



COLEGIO
DALTON



¿Cómo consolidar los hábitos de estudio?



DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGÍA



Los hábitos de estudio son el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender de los alumnos.





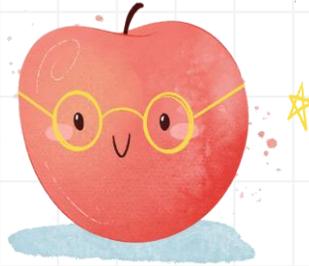
Son importantes ya que:

- ✓ *Promueven el desarrollo de capacidades tales como atención y memoria,*
- ★ ✓ *Se refuerzan valores como la disciplina y perseverancia, además de la constancia.*
- ✓ *Colabora con la planificación y el logro de metas a corto, mediano y largo plazo.*
- ✓ *Fortalece la seguridad y autoestima, del alumno percibiéndose capaz de afrontar la exigencia escolar.*



01.

CREAR UNA RUTINA DIARIA



Establecer tiempos y horarios
para dedicar a la realización de
tareas y estudiar.

El horario debe ser constante y
acorde a las necesidades y
capacidades de cada estudiante.



02. ESTABLECER UN LUGAR FIJO

*Destinar un lugar dentro
de nuestra casa para
este propósito.
Este lugar debe estar
bien iluminado, ser
silencioso y contar con
los materiales necesarios.*



03.

PLAN Y ORDEN : MATERIALES Y TAREAS



Necesitamos jerarquizar los deberes, primero hacer las tareas y estudiar lo más difícil y ya que tomará más tiempo y luego seguimos con lo más sencillo.

Es importante preparar los materiales con anticipación para evitar distracciones en los alumnos.

04. ORGANIZAR LA INFORMACIÓN

Realizar una lectura rápida de lo que va a estudiar el alumno y luego se aplican estrategias.



Estrategias:

- Subrayar la información importante.
- Realizar resumen u organizador visual (mapa conceptual, mental o cuadros).
- Repaso de los conceptos.



05. ✨

HACER PAUSAS ✨



El descanso es importante y estas pausas deben ser activas.

Estirarse, levantarse , caminar un poco son las mejores opciones. Evitar el uso de pantallas en las pausas y utilizarlas sólo como recurso para el aprendizaje durante la rutina de estudio.



06.

MOTIVAR Y
REFORZAR



Motivar y reforzar positivamente cuando logran cumplir con el plan de estudios pactado reconociendo su esfuerzo les dará seguridad y seguirán mejorando.





GRACIAS

