



# IMPULSA

EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE TU HIJ@



# Contenido

- 1 ¡Enhorabuena!
- 2 Hábitos
- 3 Ambiente familiar
- 4 Espacio de Estudio
- 5 Higiene Postural
- 6 Técnicas de Estudio
- 7 De la teoría a la práctica
- 8 Nosotros



# 1. ¡Enhorabuena!

Si estás leyendo esta guía es porque **te preocupa el futuro de tu hij@ y quieres ayudarle todo lo posible**. Quizás te parezca algo obvio pero lo cierto es, que aunque todos los padres y madres quieren lo mejor para sus hijos, es difícil sacar tiempo para estar con ellos, y ya no te digo para aprender lo necesario para ayudarles. **No hay una escuela de padres y madres** a la que poder ir para aprender todo lo necesario para garantizar la mejor educación de un hijo y probablemente será la tarea más difícil y con mayor responsabilidad de nuestra vida. Es un trabajo de por vida en el que por muy preparado que intentes estar, siempre, siempre, siempre aprendes algo nuevo cada día.



Sabemos lo difícil que es ayudar a nuestros hij@s, **queremos que sean felices y que tengan un gran futuro**. No podemos controlarlo todo para que sea así siempre, pero si podemos acompañarlos y ayudarlos para acercarlos a todo eso que queremos para ellos. Nuestros hijos pasan la mayor parte del día en el colegio o instituto, y después extraescolares y deberes en casa.

¿Sabes cuántas horas dedican al estudio al cabo de la semana? ¿y en un año?

Tómate 5 minutos para calcularlo... ¿Cuántas son? ¡Un montón! Queremos ayudarte a que ese tiempo, que es muchísimo, lo aproveche lo máximo posible, para sacar el **mayor rendimiento con el menor esfuerzo**. ¿Mejores notas dan la felicidad? Directamente no, pero sí que supone un refuerzo de la autoestima, de la **autodisciplina, autoconfianza, mayor conocimiento y menor frustración** y todo esto si que **ayuda a ser más feliz**. ¿Quieres que te ayudemos a conseguir todo esto para tu hij@? Solo tienes que seguir leyendo y te daremos **las claves para ello**, cosas que todos podemos hacer pero que marcan la diferencia.



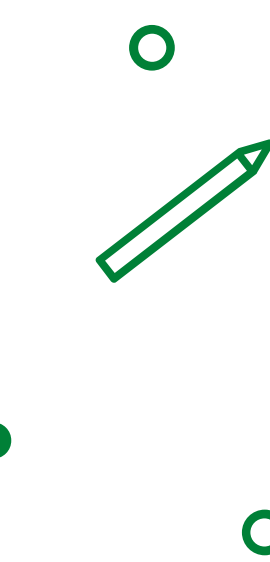
## 2. Hábitos



Un hábito es una acción que, a base de repetirse, se convierte en **nuestra manera de hacer las cosas**, ¡por esta razón es importante empezar a crearlos cuanto antes!


- En la infancia marcamos los hábitos y a través de su repetición, los afianzamos, pero en la adolescencia, los deberemos adaptar a sus nuevas necesidades.

### ALIMENTACIÓN



La dieta de nuestros hijos tiene que ser variada y equilibrada. Debemos intentar que prueben cosas nuevas ya que el gusto se educa. La fruta y la verdura deben aparecer diariamente en su dieta, y sobre todo debemos enseñarles a beber mucha agua y de manera continua a lo largo del día. Así **dotaremos a cuerpo y cerebro de todos los nutrientes que necesita** para estar a pleno rendimiento. Debemos intentar que las comidas se hagan en el mismo horario, ya que de esta manera ordenamos nuestro cuerpo y sus necesidades.

### DESCANSO



Dormir las horas necesarias y descansar bien es una de las rutinas que mejor ayudan en los estudios. **Cuando no dormimos bien nos sentimos cansados e incapaces de concentrarnos.**



## HORARIOS

Para **estructurar bien el cerebro** y prepararlo para el estudio es importante fijar unos horarios para las obligaciones, horas de comidas, horarios de baños, para ir a dormir, para hacer deberes y para jugar.




## EJERCICIO

La actividad física es necesaria tanto para el cuerpo como para la mente. Todos los niños deberían hacer **por lo menos una hora** de actividad física **al día**.



## TRABAJAR SU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cada vez más sabemos lo que influyen las emociones en nuestro rendimiento, así que hay que buscar la manera de **trabajar las emociones positivas en nuestros hijos**. Muy importante para aprender a gestionar la tolerancia a la frustración y su relación con los demás.



# 3. Ambiente familiar

Es super importante prestar atención al ambiente en el que vive y se desarrollan nuestros hijos.

¿Quieres saber cómo puedes mejorarlo?


- Interésate por sus estudios y mejora la **comunicación con el centro escolar**.
- Procura **resolver los problemas** que puedan surgir con el profesorado y compañeros y evita comentarios delante de tu hij@.
- Facilita una **rutina de estudios concreta** a tus hijos, así como un espacio adecuado.
- **No le compares** con ningún otro compañero, ni para bien ni para mal.
- Observa su estudio y, si crees que hay alguna problemática procura identificarla y **buscar soluciones cuanto antes**: baja autoestima, falta de motivación... Sobre todo, planifica las rutinas y los hábitos en familia.
- Hacer que tenga **a mano su horario de estudio** y de clase, para que sepa qué días tienen cada materia y pueda organizarse correctamente.
- No dejes de hacer este planning con él/ella y para él/ella. Le ayudará muchísimo.



# 4. Espacio de Estudio

---


## LUGAR ESPECÍFICO



- Lo mejor para crear una rutina es tener un lugar destinado al estudio y que **siempre sea el mismo**. ¡Crear hábitos es importantísimo! La decoración suele jugar un papel importante y podemos usarlo a favor de nuestros hijos colgando posters o **láminas educativas** que le ayude a repasar diariamente los conceptos que más le estén costando asimilar.



## LIMPIEZA Y ORDEN



**El desorden desmotiva**, si cada vez que necesite algo va a tener que buscarlo entre todas las cosas o no tiene sitio suficiente en la mesa, perderá mucho tiempo buscando o haciendo sitio, o lo que es peor, abandonando. **El orden y la agilidad de encontrar lo que necesita ayuda a la concentración** y a aprovechar más el tiempo. Tener zona de almacenaje y archivadores es una buena solución.

## BUENA ILUMINACIÓN Y VENTILACIÓN

Tenemos que **evitar al máximo forzar la vista**, la luz natural es lo ideal pero si no es posible, una lámpara de escritorio o flexo también son buenas opciones. Además de la luz la temperatura también debe ser la idónea. Un **ambiente cómodo evita las distracciones** y ayuda a la concentración.

## CERO DISTRACCIONES


Vivimos rodeados de estímulos y distracciones por lo que a la hora de hacer los deberes, es la hora de hacer los deberes, ¿qué quiere decir esto? Que no tendremos la televisión encendida, ni el teléfono móvil cerca, ni videojuegos. **Evitaremos los sitios ruidosos o las zonas de paso** de la casa, tu hij@ no necesita mucho para distraerse, de hecho lo están deseando, ayudémosle a entrenar la concentración.





# 5. Higiene Postural

---



- Es vital que sepa estar en una **postura adecuada**, esto hará que no se canse durante el estudio y acabe dejando de estudiar antes de tiempo.

**Prevenirás futuros problemas de espalda** y le educarás para que pueda mantener esa postura en otros ambientes.



Cositas básicas a tener en cuenta:




Tener una **silla ergonómica**, especialmente diseñada para que la postura sea la adecuada.


Hacer que tenga la **espalda recta** y no tenga que inclinarse sobre el escritorio para estudiar, así conseguiremos que no acabe cansados o que se le sobrecargue la espalda pronto.



Tenemos que procurar que **el escritorio o la silla no sean demasiado altos o bajos**. El escritorio debe estar a la altura de su estómago y lo ideal sería que la silla hiciese que nuestros pies reposen en el suelo.



También son útiles los reposapiés para que la postura sea aún más cómoda.



# 6. Técnicas de Estudio

Lo de **memorizar sin razonar está claro que no funciona**, porque además de olvidarse rápidamente tampoco garantiza que tu hij@ entienda lo que está aprendiendo. Por eso te proponemos estas fáciles técnicas de estudio para asimilar los conocimientos de manera más natural y con menor esfuerzo.

## LECTURA

Todo texto, para poder ser asimilado, es necesario leerlo primero. Y para una mejor comprensión os proponemos dos tipos de lectura.

**Lectura pre-lectura:** Esta primera lectura es una lectura rápida. Acerca al lector al texto o narración.

**Lectura comprensiva:** Después de la primera lectura se hace una lectura comprensiva. Nos detendremos en cada párrafo y haremos una pequeña comprensión sobre lo leído en el párrafo anterior. Así iremos asimilando los contenidos del texto.

## SUBRAYAR

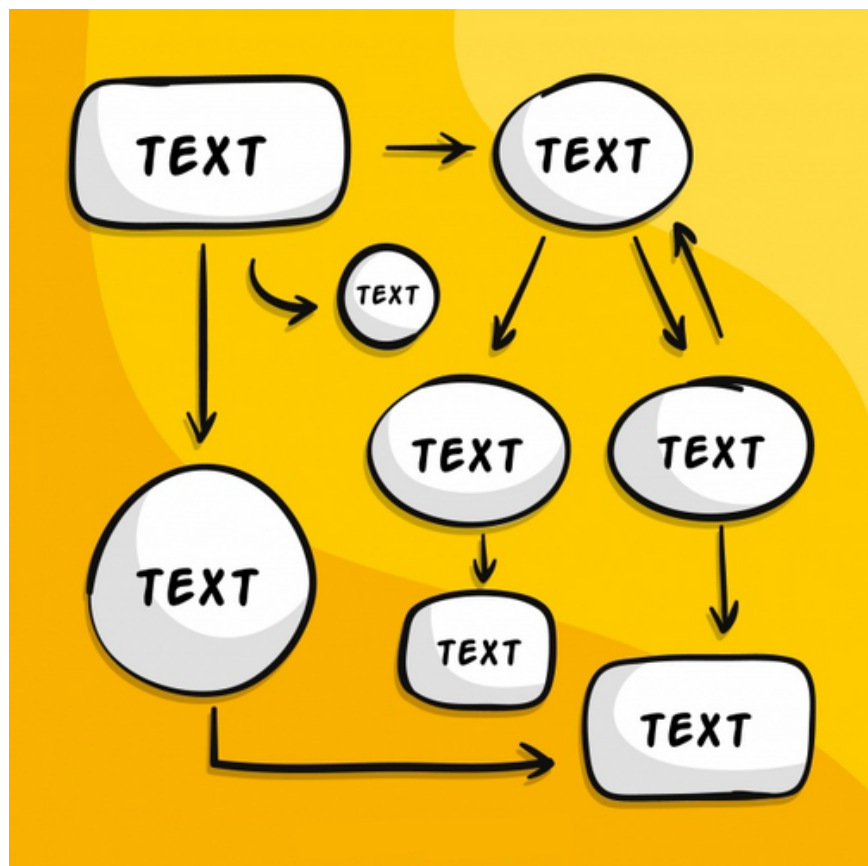
Lo ideal es que después de realizar el paso anterior nos hagamos la siguiente pregunta: **¿Qué nos quiso decir el texto? Y entonces subrayemos con color la idea o ideas principales** del texto que respondan esta pregunta. Solo lo esencial no se trata de llenar todo el párrafo de colores, si no de destacar lo imprescindible.

## REALIZAR APUNTES

Releyendo lo subrayado intentaremos **explicarlo con nuestras propias palabras**, las que nosotros utilizaríamos para decir lo mismo. No copies literalmente lo que el texto dice, ¡eso es trampa!. Es importante respetar términos particulares que no pueden ser reemplazados, utilizarlos es una manera de incorporarlos a nuestro vocabulario y aprenderlos.

## MAPAS MENTALES

Los mapas mentales son de mucha ayuda particularmente para las personas que tienen memoria visual. Es una manera de **ver mediante un dibujo la asociación de ideas**, esto ayuda a nuestro cerebro a la hora de fijar conceptos sin que nos demos cuenta. También son muy buenos a la hora de repasar para un examen.





## FICHAS DE ESTUDIO

Las fichas son muy útiles a la hora de **aprender fechas o números**. Suele emplearse mucho en asignaturas como historia, química, matemáticas, geografía e idiomas. Se trata de unas fichas en las que anotamos estas listas de datos para repasarlas a diario en unos pocos minutos, sin necesidad de releer el texto completo.

## EJERCICIOS SOBRE EL TEMA A ESTUDIAR

Esta suele ser una de las mejores formas de asimilar lo aprendido. Si cuando hacemos la lectura apuntamos algunas **preguntas que podrían contestarse** con ese texto, podemos usarlas más adelante como ejercicios para trabajar y repasar.

## REGLAS MNEMOTÉCNICAS

Estas reglas se emplean **asociando un término difícil de aprender a otro que sea conocido**. De este modo se ancla una idea nueva a una ya existente. Es de mucha utilidad para recordar palabras o fechas.

## DIBUJOS

Muchas personas utilizan sus habilidades para dibujar. Es muy buena idea utilizarlo **en asignaturas como geografía, arte o historia**. Ayuda a generar asociaciones mentales pictográficas. Podemos incluso crear líneas de tiempo con dibujos que nos ayuden a recordar hechos históricos y fechas.

# 7. De la teoría a la práctica



## ¡AHORA ES TU TURNO!

- **Incorporar estos consejos a las rutinas** familiares ayudarán mucho a que tu hij@ se sienta mejor y rinda más. Es súper importante ser constante y estar cerca de nuestros hijos para **conocer sus necesidades y poner solución** a sus problemas. Para esto es vital crear un clima de confianza y buena comunicación.

Ahora está en tu mano el aplicar todos estos consejos, no los dejes en un cajón.

# 8. Nosotros

## ¿QUIÉNES SOMOS?

Somos **Talliot**, un grupo de personas que busca motivar y despertar el interés de niños y niñas por la ciencia y la tecnología.

Nuestras **actividades educativas tecnológicas** ayudan a los más pequeños a desarrollar sus habilidades digitales y competencias de futuro de manera responsable.

Realizamos **talleres, actividades extraescolares, campamentos y formación** para el profesorado.

Ayudamos a los centros educativos a entrar en el futuro, y a los niños y niñas que van a inventarlo.



[www.talliot.com](http://www.talliot.com)