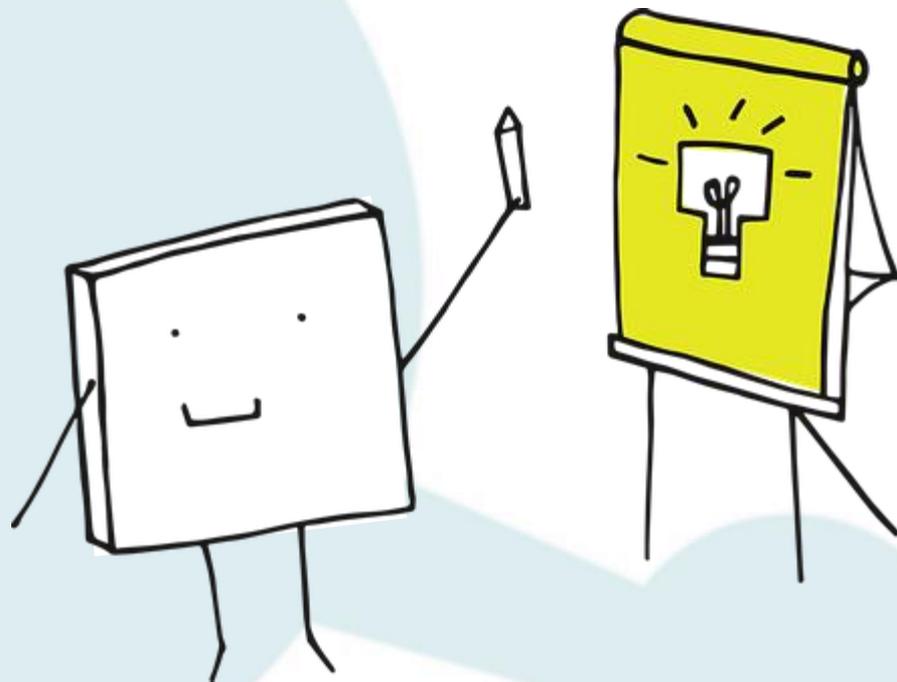


# ¿CÓMO ESTUDIA MI HIJ@?



# ¿Cuál es nuestro objetivo?

**Rentabilidad académica**

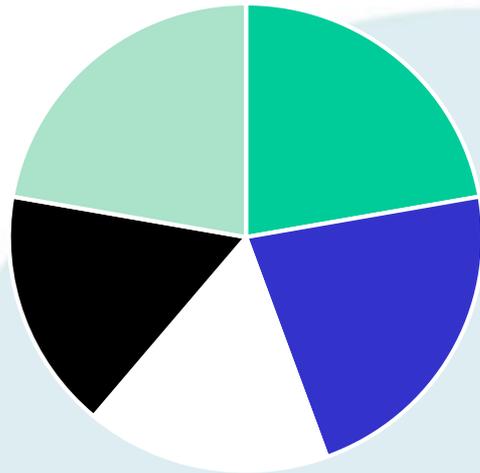
**Relaciones familiares**

**Autonomía**



# ¿Cuánto tiempo dedica...?

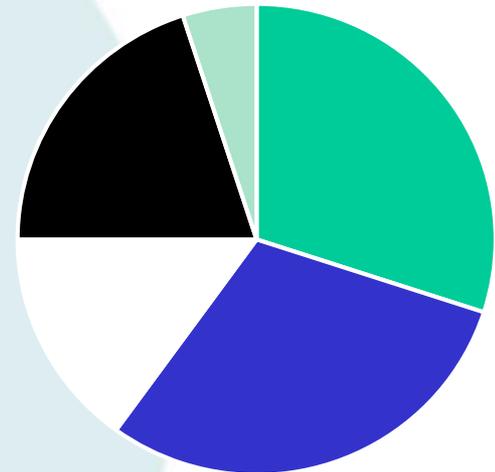
Niños sin dificultades



- Deberes
- Estudio
- Act. Extraescolares
- Refuerzo
- Tiempo libre

**Hay que buscar el equilibrio**

Niños con dificultades



- Deberes
- Estudio
- Act. Extraescolares
- Refuerzo
- Tiempo libre

# Técnicas de estudio

**Técnicas  
ordinarias**

**Técnicas  
básicas**

**Técnicas  
específicas**

**Recursos**

# Técnicas de estudio

**Técnicas  
ordinarias**

**Técnicas  
básicas**

**Técnicas  
específicas**

**Recursos**

# Técnicas de estudio ordinarias

## 1. Controlar la disposición de todos antes, durante y después de empezar a estudiar

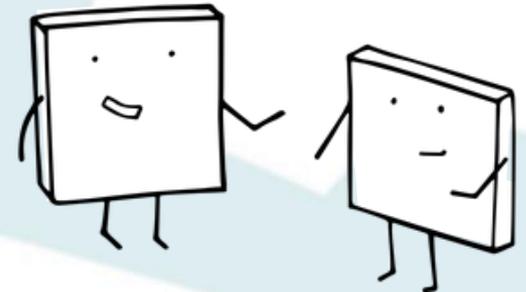
Mantén una **actitud** tranquila y positiva.

Sé empático y cariños@.

**Refuerza** su autoestima, valora el esfuerzo y refuérzale.

**Evita** la inseguridad y dejarlo todo para última hora.

No te olvides de escucharlos.

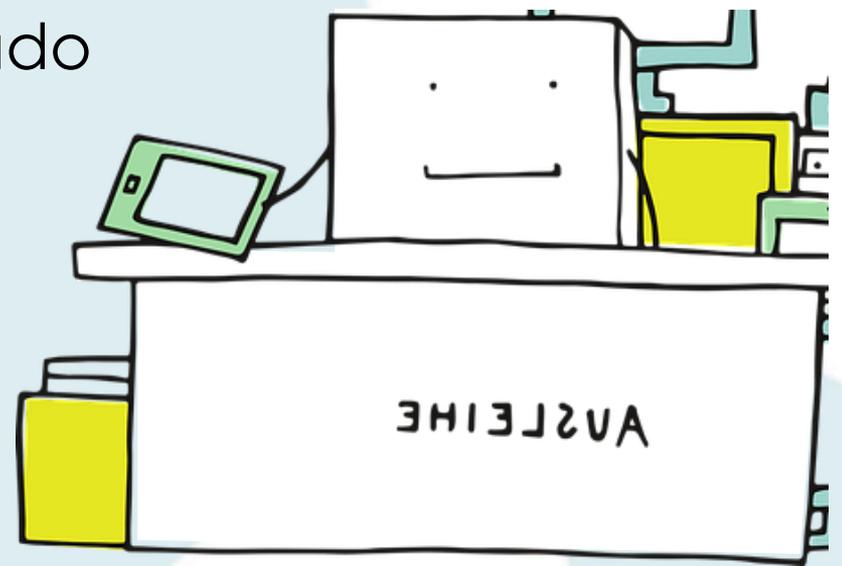


# Técnicas de estudio ordinarias

## 2. Designa un espacio de estudio único

Bien iluminado, silencioso, limpio, ordenado y ventilado.

Utilizar un mobiliario adecuado es muy importante.



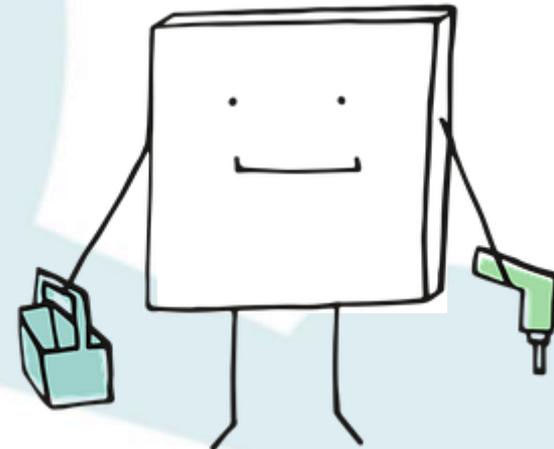
# Técnicas de estudio ordinarias

## 3. Minimiza las distracciones

Ten a mano únicamente lo que vaya a utilizar.

Elimina todo lo demás.

Si lo tienes preparado de antemano evitarás perder tiempo buscando cosas.



# Técnicas de estudio ordinarias

## 4. Crea un sistema de organización en el escritorio

Utiliza cajas de distintos tamaños y colores.

Te ayudará a organizar los diferentes materiales

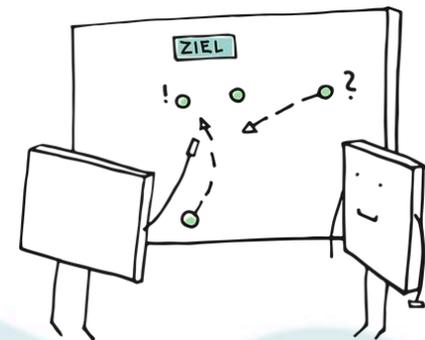


# Técnicas de estudio ordinarias

## 5. Uso de autoinstrucciones durante todo el proceso.

Pasos:

1. Modelo externo
2. Guía externa
3. Autoinstrucciones en voz alta supervisadas
4. Interiorizar las autoinstrucciones



# Técnicas de estudio

**Técnicas  
ordinarias**

**Técnicas  
básicas**

**Técnicas  
específicas**

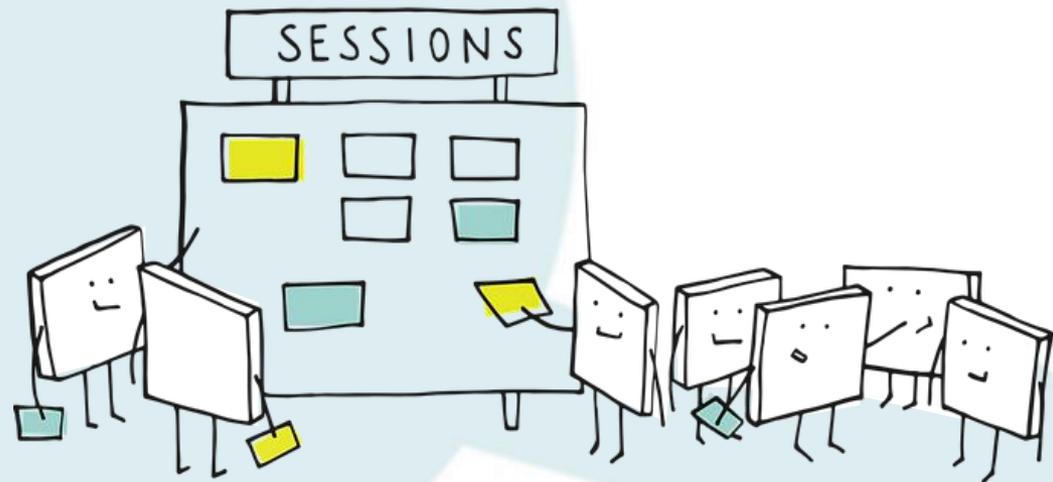
**Recursos**

# Técnicas de estudio básicas

## Organizar el tiempo:

Uso de agendas, calendarios o el móvil

Establecer los horarios de estudio y descanso

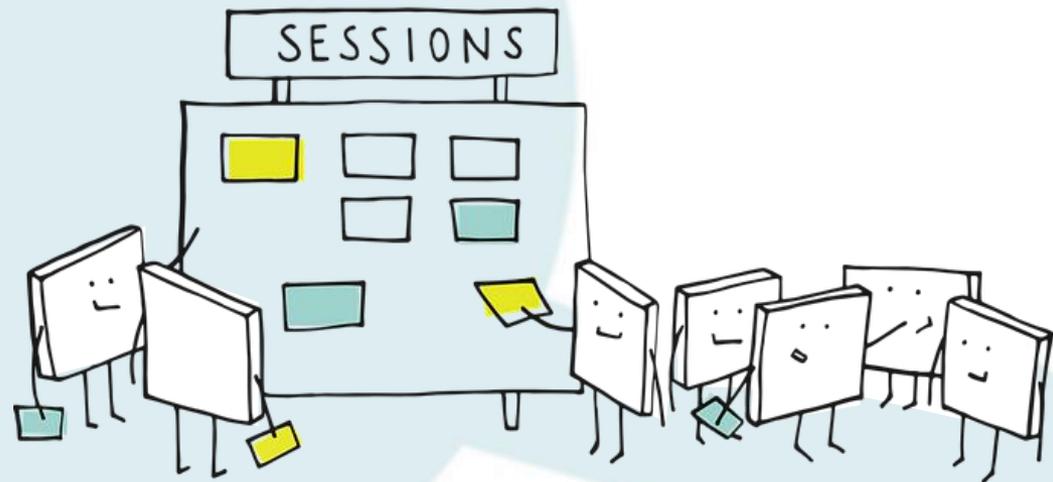


# Técnicas de estudio básicas

## Organizar el tiempo:

“Empezaré con los deberes a las 17.00”

“Voy a hacer un descanso después de estudiar cada tema”.



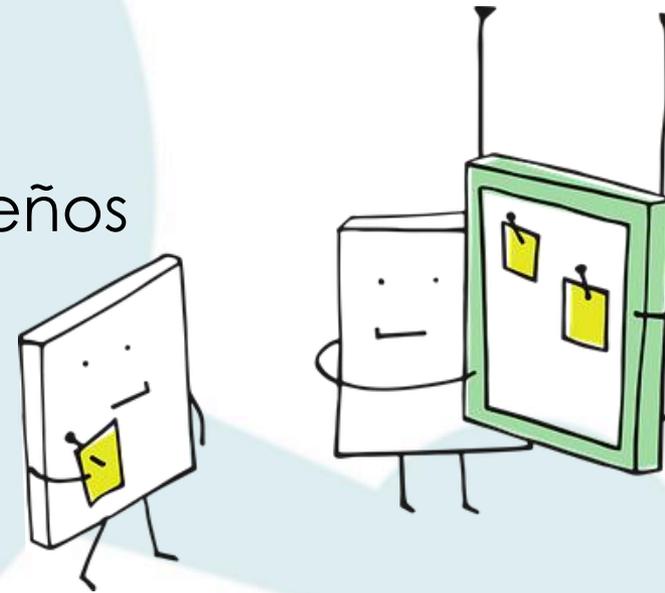
# Técnicas de estudio básicas

## Organizar las tareas:

1. Que tengo que hacer
2. Cuando lo tengo que hacer
3. Como lo tengo que hacer

Divide las tareas en objetivos pequeños

Ordena las materias por dificultad



# Técnicas de estudio básicas

## Organizar las tareas:

“Tengo que hacer 2 ejercicios de matemáticas y uno de lengua” “Voy a ponerme a las 17.00”

“Tengo que estar atento en las divisiones”

“Cada ejercicio de mates son 4 operaciones”

“Voy a dejar lengua para el final que me gusta más”



# Técnicas de estudio

**Técnicas  
ordinarias**

**Técnicas  
básicas**

**Técnicas  
específicas**

**Recursos**

# Técnicas de estudio específicas

## Pasos para el estudio

1. Toma de contacto
2. Lectura comprensiva y subrayado
3. Síntesis
4. Memoriza
5. Repaso



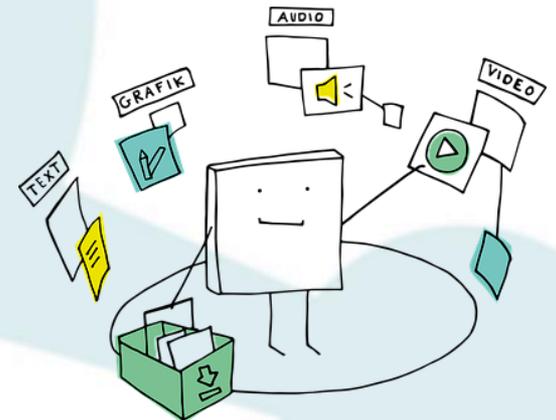
# Técnicas de estudio específicas: Toma de contacto

Ejercicio para centrarse: laberintos, sopas de letras...

Usa recursos que faciliten la comprensión de los contenidos como youtube o imágenes

Relaciona los contenidos con aquello que ya sabe o con sus intereses.

Autoinstrucciones



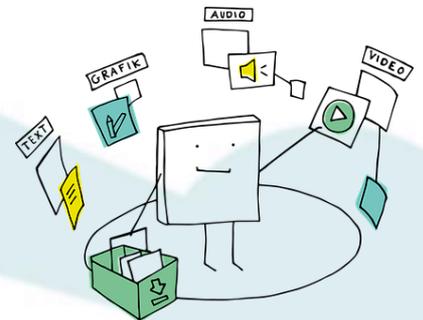
# Técnicas de estudio específicas: Toma de contacto

“Antes de empezar con los deberemos vamos a jugar con los laberintos **2 minutos**”.

“Vamos a buscar un vídeo en *youtube* que nos los explique más despacio”

“¿Qué recuerdo de clase?” “¿He hecho esto antes?”

“Me gusta estudiar natu porque aprendo cosas de animales”



# Autoinstrucciones

1. Leo el problema 3 o 4 veces
2. Pregunto lo que no entiendo
3. Subrayo los datos y las preguntas
4. Escribo la pregunta
5. Escribo la operación que tengo que hacer
6. ¿Al final habrá más o menos?
7. Escribo el resultado

# Autoinstrucciones

1. Miro bien la hoja
2. Leo lo que me pide
3. Pienso qué debo hacer
4. Digo lo que tengo que hacer
5. Escribo en la hoja
6. Corrijo mis errores
7. ¡Bien! He terminado

# Autoinstrucciones

ESTOY MUY ATENTO ANTES DE EMPEZAR. LEE ESTAS AUTOINSTRUCCIONES PARA HACERLO MEJOR.

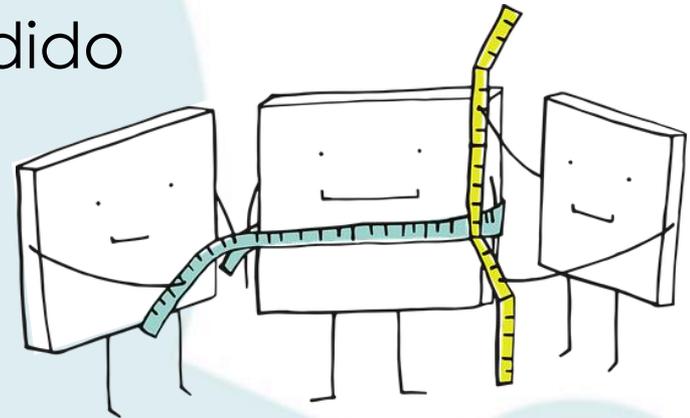


EVALÚO MI TRABAJO DIBUJANDO ESTRELLAS.



# Técnicas de estudio específicas: lectura y subrayado

1. Dividir el texto en partes.
2. Identificar la idea que quiere transmitir cada parte
3. Subrayar lo que no se ha entendido
4. Incluye dibujos, gráficos...



## Las necesidades energéticas

En el organismo, la energía se manifiesta en forma de calor, para mantener constante la temperatura corporal central, pudiendo variar en la periferia; en forma dinámica, para el trabajo muscular, por lo que una actividad física importante tiene un gran consumo energético; y además, existen otras muchas variantes, como los impulsos eléctricos, para transmitir mensajes a través de las fibras nerviosas, la síntesis proteica, el transporte activo de sustancias a través de la membrana celular, etc...

La unidad empleada para realizar el cálculo energético ha sido la kilocaloría o caloría. Las necesidades energéticas del ser humano se pueden desglosar en dos apartados básicos:

1- Metabolismo basal. Este concepto expresa las necesidades mínimas y se aprecia en estado de ayunas, de relajación corporal, de reposo de 8 horas, y de temperatura neutra. Depende de la edad, del sexo, del índice de masa corporal, de la relación peso-talla, de la complejión, del porcentaje de grasa y músculo, del clima, etc...

2- Actividad física. Depende de si se realiza un trabajo ligero, moderado o pesado y un ejercicio ligero, moderado o intenso.

## Las necesidades energéticas

En el organismo, la energía se manifiesta en forma de calor, para mantener constante la temperatura corporal central, pudiendo variar en la periferia; en forma dinámica, para el trabajo muscular, por lo que una actividad física importante tiene un gran consumo energético; y además, existen otras muchas variantes, como los impulsos eléctricos, para transmitir mensajes a través de las fibras nerviosas, la síntesis proteica, el transporte activo de sustancias a través de la membrana celular, etc...

La unidad empleada para realizar el cálculo energético ha sido la kilocaloría o caloría. Las necesidades energéticas del ser humano se pueden desglosar en dos apartados básicos:

1- Metabolismo basal. Este concepto expresa las necesidades mínimas y se aprecia en estado de ayunas, de relajación corporal, de reposo de 8 horas, y de temperatura neutra. Depende de la edad, del sexo, del índice de masa corporal, de la relación peso-talla, de la complejión, del porcentaje de grasa y músculo, del clima, etc...

2- Actividad física. Depende de si se realiza un trabajo ligero, moderado o pesado y un ejercicio ligero, moderado o intenso.

## Las necesidades energéticas

En el organismo, la energía se manifiesta en forma de calor, para mantener constante la temperatura corporal central, pudiendo variar en la periferia; en forma dinámica, para el trabajo muscular, por lo que una actividad física importante tiene un gran consumo energético; y además, existen otras muchas variantes, como los impulsos eléctricos, para transmitir mensajes a través de las fibras nerviosas, la síntesis proteica, el transporte activo de sustancias a través de la membrana celular, etc...

La unidad empleada para realizar el cálculo energético ha sido la kilocaloría o caloría. Las necesidades energéticas del ser humano se pueden desglosar en dos apartados básicos:

1- **Metabolismo basal**. Este concepto expresa las **necesidades mínimas** y se aprecia en estado de ayunas, de relajación corporal, de reposo de 8 horas, y de temperatura neutra. Depende de la edad, del sexo, del índice de masa corporal, de la relación peso-talla, de la complejión, del porcentaje de grasa y músculo, del clima, etc...

2- **Actividad física**. Depende de si se realiza un trabajo ligero, moderado o pesado y un ejercicio ligero, moderado o intenso.

## Las necesidades energéticas

En el organismo, la energía se manifiesta en forma de calor, para mantener constante la temperatura corporal central, pudiendo variar en la periferia; en forma dinámica, para el trabajo muscular, por lo que una actividad física importante tiene un gran consumo energético; y además, existen otras muchas variantes, como los impulsos eléctricos, para transmitir mensajes a través de las fibras nerviosas, la síntesis proteica, el transporte activo de sustancias a través de la membrana celular, etc...

La unidad empleada para realizar el cálculo energético ha sido la kilocaloría o caloría. Las necesidades energéticas del ser humano se pueden desglosar en dos apartados básicos:

1- **Metabolismo basal**. Este concepto expresa las necesidades mínimas y se aprecia en estado de ayunas, de relajación corporal, de reposo de 8 horas, y de temperatura neutra. Depende de la edad, del sexo, del índice de masa corporal, de la relación peso-talla, de la complejión, del porcentaje de grasa y músculo, del clima, etc...

2- **Actividad física**. Depende de si se realiza un trabajo ligero, moderado o pesado y un ejercicio ligero, moderado o intenso.

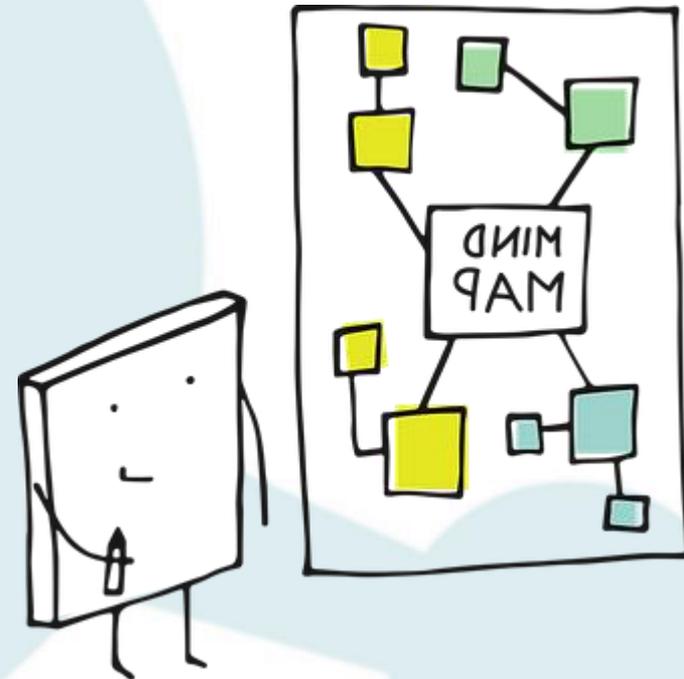


# Técnicas de estudio específicas: Síntesis

Ayúdale a hacer un resumen, tarjeta, esquema o mapa conceptual.

Es importante saber cual es el más apropiado para cada niño.

Hay que ser MODELO, no hacerlo por ellos.



# Técnicas de estudio específicas: Síntesis

## ¿Cómo hacer un resumen?

1. Leer detenidamente el texto y subrayarlo (como vimos antes)
2. Unir las ideas y darle sentido al texto
3. El resumen no debe ser más de un tercio del texto original.

## Las necesidades energéticas

En el organismo, la energía se manifiesta en forma de calor, para mantener constante la temperatura corporal central, pudiendo variar en la periferia; en forma dinámica, para el trabajo muscular, por lo que una actividad física importante tiene un gran consumo energético; y además, existen otras muchas variantes, como los impulsos eléctricos, para transmitir mensajes a través de las fibras nerviosas, la síntesis proteica, el transporte activo de sustancias a través de la membrana celular, etc...

La unidad empleada para realizar el cálculo energético ha sido la kilocaloría o caloría. Las necesidades energéticas del ser humano se pueden desglosar en dos apartados básicos:

1- **Metabolismo basal**. Este concepto expresa las necesidades mínimas y se aprecia en estado de ayunas, de relajación corporal, de reposo de 8 horas, y de temperatura neutra. Depende de la edad, del sexo, del índice de masa corporal, de la relación peso-talla, de la complejión, del porcentaje de grasa y músculo, del clima, etc...

2- **Actividad física**. Depende de si se realiza un trabajo ligero, moderado o pesado y un ejercicio ligero, moderado o intenso.



## Las necesidades energéticas

En el cuerpo **la energía tiene forma de calor** para mantener la **temperatura corporal**.

La actividad física consume mucha energía.

La unidad para medir la cantidad de energía del cuerpo son las **calorías o kilocalorías**.

Hay dos tipos de necesidades de energía:

**1. Metabolismo basal:** Son las necesidades mínimas.

Dependen de las características de la persona. Se miden en reposo.

**2. Actividad física:** depende del trabajo que se realice y el ejercicio que se haga.



# Técnicas de estudio específicas: Síntesis

## FLASH CARD: ANÁLISIS SINTÁCTICO

1º Preguntar ¿Quién/es? al **VERBO**, nos dará el **SUJETO** (debe concordar en número y persona con el verbo). **NÚCLEO: sustantivo o pronombre**

2º Todo lo demás es **PREDICADO**. **NÚCLEO: verbo o perífrasis verbal**

3º Solo en el predicado están los **COMPLEMENTOS VERBALES**

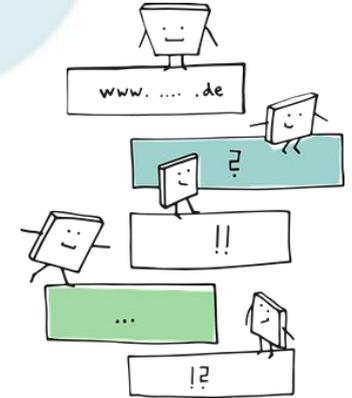
**CD:** ¿Qué cosa? Sustitución por **lo, la, los, las**

**CI:** ¿A/Para quién? Sustitución **le, les** (me, te, se, nos, os)

**ATRIBUTO:** aparece con los verbos **ser, estar y parecer** (Ana es inteligente)

# Técnicas de estudio específicas: Síntesis

¿Cómo hacer un esquema?



Título



Idea global

Subtítulo



Idea general

Notas al margen



Ideas principales

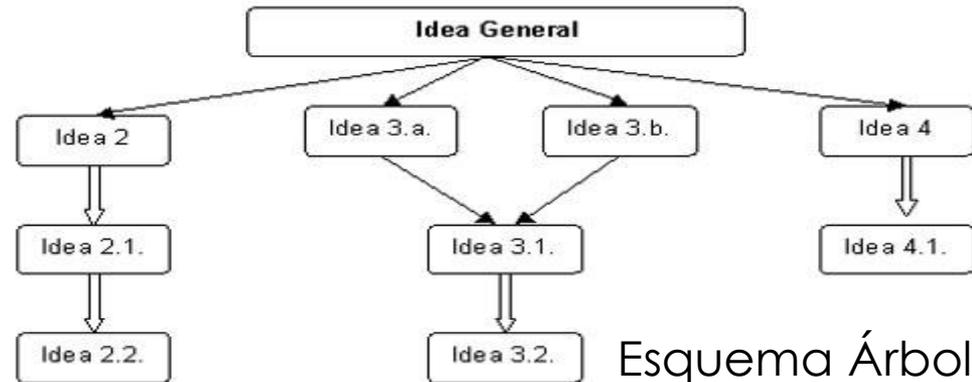
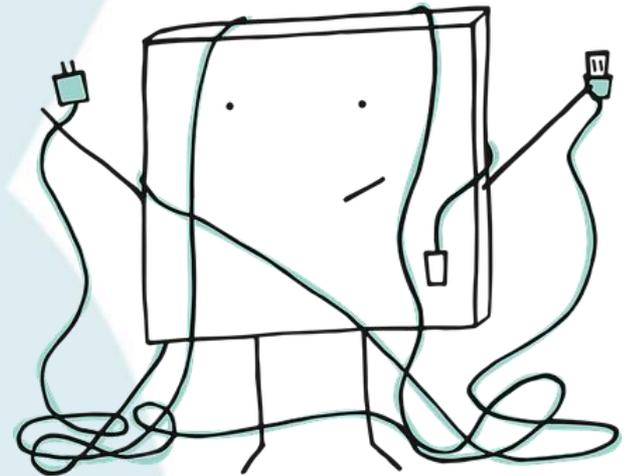
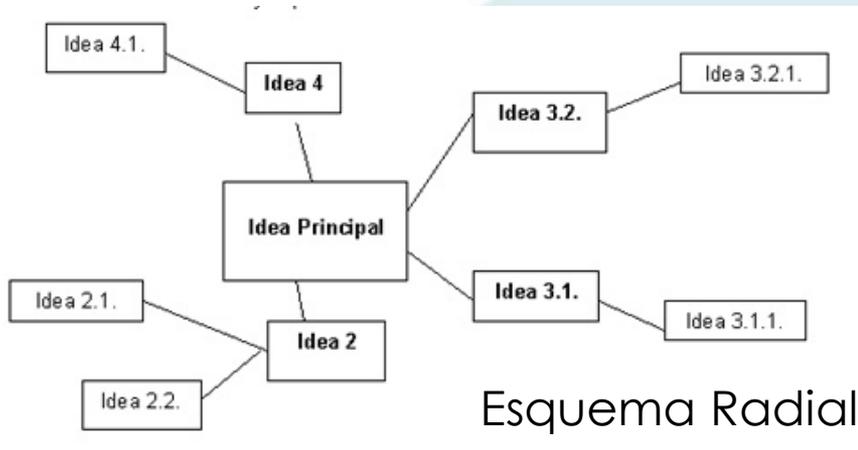
Subrayado y ejemplos



Ideas secundarias

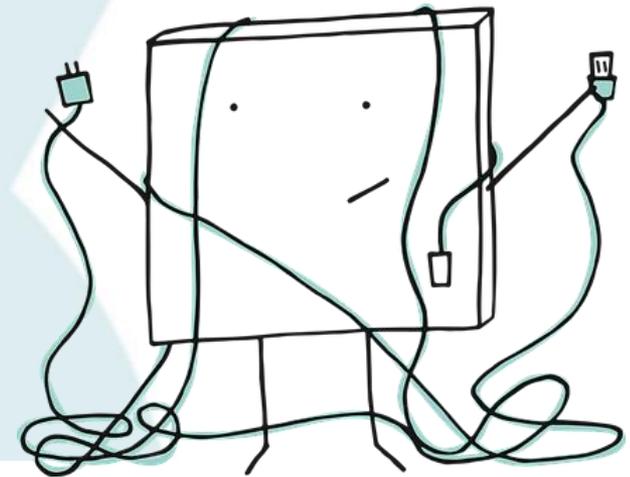
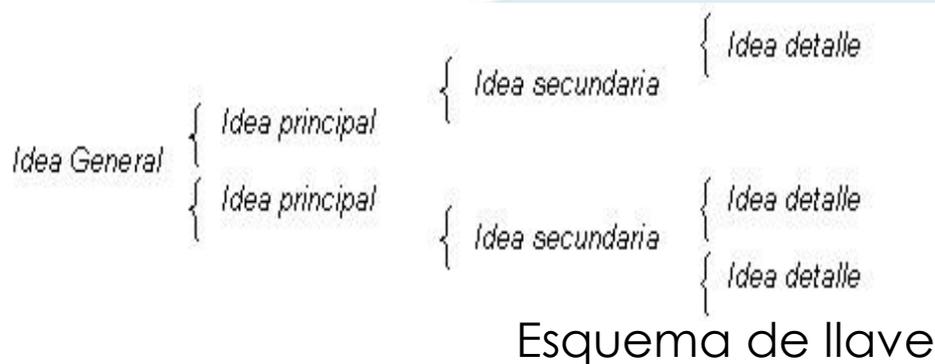
# Técnicas de estudio específicas: Síntesis

## Tipos de esquema



# Técnicas de estudio específicas: Síntesis

## Tipos de esquema



Esquema de números

1. *Idea general*
  - 1.1. *Idea principal*
    - 1.1.1. *Idea secundaria*
    - 1.1.2. *Idea secundaria*
      - 1.1.2.1. *Idea detalle*
  - 1.2. *Idea principal*
    - 1.2.1. *Idea secundaria*
      - 1.2.1.1. *Idea detalle*
      - 1.2.1.2. *Idea detalle*

## Las necesidades energéticas

La energía tiene forma de calor

Unidad de medida: calorías

Tipos

Metabolismo basal

Actividad física

# Técnicas de estudio específicas: Síntesis

## ¿Cómo hacer un mapa conceptual?

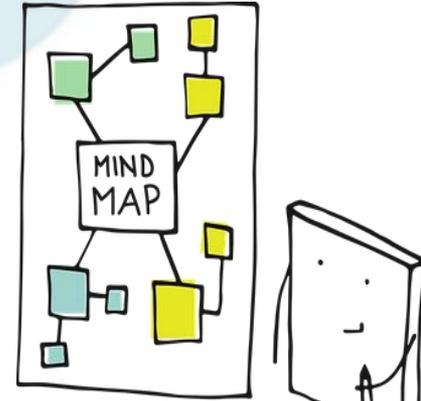
1. Escribe la idea principal (título) en el centro.
2. Establece un orden de jerarquía con el resto de conceptos.
3. Relaciona el título y los demás conceptos con líneas y enlaces.



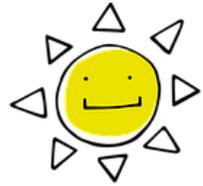
# Técnicas de estudio específicas: Síntesis

## ¿Cómo hacer un mapa conceptual?

- No te pases con las flechas. Debe ser claro para poder memorizarlo mejor.
- Oriéntalo en función de como visualizas la información.
- Con dibujos puede ser mucho más divertido.



# Las necesidades energéticas



Energía

Consumo

Metabolismo basal

Actividad física



Calor corporal

Unidad de medida:  
calorías

# Técnicas de estudio específicas: Memorizar

**Repetir en voz alta** usando audios o vídeos.

**Recuperar las palabras más complicadas**

**Usar reglas nemotécnicas**, trucos para recordar usando lo que nos es conocido, ridículo o aquello que nosotros mismos hemos creado.



# Técnicas de estudio específicas: Repasar

**Verbalizar y comprobar** lo que se sabe y lo que no.

**Cuestionarios de preguntas y respuestas** como entrenamiento para los exámenes



# Técnicas de estudio específicas: Repasar

“Tengo dudas cuando llego al punto 2”

“¿Cuándo es el día de los trabajadores?  
El día de los trabajadores es el 1 de mayo”



# Técnicas de estudio específicas: Exámenes

## EVITA

Dormir menos  
No comer correctamente  
Abandonar rutinas  
Prisas de última hora

## IMPORTANTE

Buena planificación  
Conocer el tipo de examen  
No repasar la noche antes  
Descansar bien

## AYUDA A TU HIJO/A

Realiza simulacros de examen en casa  
Preparar todo el material el día antes  
Ejercicios de relajación  
Si el examen sale mal, céntrate en como mejorar, no en la nota

# Técnicas de estudio

**Técnicas  
ordinarias**

**Técnicas  
básicas**

**Técnicas  
específicas**

**Recursos**

# Técnicas de estudio: recursos

Bolis de borrables

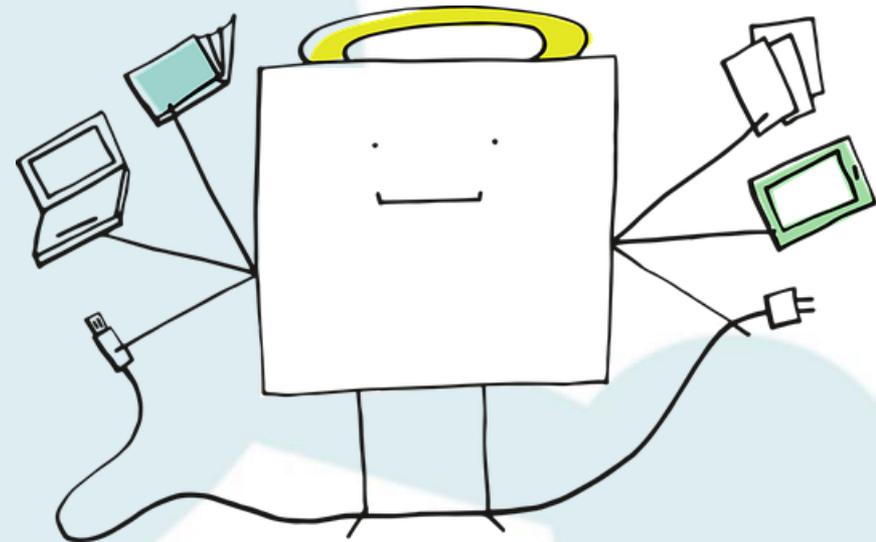
Lápices de colores para destacar

Portaminas

Agenda diaria y calendarios

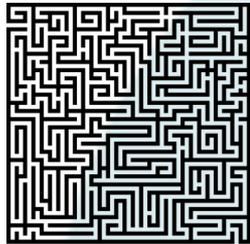
Pizarra

Ordenador / tableta



# Técnicas de estudio: recursos

## Juegos para entrenar la atención



## Apps de entrenamiento cognitivo

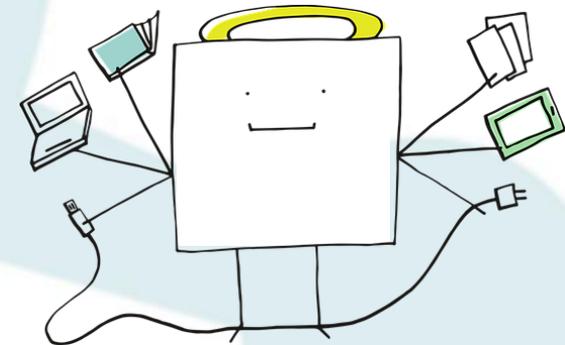
A Clockwork Brain

Aprende a ordenar

Juegos para niños: animales

Lumosity

Laberintos y más



# Técnicas de estudio: recursos

**Cmaptools**

**Memorizar.com**

**Mymind**

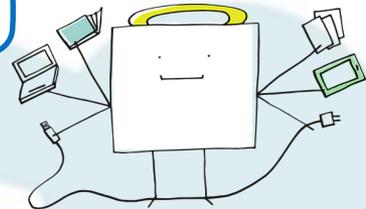
**Quizlet.com**

**Lucidcharts**

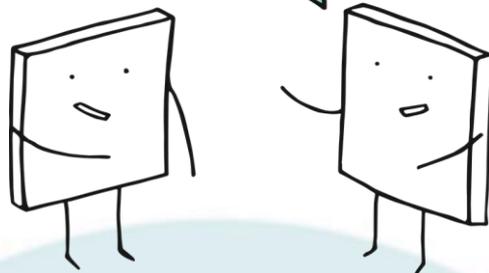
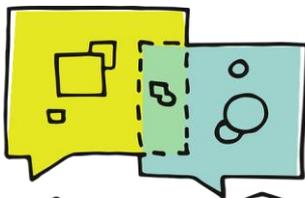
**Kahoot.com**

**Gliffy**

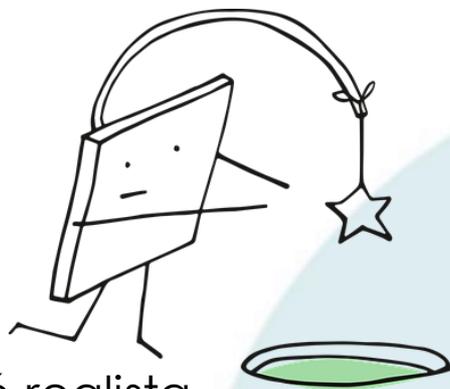
**Scholastic.com**



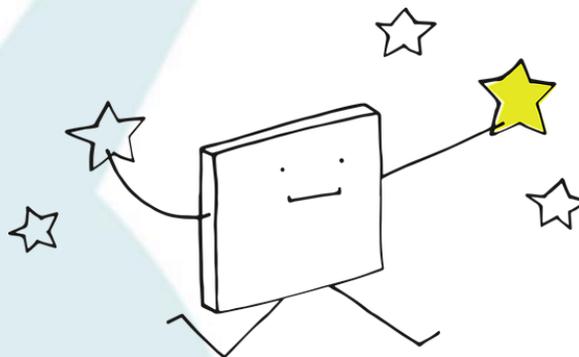
Mantén el  
estilo asertivo



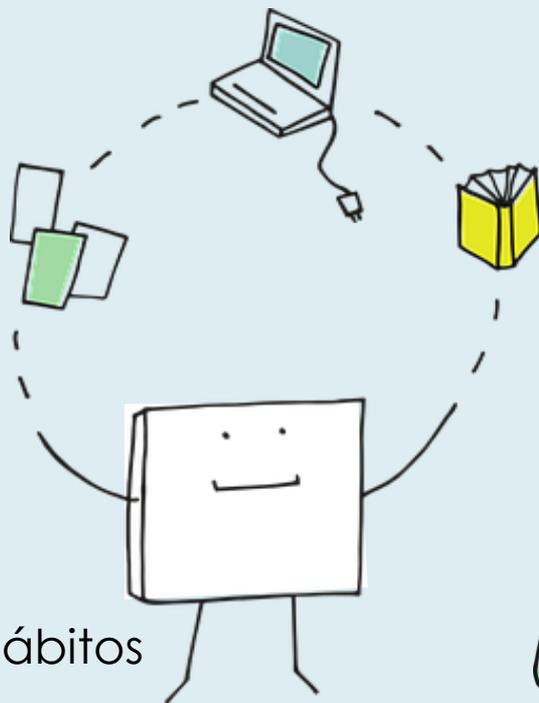
Sé realista



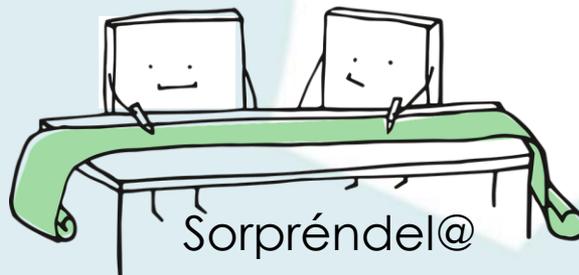
Presta atención a  
los puntos fuertes



Crea hábitos



Sorpréndel@



# Más información, recursos y ejemplos





**¡Muchas gracias!**