

Orientaciones para
familias

DECÁLOGO PARA CREAR EL LUGAR DE ESTUDIO PERFECTO

Equipo de Orientación Educativa de Níjar.



Crear el sitio ideal para estudiar ideal

A TENER EN CUENTA

- La iluminación.
- El ruido.
- El mobiliario.
- El orden.
- El espacio.
- El horario
- Las relaciones sociales.
- El ambiente.
- Los recursos tecnológicos.
- El compromiso.

Buscar la mejor luz para estudiar.

El lugar donde estudian nuestros hijos/as debe tener una buena luz natural ya que ésta es un elemento fundamental para mejorar su productividad. Cuidar de este aspecto potencia el bienestar, aumenta la creatividad y facilita el desarrollo de las tareas de forma más ágil y eficaz. Deben aprovechar la luz natural situando su lugar de estudio cerca de ventanas, patios,...

Cuidar el ruido. Buscar el silencio.

Elegir un lugar para estudiar que no sea ruidoso básico ya que el ruido dificulta la concentración y la puesta en marcha de las habilidades cognitivas necesarias para estudiar. No deben buscar el lugar donde haya más gente (familia, amigos) o lugares donde este la TV o el teléfono con el fin de hacer los deberes a la vez que estar pendientes de lo que ocurre alrededor. Esto les desconcentra y hace que sean menos productivos. Si no hay posibilidad de encontrar un lugar silencioso, podrían usar tapones para los oídos adecuados para niños que les aíslen del ruido.

Emplear mesas y sillas confortables

Es importante contar con una mesa y una silla adecuadas para el estudio que se ha de realizar y lo suficientemente grande para poder tener sobre ella los elementos que se vayan a necesitar. La comodidad y que sea óptimo para el trabajo (ergonómico) han de ser factores clave a la hora de buscar el mobiliario para estudiar. “Una mesa que se adapte en tamaño y altura y una silla que cuide de la espalda y facilite una postura adecuada”, recomiendan los expertos.

Cuidar el orden del lugar de estudio

Un lugar de estudio desordenado y desorganizado no favorece la concentración por lo que instarles a ordenar el escritorio antes de empezar es muy importante. La mesa también debe ser amplia para poder tener a mano todo lo necesario para estudiar.



Crear un lugar de estudio versátil.

El lugar de estudio también debería ser un lugar que se pueda adaptar a las exigencias de cada momento, así, si necesitan parar para descansar, hacer ejercicio, leer un libro,... deberían poder usar también este lugar. La idea sería que nuestros hijos/as puedan asociar este lugar no solo al estudio sino también a situaciones y actividades más relajadas.

Realizar una planificación de horarios

Mantener una rutina y orden se hace esencial para conciliar la armonía y eficacia familiar. Es muy importante planificar y seguir horarios. Levantarse a la misma hora, ponerse a estudiar y finalizar cuando corresponde es esencial sobre todo en situaciones como las del confinamiento donde dotar de un orden y estructura a su día a día es esencial para hacer frente a esta situación.

No descuidar las relaciones sociales

Dentro de las rutinas programadas a lo largo de la jornada es importante dedicar tiempo al ocio y a mantener vínculos sociales activos. No deben aislarse, deben cuidar y buscar el mejor momento para pasar tiempo con sus amigos, familiares.... Y animarles a ello para así atenuar la sensación de aislamiento.

Ventilar la habitación y cuidar la temperatura

Una adecuada ventilación del lugar de estudio así como una temperatura adecuadas aumentará la comodidad y por tanto el rendimiento en las tareas que estemos realizando.



Usar los recursos tecnológicos adecuados

En estos momentos en los que se está estudiando a distancia, con videoconferencias y conectados gran parte del tiempo, es esencial contar con unos recursos tecnológicos apropiados, que permitan seguir las clases y/o tareas sin ningún tipo de inconveniente: desde mail o videoconferencias, donde los profesores pueden proponer tareas, hasta plataformas de contenidos compartidos. Si no tienes los medios adecuados en casa, la familia debe ponerse en contacto con el profesor/a de tu hijo/a y buscar la mejor forma en que pueda mantenerse conectado con la escuela.

Compromiso y capacidad de adaptación

Sin embargo, aunque tus hijos/as consigan el mejor lugar para estudiar, los objetivos no se van a cumplir si no conseguimos el más importante, que se comprometan con el trabajo y con el esfuerzo que supone estudiar de forma diaria y cumplir con las tareas y exigencias de nuestro aprendizaje en la escuela. La familia debe cuidar mucho este aspecto utilizando estrategias adecuadas para motivarles y favorecer este compromiso.

Además, será necesario que aprendamos a adaptarnos a nuevas circunstancias como es el caso de las situaciones tan excepcionales como el confinamiento en casa a causa de la crisis provocada por el coronavirus. Busca la ayuda de los profesores/as de tu hijo/a para facilitar esta adaptación.

Fuente: Equipo de Orientación Educativa de Níjar; Actiu, compañía española de diseño y fabricación de espacios de trabajo.

