarina vitaminada.
7. Queso (una vez).
8. Leche (medio litro).

9. Agua o bebidas que contengan agua (de un litro y medio a un litro y tres cuartos).

El mejor modo de asegurar que la alimentación contiene todas las vitaminas necesarias, consiste en comer una gran variedad de alimentos. Cerciórense de que sus hijos consumen las cantidades necesarias de:

verduras y frutas
leche y queso
carne, pescado y huevos

En contra de la costumbre generalizada entre nosotros de desayunar ligeramente y cenar de forma copiosa, una alimentación correcta debe invertir los términos. El desayuno debe ser abundante y la cena suave y digestiva.

Ctro factor que influye en la buena forma física es el ejercicio. En la actualidad, fundamentalmente en las ciudades, tanto los jóvenes, como los adultos hacemos poco ejercicio físico. Los padres deben animar a sus hijos para que practiquen algún deporte, anden o realicen cualquier actividad de este tipo, pues con ello, se favorecerá no sólo el estado físico, sino también el intelectual.

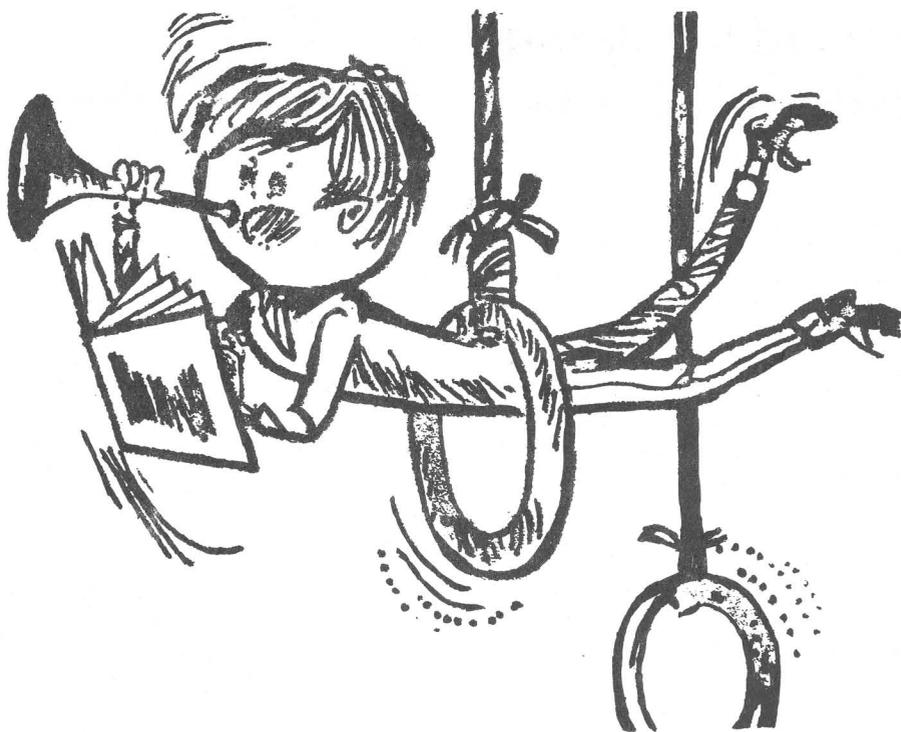
EL HORARIO DE ESTUDIO

Normas a tener en cuenta para la confección y cumplimiento del horario del estudiante.

A). Para la confección:

- Debe utilizar, por lo menos, 5 días de la semana. De lunes a viernes. Se debe descansar el Domingo y Sábado por la tarde.

- Incluir todas las materias, dedicándoles un tiempo propor-



cional a su dificultad y a la preparación que de ellas tenga. Si encuentra alguna asignatura particularmente difícil, dedicarle más tiempo que a las otras. No descuidarla en beneficio de otra asignatura que encuentre más fácil o más interesante. Hay un horario nuevo al principio de cada semana.

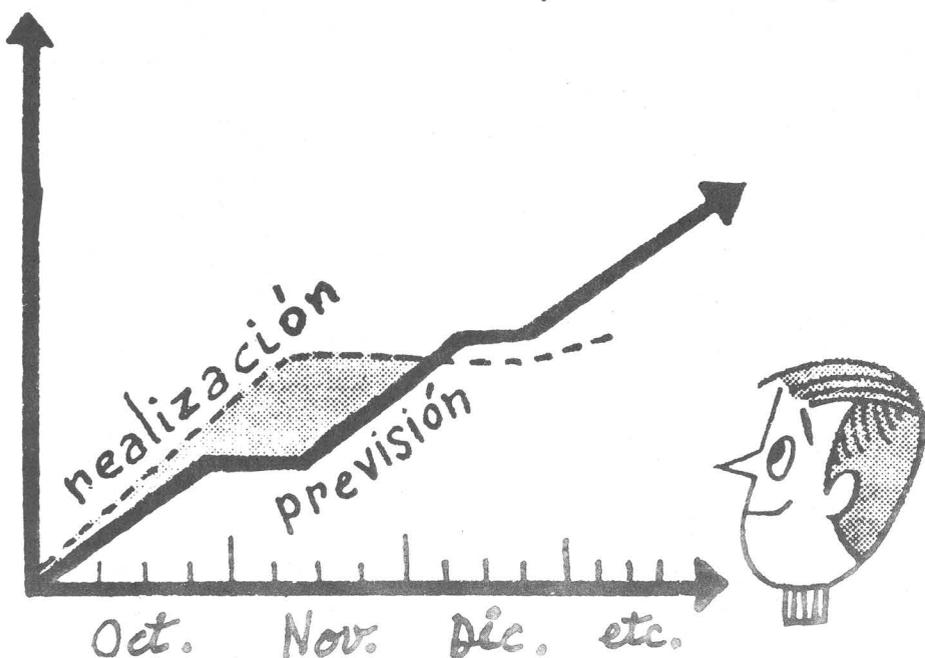
- Dividir su horario en unidades de una hora. De esta forma controlará mejor su trabajo y no se cansará al poder alternar, en la mayoría de los casos el estudio de varias materias. Si para una asignatura determinada necesita más de una hora de estudio, utilice en su estudio dos períodos de tiempo.

- Después de cada hora de estudio debe intercalar un pequeño descanso; al finalizar la primera hora, este descanso puede ser de cinco minutos; al finalizar la segunda, de 10; si se estudia más de tres horas seguidas, concédase una pausa mayor. Reanude después la tarea estudiando la misma asignatura u otra distinta. A ser posible, dedíquese a otra. La variación estimula la mente.

Se entiende por pausa una interrupción del trabajo de pocos minutos de duración, que se emplea para descansar o para dedicarse a otra actividad distinta del estudio. La intercalación de algunos períodos de descanso constituye un excelente y agradable medio para disminuir la fatiga y mantener el rendimiento prácticamente constante.

Durante las pausas, puede dar un pequeño paseo, mirar por la ventana, tomar un café, charlar con alguien, o hacer alguna actividad física.

- Tenga en cuenta que el estudio espaciado es más eficaz que el intensivo. Nada hay más perjudicial que los "atracones" de última hora. Es mejor poco con frecuencia, que mucho a la vez. Dicho de otra manera: más valen "muchos pocos" que "pocos muchos". Por consiguiente, al confeccionar su horario piense que los períodos de estudio frecuentes y cortos son más eficaces que los largos y pocos frecuentes. Así, si tiene tres horas para aprender un tema es mejor dedi-



Cuándo y dónde estudia su hijo

carle una hora hoy, otra dentro de dos días y otra dentro de cuatro, que dedicarle las tres horas seguidas en un sólo día. Porque el estudio espaciado, favorece la retención de lo estudiado.

- Ordenar las asignaturas de manera que al principio estudie las más difíciles o menos agradables. Dejar las más fáciles y agradables para cuando esté más cansado.

B). Para su cumplimiento:

- Pensar que aunque el horario esté magníficamente confeccionado, carecerá totalmente de valor, si no se cumple.

Lo más importante de un horario es, precisamente, su exacto cumplimiento.

Por ello la primera norma que debe seguir con respecto a este cumplimiento es LA CONSTANCIA. Sólo siendo constante conseguirá EL HABITO DE HORARIO. Cuando lo haya adquirido, le resultará mucho más fácil ponerse a estudiar cada día.

El cumplimiento del horario se verá facilitado si se observan las siguientes normas:

- Hacer un horario realista y flexible.

- Comenzar un horario en "zambullida" y con todo preparado. Es decir, para ponerse a estudiar no lo piense demasiado. Ponerse sin más. De esta forma no malgasta energía y ahorra tensión. Preparar en su mesa de estudio todo lo que vaya a necesitar durante el mismo. Así evitará levantarse constantemente y ganará en concentración.

- Evitar para seguir favoreciendo esta concentración, todo lo que pueda distraerle, llamadas telefónicas, música, televisión. Alejar temporalmente sus problemas, no dejar absorberse por fantasmas.

- Respetar los descansos y utilizarlos para cambiar de actividad.

- Cumplir su tarea sin acumulaciones, es decir, estudiar "al día".

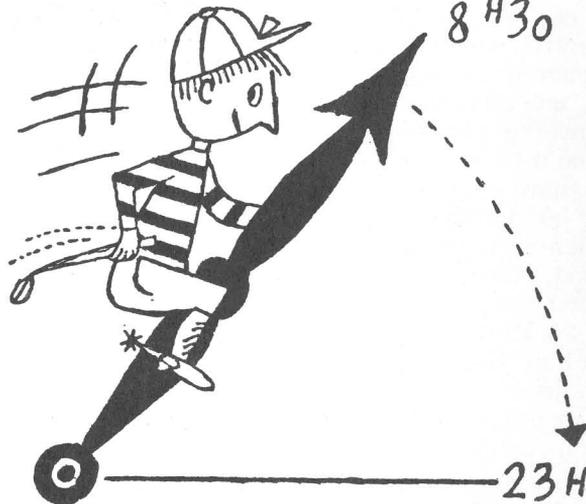
Todo lo dicho anteriormente hace referencia al horario extraescolar, pero debe prestar atención al horario intraescolar. Es decir, a las horas libres o dedicadas al estudio individual que

tiene dentro de su Centro. Si aprovecha esas horas, tendrá menos que estudiar fuera, y ahorrará más tiempo para dedicarlo a sus distracciones y diversiones favoritas.

VENTAJAS DE UN HORARIO

1º Proporciona e impide vacilar acerca de lo que él va a hacer.

2º Demuestra que está realizando lo que debe en el tiempo más conveniente, de forma que no está



preguntándose qué debe estudiar.

3º Evita gran parte de los movimientos inútiles que hace para intentar el estudio.

4º Puede asignar el tiempo donde le interese, evitando estudiar más horas de las necesarias, dedicándolas a lo que verdaderamente precisa.

5º Al estar organizado se encontrará con más tiempo para dedicarlo a otras cosas.

6º Da la confianza y seguridad que se deriva de un trabajo diario REGULAR.

7º La planificación de las actividades permite, pues, obtener el mayor rendimiento del tiempo y la de la energía. Los horarios actúan como estimulante (son como una especie de "desafío" entre lo que debería hacer y lo que se hace), al mismo tiempo que sirve de guía y referencia.

Algunos dirán que no tienen por qué establecer horarios fijos, ya que no son máquinas. Otros dirán que no vale la pena confeccionar algo que se tendrá que modificar muchas veces. Pero es que un horario no es algo rígido, sino flexible, y en ello reside su valor.

Ten en cuenta que quien construye una casa levanta previamente los planos. Quien aspira a construir un motor diseña antes hasta los mínimos detalles. Tú

mismo cuando quieres asegurar el éxito de una reunión o fiesta "atas todos los cabos" y prevés todo lo que vas a necesitar.

No esperar que los profesores planifiquen todo. Ellos planifican para toda la clase: tú debes adaptar el plan general a tus características personales.

Siguiendo las pautas que ya conoces confecciona tu horario lo entregas a tu Tutor. El te orientará.

DONDE ESTUDIAR

Deben quedar muy claras las principales soluciones en torno al problema DEL LUGAR DEL ESTUDIO.

Básicamente, estas ideas a discutir y concienciar son:

1º El lugar de estudio es importante. Todo lugar de trabajo lo es y tiene mucho que ver con la calidad del trabajo que resulte.

2º El lugar de estudio ha de ser de forma tal que permita la concentración: Cada estudiante sabe qué le distrae o molesta a la hora de estudiar.

3º El lugar de estudio ha de ser cómodo, es decir, reunir unas condiciones mínimas de mesa, ventilación, luz...

4º El lugar de estudio ha de ser personal. Es decir, cada estudiante debe darle a su lugar de estudio su propia personalidad: ornamentación, instrumentos...

5º Cuando el lugar de estudio no es posible tenerlo dentro de casa, el estudiante debe buscarlo fuera. En este sentido, los Centros deben ofrecer soluciones concretas al estudiante.

6º Cuando uno se habitúa a un lugar, ese LUGAR AYUDA A ESTUDIAR, porque adquiere categoría de LABORATORIO PERSONAL.

auto-caja sobre ruedas....

**y al volante de su coche
¡sin problemas de aparcamiento!**

Ahora y por primera vez en Canarias, con la máxima facilidad y comodidad puede realizar sus operaciones (cobros, pagos, ingresos, etc.), sin bajarse de su coche.

Venga y utilice nuestro **auto-caja**.

"Le cae siempre de paso" en la Avd. Alcalde Ramírez Bethencourth
(Avd. Marítima del Norte) Edificio Humiaga II

Un nuevo y moderno servicio más de la

CAJA INSULAR DE AHORROS

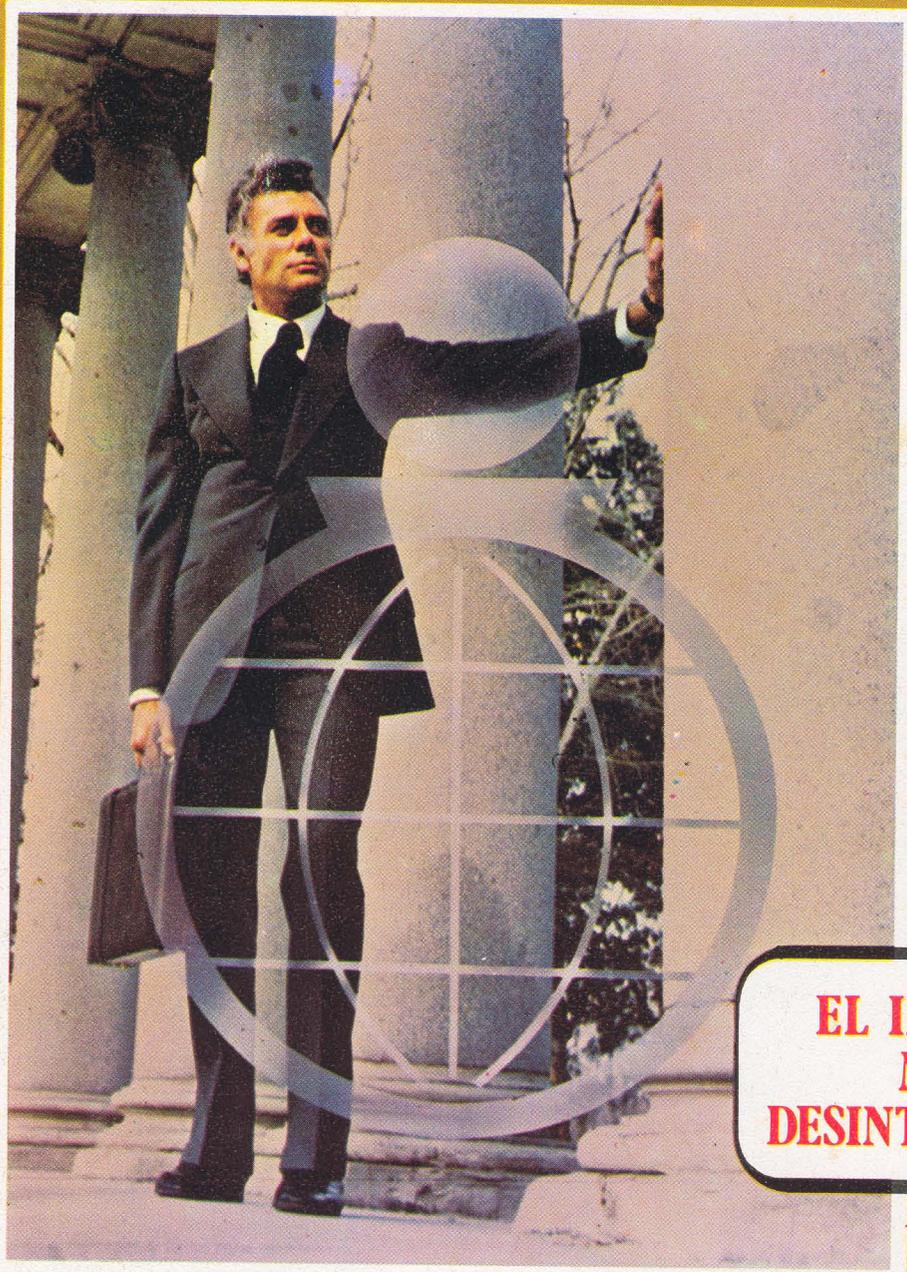


DE GRAN CANARIA

**La entidad Canaria
al servicio del país.**



Lo bueno es... andar sobre seguro



Porque ya hemos encontrado la TRANQUILIDAD buscada. Y, sin riesgos, entre leales, es más fácil mirar hacia el futuro.

Las Cajas de Ahorros Confederadas ofrecen la solidez de 88 columnas. 88 Cajas unidas y coordinadas. Con el solo interés de colaborar al progreso y bienestar de sus 27 millones de clientes.

La TRANQUILIDAD tiene un símbolo firme. Un símbolo de servicios totales prestados con eficacia y corazón.

**EL INTERES
MAS
DESINTERESADO**

Cajas de Ahorros Confederadas 

Gestión y administración de carteras • Créditos • Cambio de divisas



Caja Insular de Ahorros de Gran Canaria

La entidad Canaria al servicio del país.