

---

## Hábitos de estudio - maestros

---

### ¿Qué son los hábitos de estudio?

Los hábitos de estudio son un conjunto de buenas costumbres que los estudiantes desarrollan, a través de la práctica, con el objetivo de tener un rendimiento académico exitoso. Los maestros son una pieza fundamental en el proceso de desarrollo de estos hábitos. Estos hábitos no siempre se dan naturalmente o nos resultan fáciles de desarrollar. La mayoría de los estudiantes necesitan que se les orienten o se les enseñe cómo desarrollarlos.



### ¿Por qué son importantes los hábitos de estudio?

- Permiten que el estudiante aprenda de forma más eficaz.
- La formación de estos ayudará al estudiante a que obtenga mejores notas.
- Proporcionan seguridad al estudiante al momento de enfrentarse a exámenes u otros procesos educativos.
- Permiten una mayor adaptación de los procesos de aprendizaje.
- Podrá desarrollar sus tareas y asignaciones de una manera más fácil.
- El proceso de comprender y asimilar la información se vuelve más sencillo y rápido.

### ¿Cómo apoyo a mis estudiantes en adquirir hábitos de estudio?

- Durante los primeros días de clase, trabajo junto con los estudiantes en la realización de un plan de trabajo que sea compatible con cada uno de ellos.
- Les hago saber cuán necesario es el esfuerzo para estudiar o hacer las tareas, al igual que el descansar y relajarse para no saturarse.
- Los oriento a través de preguntas para que puedan establecer sus propias metas y objetivos para cumplir en este año escolar.
- Me aseguro de que entiendan el aprendizaje como la comprensión de lo que están estudiando y no como la memorización de conceptos y contenido.
- Trato de adaptar el contenido curricular con la intención de que estén motivados, ya que la motivación es una pieza principal en el proceso de aprendizaje.
- Les explico que es importante definir el lugar de estudio y tenerlo organizado para que no haya interrupciones durante el tiempo de estudio.



---

## Hábitos de estudio – padres, madres y encargados

---

### ¿Qué son los hábitos de estudio?

Los hábitos de estudio se pueden definir como todas las conductas que los estudiantes llevan a cabo diariamente, con el fin de aprender y que resulta en la adquisición de conocimientos cognitivos al individuo. Estos, son incorporados a la vida de los hijos de manera práctica, hasta que se convierten en un proceso natural de su día a día.

### ¿Por qué son importantes los buenos hábitos de estudio para nuestros hijos?

Los hábitos de estudio pueden garantizar el buen desempeño escolar, un lugar y momento de disfrute del proceso de aprendizaje para permanecer motivados.

### ¿Cómo crear en mi hijo hábitos de estudio?

- ✓ Le ayudo a establecer objetivos o metas y a mantener la motivación para lograrlos.
- ✓ Realizamos juntos una planificación previa al comienzo de estudio para que sea organizado y pueda obtener resultados positivos durante el proceso.
- ✓ Establecemos un horario de estudios que sea a la misma hora cada día, de este modo creamos rutinas que facilitarán a su mente con el aprendizaje.
- ✓ Establecemos una rutina de sueño entre 7 y 8 horas diarias para que su mente descanse y pueda seguir procesando información en el futuro.



---

## Hábitos de estudio – estudiantes de secundaria

---

### ¿Qué son los hábitos de estudio?

Los hábitos de estudio son los métodos que se utilizan para mejorar el aprendizaje. Al aplicarlos correctamente, puedes evitar las distracciones, y de igual manera lograr aumentar la atención y la concentración en el proceso. Son la forma en que puedes utilizar estrategias y técnicas para asimilar el contenido que debes estudiar.

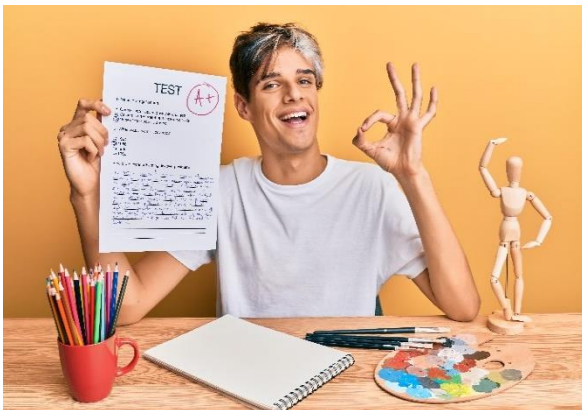
### ¿Por qué es importante que adquieras buenos hábitos de estudio?

- Los hábitos de estudio harán que aprendas de forma más eficaz.
- La formación de estos te ayudará a que tengas mejores calificaciones.
- Podrás desarrollar tus tareas fácilmente.
- Te proporcionarán seguridad en el momento de enfrentarte a tus exámenes y exposiciones.
- Te permitirán adaptarte mejor.



### ¿Qué hábitos de estudio debo adaptar a mi vida diaria?

- Es importante que distribuyas bien el tiempo, para ello, debes establecer un horario de estudio adecuado, respetando el tiempo necesario entre cada una de las tareas que tienes que completar.
- Aplica técnicas que te permitan concentrarte. Un ejemplo es la estrategia de fijar tiempos de descanso entre tiempos de estudio para hacer el tiempo más productivo.
- Elige un lugar en el que puedas estudiar cómodamente, según tus propias preferencias para tener los mejores resultados.
- Presta atención en clase, y si no entiendes algo, pregunta al maestro hasta que logres entender el tema.
- Elimina cualquier distracción que pueda haber a tu alrededor, como por ejemplo: pon el celular en silencio, apaga la radio, el televisor, entre otras cosas.



- Ten presente que es posible que a veces sientas angustia o frustración durante el proceso por querer aprender más rápido. Es normal, solo debes tener paciencia y disfrutar del proceso, estudiando a tu propio ritmo y sin desesperarte.
- No estudies con hambre o sueño porque es esencial que tu mente esté concentrada en lo que estudias y no en calmar el hambre o las ganas de dormir.
- Es importante que asistas a clases cada día para no perderte ninguna de explicación y poder resolver las dudas que te surjan sobre las tareas asignadas.

---

## Hábitos de estudio – estudiantes de elemental

---

### ¿Qué son los buenos hábitos de estudio?

Los buenos hábitos de estudio son acciones que realizamos todos los días, las repetimos tanto que se hacen mecánicas y luego las hacemos casi sin darnos cuenta. Es importante ponerlas en práctica para lograr buenos resultados y tener éxito.



### ¿Por qué son importantes estos buenos hábitos de estudio?

- Para que te vaya bien en la escuela y puedas aprender mejor y más rápido.
- Te ayudan a estar más tranquilo y seguro cuando tengas que contestar un examen en la escuela.
- Si te acostumbras a esos hábitos será más fácil para ti hacer todas tus tareas en el tiempo que debes hacerlas.

### ¿Cuáles son los buenos hábitos de estudio que debo tener?

- Hacer un horario semanal y ponerlo en tu habitación para verlo y poder seguirlo.
- Saber cuáles actividades son más importantes de tu lista de tareas.
- Descansa un rato y estudia otro rato. No estudies sin parar ya que podrías cansarte.
- Come bien para que tu mente esté alimentada.
- Descansa bien, duerme el tiempo necesario.
- Conoce lo que tengas que estudiar cada día y cumple con esa tarea en el horario planeado.
- Guarda cualquier objeto que pueda distraer tu atención como juguetes, celular o videojuegos.
- Ten un lugar tranquilo y ordenado en el que puedas concentrarte solo en hacer tus tareas o estudiar.
- Aprende de tus errores y considéralo parte de tu aprendizaje.
- Si sientes que no puedes seguir todos estos consejos por ti mismo, pide ayuda a tus maestros y a papá, mamá o encargado, ellos te pueden ayudar a organizarte mejor.
- Pon atención en la clase para escuchar bien la explicación de los maestros y si no entiendes algo, pregunta.

