

CONSEJOS

Montar el sitio de estudio en casa

Mesa, luz, móvil, horarios y ruido. Lo que sí depende de la familia y cambia el rendimiento sin añadir una sola hora de estudio.

PARA FAMILIAS

Esta guía es para vosotros, no para vuestro hijo. Hay una parte del rendimiento que no depende de cuánto estudie, sino de dónde y cómo. Esa parte sí está en vuestra mano, y se arregla en una tarde.

El sitio

- **Siempre el mismo.** Estudiar cada día donde caiga obliga al cerebro a arrancar de cero. El mismo sitio a la misma hora crea automatismo.
- **Mesa despejada.** Solo lo de la asignatura de ese rato. Lo demás, en un cajón.
- **La cama no es un sitio de estudio.** El cuerpo asocia la cama con dormir, y hace bien.
- **Silla con respaldo y mesa a la altura correcta.** Los codos deben apoyar cómodos. La incomodidad se paga en minutos de concentración.
- **Luz.** Natural si es posible, y flexo por el lado contrario a la mano con la que escribe, para que no haga sombra.

El móvil

Es el punto que más discusiones genera y el que más diferencia marca. Una norma clara ahorra muchas broncas:

Mientras estudia, el móvil está fuera de la habitación. No en silencio ni boca abajo: fuera. Se recoge al terminar.

Funciona mucho mejor si es una norma de la casa y no un castigo del día, y muchísimo mejor si los adultos la cumplen también en sus propios ratos de concentración.

El ruido

- La televisión encendida en el salón se oye desde su cuarto, aunque digáis que no.
- El silencio absoluto no hace falta. El ruido constante y neutro no molesta; el que molesta es el que tiene información: conversaciones, series, vídeos.
- Si estudia con música, que sea sin letra. Con letra el cerebro procesa palabras y se resta capacidad de comprender lo que lee.

Los horarios

- Un rato fijo cada día vale más que una tarde entera el domingo.
- Mejor antes de cenar que después. Después de cenar el rendimiento cae y el sueño se retrasa.
- Un descanso cada media hora, corto y de pie.
- Un día a la semana sin estudiar, elegido y respetado. Descansar también forma parte del plan.

Qué decir y qué no

EN LUGAR DE...	PRUEBA CON...
«¿Has estudiado?»	«¿Qué has trabajado hoy?»
«Tienes que estudiar más»	«¿Qué parte se te está atragantando?»
«Con lo fácil que es esto»	«¿Quieres que lo veamos juntos un momento?»
«Tu hermana no tenía estos problemas»	(Nada. Comparar no ha ayudado nunca a nadie.)
«Ya te lo dije»	«¿Qué harías distinto la próxima vez?»

La primera columna busca culpables; la segunda busca soluciones. La diferencia de resultados entre las dos es mayor de lo que parece.

Cuando llega una mala nota

- 1 Dejad pasar el primer momento.** Ni él ni vosotros vais a decir nada útil en caliente.
- 2 Preguntad por el proceso, no por el número.** «¿Cuántos días le dedicaste?» dice mucho más que «¿qué has sacado?».
- 3 Buscad la causa concreta.** ¿No lo sabía, se confundió, no entendió la pregunta o le faltó tiempo? Cada una se arregla distinto.
- 4 Acordad una sola cosa para la próxima vez.** Una. Cambiar cinco cosas a la vez no funciona.

Acompañar sin hacer los deberes

Ayudar es explicar, preguntar y estar cerca. Sustituir es hacerlo por él. La frontera está clara: si al terminar el ejercicio lo sabe hacer solo, habéis ayudado. Si no, lo habéis hecho vosotros.

El objetivo no es que apruebe este examen. Es que dentro de dos años no os necesite para aprobarlo.

Lista de comprobación del sitio de estudio

Repasadla una vez con vuestro hijo, marcando casilla por casilla. Cinco minutos, y lo que salga en la columna del «no» es vuestra lista de tareas del fin de semana.

PUNTO A REVISAR	SÍ	NO	QUÉ CAMBIAMOS
Estudia siempre en el mismo sitio			
La mesa está despejada al empezar			
No estudia en la cama ni en el sofá			
La silla tiene respaldo y la mesa está a buena altura			
Hay luz suficiente y el flexo no le hace sombra			
El móvil está fuera de la habitación mientras estudia			
No se oye la televisión ni conversaciones desde su cuarto			
Si pone música, es sin letra			
Tiene un rato fijo de estudio cada día			
Descansa cada media hora, de pie y sin pantallas			
Hay un día a la semana sin estudiar, acordado			