

# ¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS EN CASA?

## ¿QUÉ RUTINAS SEGUIR?

Despertarse todos los días a la misma hora. Lo mejor será poner el despertador a la hora que se despertaban para ir a clase.

Ponerse un horario de estudio, con descansos de 5 minutos después de cada hora.

Realizar tareas de clase en un lugar habilitado para ello y con la luz adecuada, SIN DISTRACCIONES como móvil,...

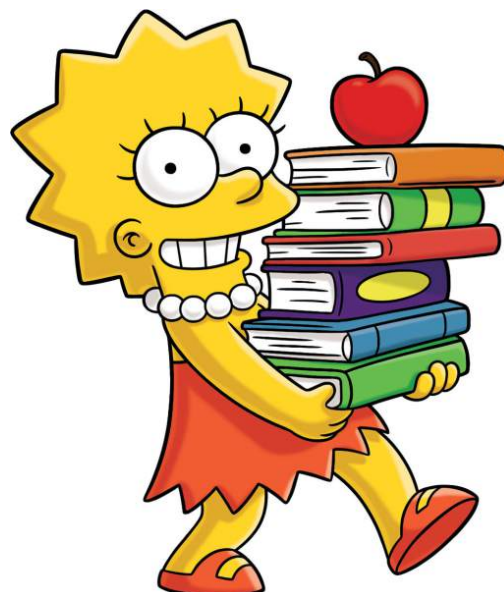
No tener comida en el lugar de estudio, únicamente una botella de agua.



## CREAMOS UN AMBIENTE DE ESTUDIO ADECUADO EN CASA.

CREAR UN AMBIENTE ADECUADO EN CASA SERÁ PROVECHOSO EN ESTOS MOMENTO, PERO TAMBIÉN PUEDE SER EL COMIENZO DE UN BUEN HÁBITO DE ESTUDIO, TAN IMPORTANTE PARA EL FUTURO DE NUESTROS HIJOS/AS.

LOS CEREBROS DE LOS SERES HUMANOS FUNCIONAN MEJOR CUANDO TIENEN ADQUIRIDAS UNAS RUTINAS Y SABEN LO QUE TIENEN QUE HACER EN CADA MOMENTO.



IMPORTANTE QUE TENGAN LA SENSACIÓN DE QUE SUS PADRES CONFÍAN EN SU RESPONSABILIDAD, SIN REPROCHES NI JUICIOS, HAY QUE EMPEZAR DESDE CERO Y DARLES AUTONOMÍA Y CONFIANZA PARA QUE TOMEN LAS RIENDAS DE SUS PROPIOS ESTUDIOS. AL PRINCIPIO SE PUEDE HACER UN REGISTRO DE SI ESTÁN SIGUIENDO EL PLAN DE MANERA ADECUADA. SI ES QUE SÍ, SE RECOMIENDA PREMIARLOS CON ABSOLUTA CONFIANZA EN ELLOS. SI TIENEN LA PERCEPCIÓN DE QUE SUS PADRES CONFÍAN EN ELLOS, LES CONSIDERAN RESPONSABLES Y AUTÓNOMOS, ELLOS AUMENTARÁN SU AUTOESTIMA NOTABLEMENTE Y DISMINUIRÁ SU FRUSTRACIÓN.



**ES MUY IMPORTANTE DARLES AUTONOMÍA PARA QUE REFUERZEN LA RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL...**

Lo ideal es organizarse de tal manera que nuestros hijos/as puedan seguir con el hábito de estudio. Puede hacerse un plan en el que comiencen todos los días por las materias que les gusten menos o que presenten mayor dificultad, ya que es el momento del día en que su cerebro está más descansado y mejor funciona y las que más gustan o menos esfuerzo requieren se dejarán para el final. Necesitarán descansar en algunos minutos de la mañana; lo más adecuado es aprovechar esos momentos para abrir la ventana, para ventilar el espacio y oxigenar la habitación, no es adecuado que revisen el móvil porque reciben otra información que les puede resultar interesante o incluso preocupante antes de seguir estudiando.



**EL REFUERZO POSITIVO, ES FUNDAMENTAL, AÚN MÁS EN MOMENTOS EN LOS QUE LAS LIMITACIONES DE MOVIMIENTO SON GRANDES.**

En nuestra sociedad estamos acostumbrados a decirnos las cosas malas o que no nos gustan de los demás, y no tanto a transmitir lo que nos agrada de otras personas. Por supuesto vamos a seguir compartiendo con nuestros hijos/as las actitudes que nos parecen poco adecuadas ante los estudios (o ante cualquier hecho), pero vamos a mostrar más énfasis en lo positivo. Por ejemplo, si ven a sus padres orgullosos del esfuerzo que han realizado, ellos/as solos serán los que quieran seguir desarrollando esa capacidad de concentración para para que las emociones que sienten los padres hacia ellos sean positivas.

*No digo que vaya a ser fácil, pero sin duda, valdrá la pena.*