



Junta de
Castilla y León
Consejería de Educación



Atalaya
Pequeños de Europa - Segovia

HÁBITOS DE ESTUDIO

Una clave para el éxito escolar

Estimadas familias,

Desde el colegio queremos compartir con vosotros la importancia de fomentar buenos hábitos de estudio en nuestros alumnos y alumnas. En la etapa de Educación Primaria, los niños y niñas están en un momento crucial para adquirir rutinas que les acompañarán durante toda su vida académica. Por ello, vuestra implicación es fundamental.



TEMAS

Hoy hablaremos de...

¿Qué son los hábitos de estudio?

Ejemplos de buenos hábitos de estudio

¿Por qué son tan importantes?

¿Qué métodos de estudio son más efectivos?

¿Cómo podéis ayudar desde casa?

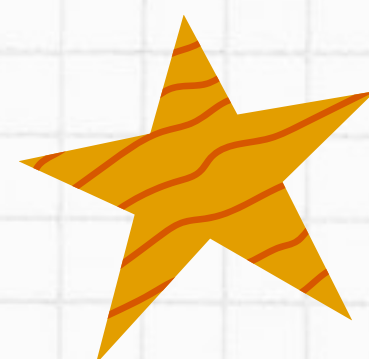
¿Cómo puedo implementar estos métodos en casa?

Propuesta de horario de estudio





¿QUÉ SON LOS
HÁBITOS DE
ESTUDIO?



Son rutinas y estrategias que ayudan al alumnado a organizar su tiempo, concentrarse, comprender mejor los contenidos y desarrollar autonomía.

Algunos ejemplos incluyen:

- Estudiar en un lugar tranquilo y ordenado.
- Establecer un horario regular para hacer deberes y repasar.
- Dividir el trabajo en pequeñas tareas para evitar el agobio.
- Utilizar técnicas como esquemas, resúmenes o mapas mentales.
- Evitar distracciones como tablets o televisión durante el estudio.





¿POR QUÉ SON
TAN
IMPORTANTES?





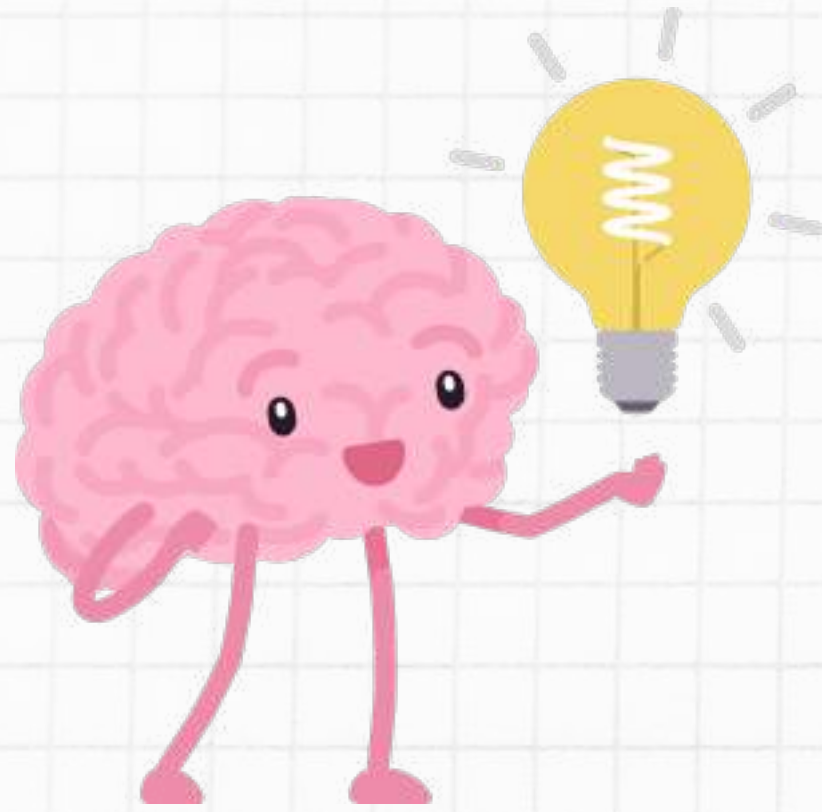
✓ **Mejoran el rendimiento académico:** los niños que estudian con constancia y método suelen comprender mejor los contenidos y obtener mejores resultados.

✓ **Fomentan la responsabilidad:** aprenden a gestionar su tiempo y a asumir sus tareas con autonomía.

✓ **Reducen el estrés:** tener una rutina clara evita la acumulación de trabajo y la ansiedad ante exámenes o entregas.

✓ **Preparan para el futuro:** estos hábitos serán esenciales en etapas posteriores como la ESO, Bachillerato o incluso la universidad.





¿CÓMO PODÉIS
AYUDAR DESDE
★ CASA?

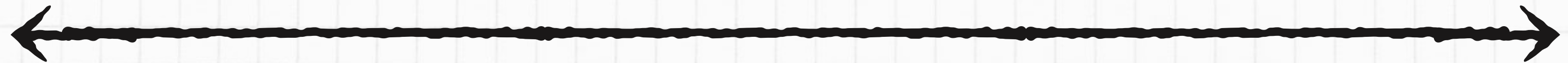


➤ **Paso N.º 1:**

- Supervisando que tengan un espacio adecuado para estudiar.

➤ **Paso N.º 2:**

- Ayudándoles a planificar su tiempo, pero sin hacer el trabajo por ellos.

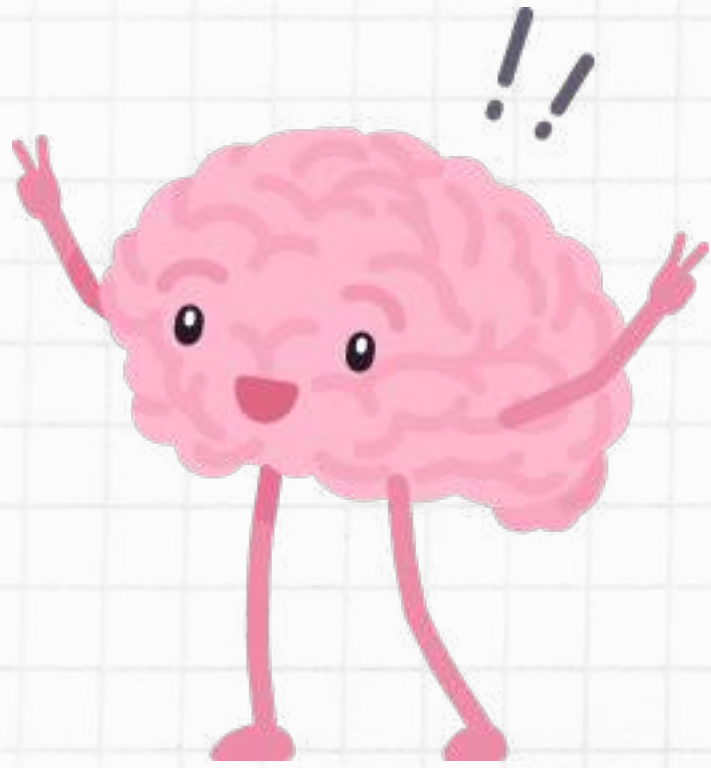


➤ **Paso N.º 3:**

- Reforzando positivamente su esfuerzo y constancia.

➤ **Paso N.º 4:**

- Manteniendo una comunicación fluida con el colegio para detectar dificultades a tiempo.
- 



EJEMPLOS DE BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO





→ Organización del tiempo:

- Establecer un horario fijo para estudiar cada día.
- Alternar momentos de estudio con descansos breves para mantener la concentración.

→ Espacio adecuado:

- Usar un lugar tranquilo, bien iluminado y libre de distracciones.
- Tener el material escolar a mano: libros, cuadernos, lápices, etc.

→ Métodos de estudio:

- Leer activamente, subrayar ideas clave y hacer resúmenes.
 - Utilizar esquemas, mapas mentales o tarjetas para repasar conceptos.
 - Repetir en voz alta lo aprendido para reforzar la memoria.
- 

→ **Objetivos claros:**

- Marcar metas pequeñas y alcanzables para cada sesión de estudio.
- Revisar lo aprendido al final para comprobar el progreso.

→ **Evitar distracciones:**

- Apagar los dispositivos digitales o dejarlos fuera del alcance durante el estudio.
- No estudiar con la televisión encendida o música que distraiga.

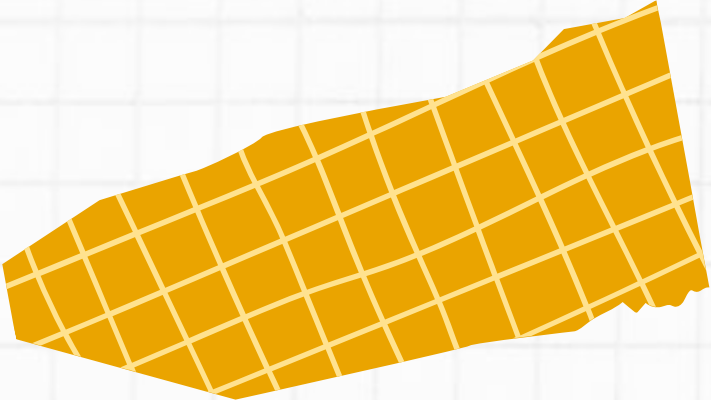
→ **Apoyo familiar:**

- Supervisar sin agobiar: interesarse por lo que estudian y cómo lo hacen.
 - Reforzar el esfuerzo más que los resultados.
- 



**¿QUÉ MÉTODOS
DE ESTUDIO SON
MÁS EFECTIVOS?**



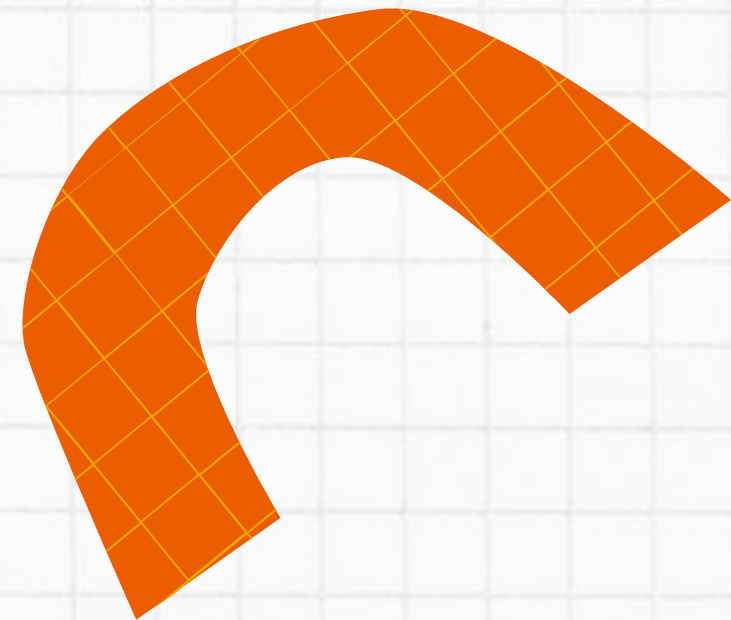


1. **Tomar apuntes a mano:** escribir resúmenes y esquemas a mano ayuda a retener mejor la información. Esta técnica mejora la comprensión y la memoria muscular, especialmente en los más pequeños.

2. **Lectura en voz alta:** leer el contenido en voz alta favorece la concentración y permite que el niño entienda mejor lo que está estudiando. Es útil para repasar y memorizar.

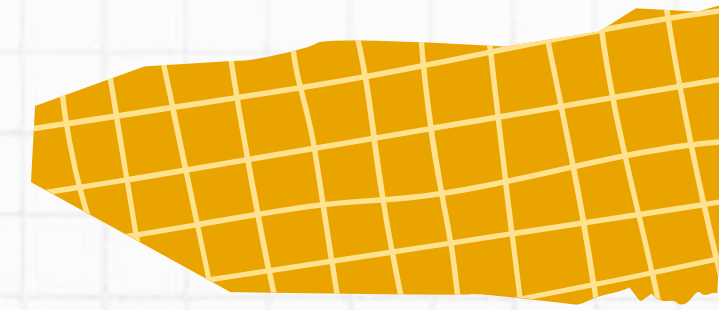
3. **Mapas mentales:** organizar ideas en forma de diagramas visuales ayuda a conectar conceptos y facilita la memorización. Es ideal para materias como Ciencias Sociales o Naturales.

4. **Técnica Pomodoro:** consiste en estudiar durante 25 minutos y descansar 5. Este método mejora la concentración y evita el agotamiento mental.



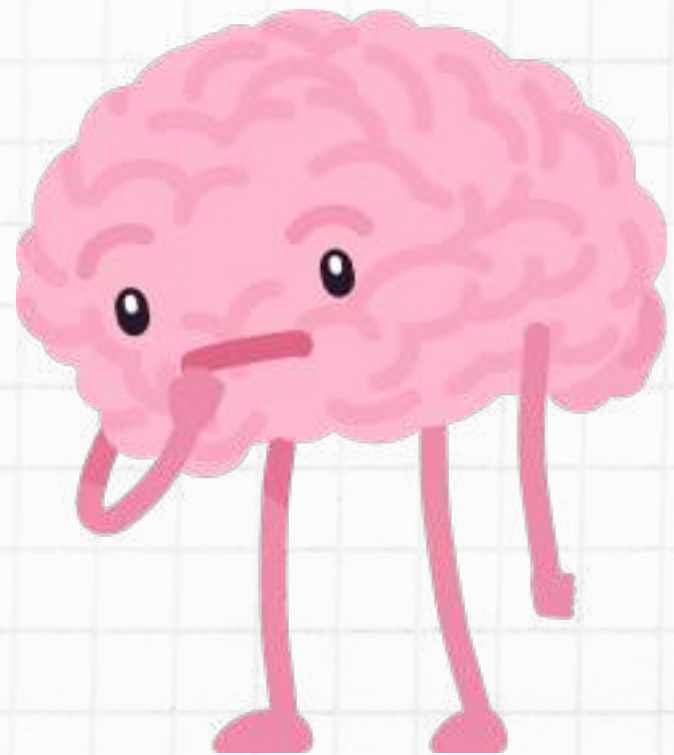
5. **Método SQ3R (Survey, Question, Read, Recite, Review):** este enfoque guía al niño a explorar el contenido, hacerse preguntas, leer activamente, repetir lo aprendido y revisar. Es muy útil para textos largos.

6. **Método Cornell:** divide la hoja en tres secciones: apuntes, ideas clave y resumen. Ayuda a organizar la información y facilita el repaso.



7. **Aprendizaje con juegos y actividades interactivas:** incluir dinámicas lúdicas como tarjetas de memoria, crucigramas o juegos de preguntas puede hacer el estudio más divertido y efectivo.





**¿CÓMO PUEDO
IMPLEMENTAR
ESTOS MÉTODOS
EN CASA?**





1. Crea un ambiente propicio para el estudio:

- Elige un lugar tranquilo, bien iluminado y libre de distracciones.
- Mantén el espacio ordenado y con todo el material necesario a mano.

2. Establece una rutina diaria:

- Fija un horario regular para hacer deberes y repasar.
- Respeta los tiempos de descanso (por ejemplo, 25 minutos de estudio y 5 de pausa con la técnica Pomodoro).

3. Introduce métodos de estudio adaptados a su edad:

- Lectura en voz alta: ideal para mejorar comprensión y pronunciación.
- Esquemas y mapas mentales: ayúdale a organizar ideas visualmente.
- Tarjetas de repaso: conviértelas en un juego para memorizar conceptos.
- Resúmenes cortos: pídele que explique con sus palabras lo que ha aprendido.

4. Marca objetivos claros y alcanzables:

- Por ejemplo: “hoy repasamos las tablas del 6” o “vamos a hacer tres ejercicios de matemáticas”.
- Celebra los logros con refuerzos positivos: elogios, pegatinas, tiempo libre.

5. Minimiza distracciones:

- Apaga la televisión y silencia los dispositivos digitales durante el estudio.
- Evita estudiar cerca de zonas ruidosas o con mucho movimiento.

6. Acompaña sin intervenir demasiado:

- Estar cerca para resolver dudas, pero dejar que el niño trabaje por sí mismo.
- Fomentar la autonomía y la responsabilidad.

7. Usa recursos variados:

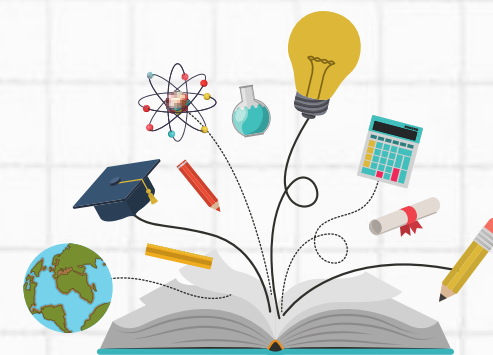
- Aplica juegos educativos, vídeos explicativos o apps interactivas para reforzar lo aprendido.
- Alterna métodos para mantener el interés y adaptarte a su estilo de aprendizaje.



Estos métodos no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también fomentan la autonomía, la motivación y el gusto por aprender.



Los hábitos de estudio no solo mejoran el aprendizaje, sino que fortalecen valores como la perseverancia, la organización y la responsabilidad. Con vuestro apoyo, podemos ayudarles a construir una base sólida para su desarrollo personal y académico.





PROPUESTAS DE HORARIO DE ESTUDIO

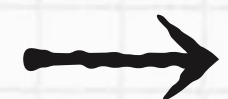




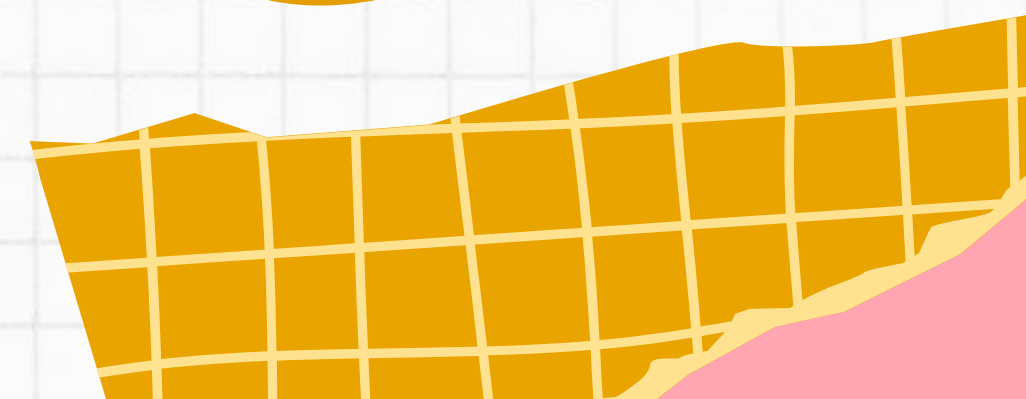
Hora	Actividad
16:30 – 17:00	Merienda y descanso
17:00 – 17:30	Lectura (libros, cuentos, cómics)
17:30 – 18:15	Tareas escolares / repaso diario
18:15 – 18:30	Descanso breve (juego libre)
18:30 – 19:00	Actividad específica (mates, lengua, inglés, etc.) según el día
19:00 – 19:30	Actividad creativa (dibujar, escribir, manualidades)
19:30 – 20:00	Cena y tiempo familiar

Consejos para adaptar el horario:

- 
- Si el niño tiene actividades extraescolares, ajusta los bloques de estudio antes o después.
 - Los fines de semana pueden incluir sesiones más cortas de repaso o lectura recreativa.



Es importante mantener cierta flexibilidad para no generar estrés.



Aquí tenéis otra propuesta de horario de estudio más sencilla.

Mi plan de estudio y lectura

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
45'							
10'	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso		
45'							
60'							



REMEMBER!

CREAR HÁBITOS TE
AYUDARÁ A 
★ ALCANZAR METAS

