

Orientaciones para  
familias

# DECÁLOGO PARA CREAR EL LUGAR DE ESTUDIO PERFECTO

Equipo de Orientación Educativa de Níjar.



## Crear el sitio ideal para estudiar ideal

# A TENER EN CUENTA

- La iluminación.
- El ruido.
- El mobiliario.
- El orden.
- El espacio.
- El horario
- Las relaciones sociales.
- El ambiente.
- Los recursos tecnológicos.
- El compromiso.

### **Buscar la mejor luz para estudiar.**

El lugar donde estudian nuestros hijos/as debe tener una buena luz natural ya que ésta es un elemento fundamental para mejorar su productividad. Cuidar de este aspecto potencia el bienestar, aumenta la creatividad y facilita el desarrollo de las tareas de forma más ágil y eficaz. Deben aprovechar la luz natural situando su lugar de estudio cerca de ventanas, patios,...

### **Cuidar el ruido. Buscar el silencio.**

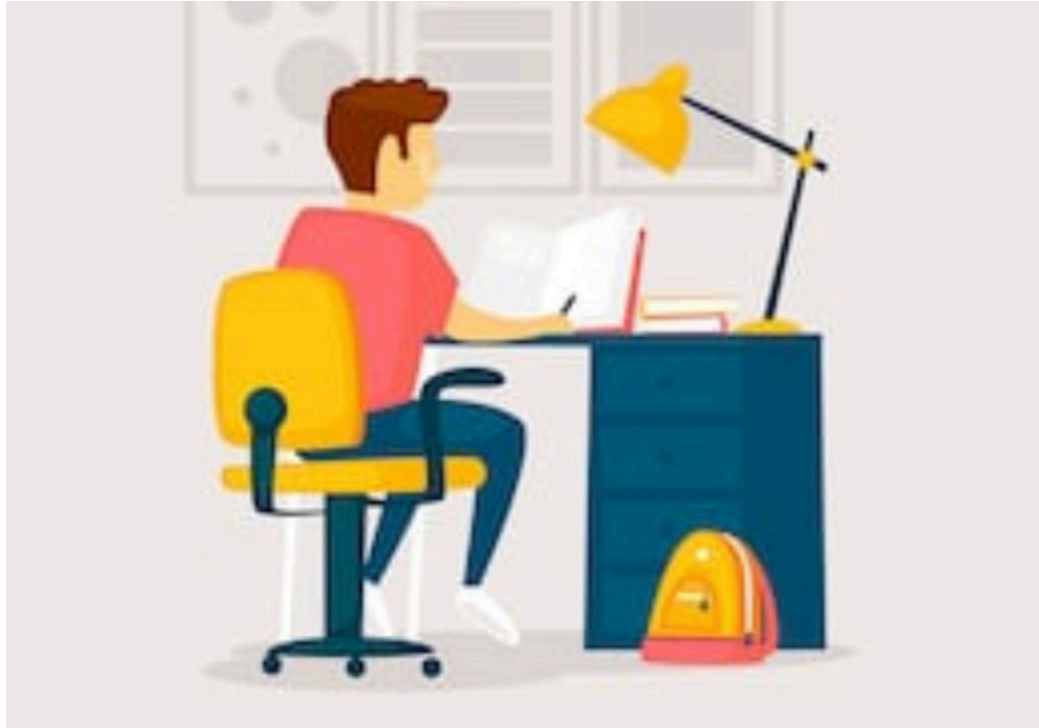
Elegir un lugar para estudiar que no sea ruidoso básico ya que el ruido dificulta la concentración y la puesta en marcha de las habilidades cognitivas necesarias para estudiar. No deben buscar el lugar donde haya más gente (familia, amigos) o lugares donde este la TV o el teléfono con el fin de hacer los deberes a la vez que estar pendientes de lo que ocurre alrededor. Esto les desconcentra y hace que sean menos productivos. Si no hay posibilidad de encontrar un lugar silencioso, podrían usar tapones para los oídos adecuados para niños que les aíslen del ruido.

### **Emplear mesas y sillas confortables**

Es importante contar con una mesa y una silla adecuadas para el estudio que se ha de realizar y lo suficientemente grande para poder tener sobre ella los elementos que se vayan a necesitar. La comodidad y que sea óptimo para el trabajo (ergonómico) han de ser factores clave a la hora de buscar el mobiliario para estudiar. “Una mesa que se adapte en tamaño y altura y una silla que cuide de la espalda y facilite una postura adecuada”, recomiendan los expertos.

### **Cuidar el orden del lugar de estudio**

Un lugar de estudio desordenado y desorganizado no favorece la concentración por lo que instarles a ordenar el escritorio antes de empezar es muy importante. La mesa también debe ser amplia para poder tener a mano todo lo necesario para estudiar.



### **Crear un lugar de estudio versátil.**

El lugar de estudio también debería ser un lugar que se pueda adaptar a las exigencias de cada momento, así, si necesitan parar para descansar, hacer ejercicio, leer un libro,... deberían poder usar también este lugar. La idea sería que nuestros hijos/as puedan asociar este lugar no solo al estudio sino también a situaciones y actividades más relajadas.

### **Realizar una planificación de horarios**

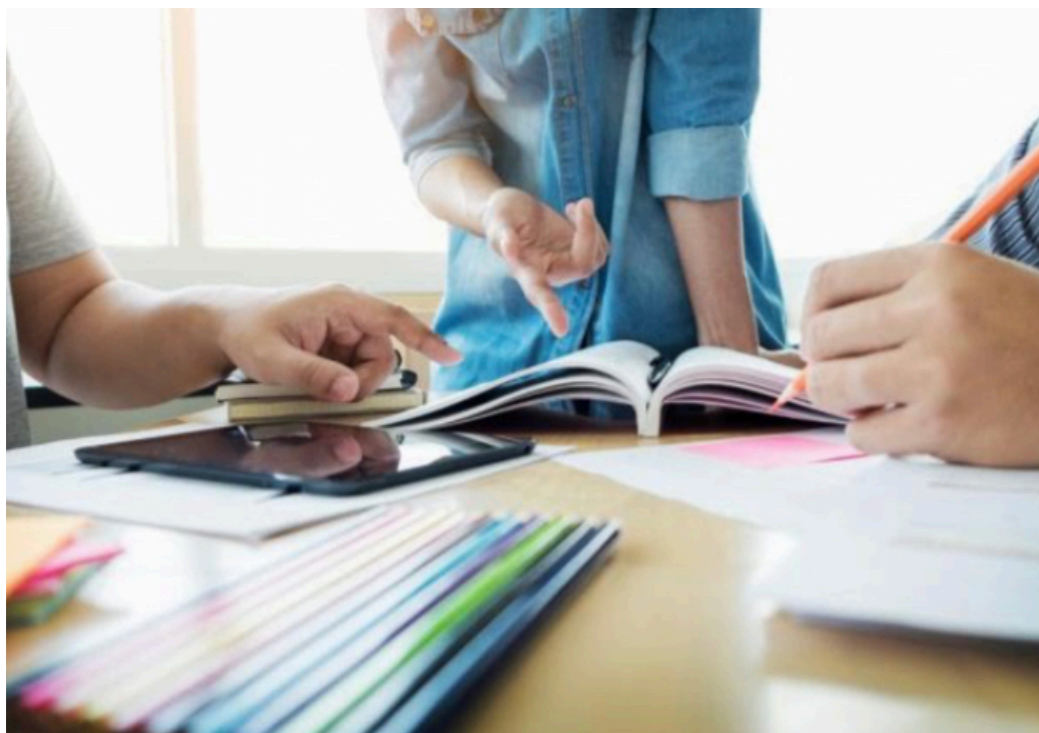
Mantener una rutina y orden se hace esencial para conciliar la armonía y eficacia familiar. Es muy importante planificar y seguir horarios. Levantarse a la misma hora, ponerse a estudiar y finalizar cuando corresponde es esencial sobre todo en situaciones como las del confinamiento donde dotar de un orden y estructura a su día a día es esencial para hacer frente a esta situación.

### **No descuidar las relaciones sociales**

Dentro de las rutinas programadas a lo largo de la jornada es importante dedicar tiempo al ocio y a mantener vínculos sociales activos. No deben aislarse, deben cuidar y buscar el mejor momento para pasar tiempo con sus amigos, familiares.... Y animarles a ello para así atenuar la sensación de aislamiento.

### **Ventilar la habitación y cuidar la temperatura**

Una adecuada ventilación del lugar de estudio así como una temperatura adecuadas aumentará la comodidad y por tanto el rendimiento en las tareas que estemos realizando.





### **Usar los recursos tecnológicos adecuados**

En estos momentos en los que se está estudiando a distancia, con videoconferencias y conectados gran parte del tiempo, es esencial contar con unos recursos tecnológicos apropiados, que permitan seguir las clases y/o tareas sin ningún tipo de inconveniente: desde mail o videoconferencias, donde los profesores pueden proponer tareas, hasta plataformas de contenidos compartidos. Si no tienes los medios adecuados en casa, la familia debe ponerse en contacto con el profesor/a de tu hijo/a y buscar la mejor forma en que pueda mantenerse conectado con la escuela.

### **Compromiso y capacidad de adaptación**

Sin embargo, aunque tus hijos/as consigan el mejor lugar para estudiar, los objetivos no se van a cumplir si no conseguimos el más importante, que se comprometan con el trabajo y con el esfuerzo que supone estudiar de forma diaria y cumplir con las tareas y exigencias de nuestro aprendizaje en la escuela. La familia debe cuidar mucho este aspecto utilizando estrategias adecuadas para motivarles y favorecer este compromiso.

Además, será necesario que aprendamos a adaptarnos a nuevas circunstancias como es el caso de las situaciones tan excepcionales como el confinamiento en casa a causa de la crisis provocada por el coronavirus. Busca la ayuda de los profesores/as de tu hijo/a para facilitar esta adaptación.

*Fuente: Equipo de Orientación Educativa de Níjar; Actiu, compañía española de diseño y fabricación de espacios de trabajo.*

