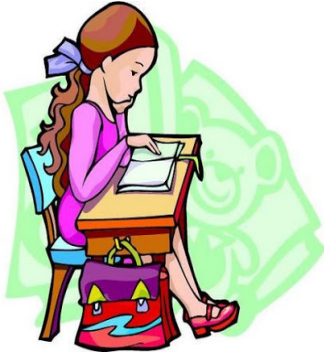


OPTIMIND

Programa de Ayuda al Empleado (PAE)

Aprendiendo a aprender

Glorian Telles, MSW
Agosto 2015



Recomendaciones

- Establece y mantén un horario para cada actividad.
- Mantén una actitud positiva y motiva a tus niños.
- El día que no tenga tarea aprovecha para repasar lo que se dio en clase o práctica alguna enseñanza que necesite reforzar.
- Procura que no tenga hambre al momento de estudiar.
- Divide proyectos grandes en tareas pequeñas.
- Prémialo cuando lo merezca.
- Dile frases positivas como: “Eres capaz”, “Tu puedes”, “Noto que cada día lo haces mejor”, “Voy a ti” “Que sorpresa tan buena”
- Mantén buena comunicación con los maestros.

El fomentar hábitos de estudio en los hijos, requiere de tiempo y consistencia lo que podría convertirse en un reto para algunos padres. La edad en la que se comience a establecer un hábito de estudio influirá en la permanencia o éxito del mismo. Los hábitos de estudio deben ser tan importantes como la rutina de higiene diaria porque es el primer paso para desarrollar la capacidad de aprender.

Es necesario que desde pequeños fomentemos el que los niños realicen actividades durante el día dirigidas a fomentar el aprendizaje. Lo ideal es que a los tres o cuatro años realicemos tareas como por ejemplo, cortar láminas, pintar, montar rompecabezas, entre otras. Además de aprendizaje, se crea espacio para compartir tiempo de calidad.

El tipo de rutina para crear un buen hábito de estudio dependerá de la edad, el grado que estén cursando y del tiempo disponible del menor y el/los encargados. Es esencial establecer un horario y mantenerlo, en el caso de que un día no tenga tarea aprovecha el tiempo establecido para repasar el material que se dio en la clase o practicar lo que necesite reforzar. Cuando se realiza el plan para la rutina se debe separar espacio para diversión y descanso.

Otro factor muy importante es el ambiente en el que el menor va a realizar tareas. Procura que estudie en el mismo lugar todos los días. También asegúrate de que tiene los materiales necesarios (papel, lápices, etc...) Escoge una habitación o lugar en casa en donde el niño no se distraiga.

Si el menor no tiene una rutina establecida, a principio pueda mostrar resistencia. Los hábitos toman dedicación y perseverancia. No debes darte por vencido. Comienza estableciendo tiempos cortos para la rutina de estudio, más adelante incrementa la cantidad, hasta llegar a un tiempo adecuado.

Es importante mantener motivados a nuestros niños y premiarlos al alcanzar un logro en sus estudios, ya sea por completar la tarea a tiempo, organizarse o cumplir con la rutina.

Comienza a fomentar los hábitos de estudio en tus hijos, eres el motor que los impulsa hacia el éxito. Recuerda que tu patrono ha contratado el Programa de Ayuda al Empleado de OPTIMIND para ti. Los profesionales de la conducta humana están preparados para ayudarte a diseñar estrategias individualizadas.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud.

“Siembra una idea y cosecharás un deseo; siembra un deseo y cosecharás una acción; siembra una acción y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás un carácter; siembra un carácter y cosecharás un destino.”

– William James

Si estás confrontando alguna situación que requiera ayuda profesional recuerda, que cuentas con el Programa de Ayuda al Empleado. Llámanos 1-877-955-9554
Búscanos en
facebook.com/pages/Optimind-MBHO
O visita nuestra página
www.optimindmbho.com