

## ¿CÓMO FOMENTAR HÁBITOS DE ESTUDIO?

1. Evitar todo lo que le pueda impedir concentrarse: televisión, conversaciones, música...
2. Facilitar un espacio de estudio: mesa, silla cómoda y estanterías.
3. La luz debe entrar por el lado contrario con el que escribe.
4. Mantener una alimentación sana: evitar alimentos de pesada digestión.
5. Respetar los horarios para dormir y hacerlos cumplir.
6. Mantener una constante relación con el/a tutor/a.
7. Potenciar un ambiente cómodo y positivo.
8. Hablar con los/as hijos/as sobre las actitudes que pueden mejorar y sobre cómo pueden conseguirlo.
9. Escuchar las quejas que puedan tener sobre los estudios, profesores/as compañeros/as de clase.
10. Ayudarle a aumentar la autoestima haciéndole ver que puede conseguirlo, demostrándole que la familia está con él/ella.
11. Los padres deben participar en la planificación y duración del tiempo de estudio haciéndoles cumplir.
12. Enseñarle técnicas de estudio:
  - Lectura de comprensión.
  - Subrayado.
  - Resumen.
  - Esquema.
  - Memorizar.
  - Recuperar la información memorizada y reproducirla de forma escrita u oral.