

## CONSEJOS PARA MEJORAR EL ESTUDIO EN NUESTROS HIJOS/AS

---

### **Implicación en el estudio de los hijos. ¿Cómo favorecer la implicación de los padres y madres en el estudio de nuestro hijos e hijas?**

La implicación de las familias en la escuela está directamente relacionada con la participación y el grado de comunicación y tiene una enorme influencia sobre el rendimiento escolar y sobre la adaptación escolar de los menores.

Podemos colaborar con la escuela de muy diversas formas. Recogemos aquí algunas propuestas:

#### **Mostrando interés y confianza por la vida académica:**

- Concertando citas con el tutor o tutora.
- Acudiendo al centro siempre que se requiera.
- Participando en las reuniones informativas que se desarrollan.
- Conociendo y colaborando en las actividades extraescolares y complementarias.
- Utilizando la **agenda escolar** para conocer qué hace en la clase y qué se solicita como trabajo en casa.

#### **Siendo conscientes de que los padres y madres somos modelos de comportamientos y valores:**

- La opinión de los padres sobre los deberes para casa influye en la opinión de los hijos/as.
- El interés de la familia hacia la lectura y otras formas de cultura es transmitido a los hijos/as.
- La utilidad que los padres conceden a los estudios está en relación con la motivación, la asistencia a clase, el abandono escolar.

#### **Trabajando la resistencia a la frustración de nuestros hijos:**

- Aprendiendo de los errores.
- Enseñando alternativas en situaciones difíciles.
- Favoreciendo la resolución de conflictos dialogada, donde todos ganan.
- Reconociendo el trabajo y esfuerzo realizado, aunque el resultado no sea el esperado.
- Reconociendo sus errores, sin privarles del afecto y la posibilidad de mejora.

#### **Desarrollando actitudes de autonomía y responsabilidad:**

- Hacer que se sientan capaces de aprender y obtener éxito escolar.
- Favorecer que tomen decisiones, mostrando las consecuencias que se derivan de ellas.
- Recompensando y subrayando los comportamientos y actitudes que son positivos.
- Enseñándoles a valorar, planificar y regular su esfuerzo.

#### **Experimentar con ellos la satisfacción por ser útil y formar parte activa de la sociedad.**

- Destacando la utilidad de los aprendizajes.

# Hábitos de estudio

GUÍA PARA FAMILIAS

educa.jccm.es



Castilla-La Mancha



## PLANIFICAR EL TIEMPO DE MANERA REALISTA

Antes de comenzar a estudiar, es importante revisar las tareas que hay que hacer, los contenidos que tienen que repasar y poner orden. ¿Qué van a hacer primero? ¿Qué dejarán para el final?.

## ESTUDIAR TODOS LOS DÍAS

Este hábito ayudará a los estudiantes a fijar sus conocimientos.

## ESTABLECER UN MISMO LUGAR

Fijar un espacio para el estudio ayudará a desarrollar un hábito y potenciará la concentración del estudiante.

## ESTABLECER UN HORARIO

Fijar un horario al día también ayudará a desarrollar un hábito de estudio. Los estudiantes deben fijar un horario y no esperar a que la familia se lo diga. Lo habitual es hacerlo antes de jugar o ver la televisión. Lo mejor es ser flexible y dejarles que ellos elijan cuál es el momento que más se ajusta a sus necesidades y preferencias.

## DEDICAR AL ESTUDIO EL TIEMPO NECESARIO

Hay que dedicar diariamente y de forma equilibrada el tiempo de estudio, para hacer un buen seguimiento de las actividades que remiten los docentes.

## UTILIZAR UN CALENDARIO PARA REGISTRAR TODAS LAS ACTIVIDADES

Incluir en el horario el tiempo para dormir, para hacer ejercicios físicos en casa y actividades de ocio en el mismo. Es difícil aprender estando aturridos o agotados, por lo que se recomienda que se haga al levantarnos.



## HACER UNA PEQUEÑA PAUSA ENTRE ACTIVIDADES

Sobre todo, en las más complejas. Durante el tiempo dedicado al estudio, deben perseverar al menos durante 45 minutos sentados para no perder la concentración.

## COMENZAR A ESTUDIAR POR LO DIFÍCIL Y ACABAR POR LO FÁCIL

Lo ideal es abordar primero las actividades o contenidos de dificultad media. Después, cuando su nivel de concentración esté en su punto más álgido, pasar a lo más difícil, y dejar lo más fácil para el final, cuando ya están cansados.

## PREMIAR AL ESTUDIANTE POR COMPLETAR LAS TAREAS

Reconocer lo que ha logrado, aunque aún no haya terminado el proyecto o los ejercicios enteros, le ayudará a tener mejor disposición ante lo que aún le queda por hacer. Puede leer activamente, compartir lo que lee con la familia o por vías telemáticas con sus compañeros.



# El lugar de estudio

GUÍA PARA FAMILIAS

educa.jccm.es



Castilla-La Mancha



## UTILIZAR SIEMPRE EL MISMO LUGAR

Disponer de un lugar específicamente dedicado al estudio ayudará a adquirir buenos hábitos y mejorará su capacidad de concentración.

## MOBILIARIO Y MATERIAL ADECUADOS

Es recomendable contar con unos muebles ajustados al tamaño del estudiante, que le permitan adoptar una postura correcta a la hora de estudiar, y tener a mano todas las herramientas que necesitan.



## DISPONER DE UN LUGAR BIEN VENTILADO

Para un mayor rendimiento, es recomendable airear la habitación frecuentemente, por ejemplo, en cada descanso, y mantener su temperatura entre los 19 y los 22 grados.

## QUE ESTÉ BIEN ILUMINADO

La vista lo agradecerá. Lo ideal sería que el espacio disponga de luz natural. Si no, se recomienda contar con una luz indirecta, que ilumine toda la habitación, y una luz directa, como un flexo que alumbré el lugar de estudio.

## AISLADO, TRANQUILO Y LIBRE DE DISTRACCIONES

Un lugar silencioso y alejado de tentaciones como el móvil o la televisión permitirá a los estudiantes enfrascarse en el estudio más fácilmente y concentrarse mejor. Si no es posible, es recomendable bajar el volumen de los dispositivos electrónicos durante las horas de estudio.



## ORDENADORES Y TABLETAS

Si se utilizan estos aparatos para el estudio se debe tener en cuenta que las pantallas deben situarse perpendiculares a las ventanas, nunca enfrente o de espaldas a ellas. En este caso, la iluminación de la habitación deberá ser homogénea, para que no forzar la vista cada vez que se retira la vista de la pantalla.

# HIGIENE POSTURAL . La importancia de sentarse bien

---

## ¿POR QUÉ HAY QUE SENTARSE CORRECTAMENTE?

Los niños y adolescentes pasan gran parte del día sentados (postura en sedestación). Esto incluye la mayoría de la jornada escolar y actividades complementarias o de ocio como deberes, televisión, videoconsola...

Unos hábitos posturales incorrectos y un mobiliario inadecuado son dos de los factores más importantes que causan molestias vertebrales en la población infantil.

## ¿QUÉ CONSIDERAMOS UNA POSTURA NATURAL PARA LA ESPALDA?

La columna vertebral (eje óseo de nuestra espalda) está formada por vértebras (huesos). Estas se unen entre sí por los discos vertebrales. Esto permite a la columna realizar movimientos en todos los sentidos.

Vista de perfil, la columna posee tres curvaturas naturales o fisiológicas. De arriba hacia abajo son: una cervical (cuello) con concavidad hacia atrás; una dorsal (espalda) con convexidad hacia atrás; y una lumbar (región inmediatamente superior a los glúteos) de concavidad hacia atrás. Estas curvaturas proporcionan a la columna la resistencia para soportar las cargas de la posición en pie, diez veces mayor que si la columna fuese recta por completo.

Por ello, es importante que la espalda mantenga siempre estas curvas lo más cerca posible a la normalidad. Cuando decimos "*Mantén la espalda recta*" lo que debemos querer decir es "*Mantén las tres curvas naturales de la espalda*".

## ¿POR QUÉ ES PERJUDICIAL SENTARSE INCORRECTAMENTE?

Al estar sentados (postura en sedestación) ya estamos modificando anormalmente las curvas naturales de la espalda.

Sentarse incorrectamente puede crear hábitos posturales perjudiciales. Puede proporcionar fatiga a la musculatura creando tensiones y contracturas. También producir dolores de espalda y favorecer posibles desviaciones de la columna vertebral.

## LA POSTURA CORRECTA

La postura en sedestación no siempre es la misma. Varía según la silla que se utilice, los hábitos que el niño haya adquirido a lo largo de su vida y la actividad que realice en ese momento. Un niño no se sienta igual cuando atiende al profesor, cuando escribe o cuando ve la televisión. Por este motivo no se les puede pedir que estén siempre sentados de la misma forma.

De cualquier modo, siempre debemos tender a pasar el mayor tiempo posible en la postura más apropiada. Esta es la postura que llamamos "postura erguida". Con ella respetamos las curvas naturales de la espalda. Es una posición costosa de mantener ya que precisa un esfuerzo muscular. De ahí la importancia de realizar una actividad física regular (deporte). Además, es aconsejable cambiar de postura con frecuencia (levantarse y caminar, por ejemplo) para evitar la fatiga y estirar las piernas.

Algunas recomendaciones al estar sentado son:

#### SOBRE LA SILLA:

- La altura del asiento debe dejar que las rodillas queden a la altura de las caderas o por debajo.
- Estar sentados al fondo del asiento (no debe ser muy profundo), con apoyo lumbar y sin cruzar las piernas. Siempre que la actividad lo permita la espalda estará apoyada en el respaldo.
- El asiento debe ser regulable en altura para que pueda adaptarse al crecimiento del niño y para que se pueda regular cuando se cambia de actividad (por ejemplo, una tarea minuciosa requiere acercarnos la materia a los ojos 10 o 20 cm más).
- Huir de asientos muy blandos y sin respaldo.
- El respaldo será regulable con una inclinación entre 90° y 110°. Dependerá también de la actividad que realice. Por ejemplo, atender al profesor o ver la tele requieren mayor inclinación que estudiar.
- Apoyar los pies en el suelo. Si es necesario se puede usar un escabel o reposapiés.

#### SOBRE LA MESA:

- La mesa debe ser amplia y de una altura que permita meter y mover las piernas debajo cómodamente. Por ejemplo, para un niño de 120cm de estatura la mesa debe medir 52cm.
- Los antebrazos deben estar apoyados en la mesa.
- La actividad a realizar debe quedar frente a nosotros y no a un lado. Se puede usar un atril para sostener los libros.

#### SOBRE EL ORDENADOR:

- El centro de la pantalla debe quedar en frente del niño y algo por debajo de la altura de sus ojos.
- La distancia de la pantalla a los ojos debe ser de unos 50cm.
- Para relajar la vista, cada 15 minutos se harán cambios de mirada (cerca-lejos) .
- Los antebrazos se apoyarán en la mesa. Se procurará que el antebrazo y la muñeca queden en línea.

#### **PARA CONCRETAR UN POCO MÁS...**

Existe una norma de ámbito internacional llamada ISO- 5970. En ella se recogen las dimensiones apropiadas para las sillas y las mesas desde los 3 a los 18 años, agrupando la talla en intervalos de 15cm. ([www.iso.org](http://www.iso.org)).

Publicado en *Familia y Salud* (<https://www.familiaysalud.es>)

# HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

**EL FISIOTERAPEUTA NO VA A ENSEÑAR COMO CUIDAR NUESTRA ESPALDA**

**¡JUNTOS PARA QUE SIRVA LA COLUMLA VERDADERA!**  
PROTEGE LA MEDULA ESPINAL. PODEMOS MOVERNOS.

**¡NOVA VAMOS A VER CÓMO ES LA COLUMNA VERDADERA!**

**MANTENIR ESTAS CURVAS EN SU POSICIÓN NATURAL, EN TODAS NUESTRAS ACTIVIDADES Y POSTURAS, ENTONCES NUESTRO PROBLEMA Y DOLOR DE ESPALDA**

**VISTA DE FRENTE**

**VISTA LATERAL**

**FORMADA POR VERTEBRAS MÁS PEQUEÑAS ARRIBA Y MÁS GRANDES ABAJO**

**VISTA DE LADO CON CURVAS HACIA DELANTE Y ATRAS**

**DE PIE**

**TANTO UNA POSTURA PERZOSA COMO MILITAR, AUMENTA LAS CURVAS**

**SENTADO EN TABURETE**

**SENTADO EN CLASE**

**MUY LEJOS** (MAL) **MUY CERCA** (MAL)

**BIEN**

1. **ESPALDA APOYADA SENTADO ATRÁS PIES EN APOYO COMPLETO** (BIEN)

2. **SENTADO EN EL BORDE ESPALDA SIN APOYO APOYO DE TALÓN** (MAL)

3. **SENTADO ATRÁS ESPALDA ADELANTE PIES BAJO LA SILLA** (MAL)

4. **SENTADO ATRÁS ESPALDA APOYADA PIES BAJO LA SILLA** (MAL)

5. **SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIES EN APOYO** (MAL)

6. **SENTADO EN EL BORDE ESPALDA ADELANTE PIES BAJO LA SILLA** (MAL)

7. **SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIES APOYADOS** (MAL)

8. **SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PEROS DILATANDO** (MAL)

9. **SIMONADO SOBRE LOS TALONES** (MAL)

10. **SENTADO SOBRE UN PIE** (MAL)

11. **"CABALITO" SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIES EN EL AIRE** (MAL)

**ORDENADOR**

**ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA**

**BIEN** **MAL** **BIEN** **MAL** **BIEN** **MAL**

**ACOSTADO**

**BOCA ABAJO** (MAL) **BOCA ARRIBA** (BIEN) **DE LADO** (BIEN)

**¡ CUANDO LA CARGA ES PESADA...**

**...CONSIGUE AYUDA !**

**¡ Espalda, sólo tienes una !**  
**Cuidame para que mantenga la sonrisa**

**TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR**

**MAL** **BIEN** **MAL** **BIEN**

**COGER OBJETOS PESADOS DEL SUELO**

**MAL** **BIEN** **MAL** **BIEN**

**ALCANZAR UN OBJETO ELEVADO**

**MAL** **BIEN**

**BIEN** **MAL** **BIEN**

**COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE EXTREMADURA**

Avda Santa Marina nº 33 Entrepalme  
06005 Badajoz  
TÉ: 924 262 834 - Fax: 924 262 835  
www.cofext.org  
informacion@cofext.org

Autor: SIMÓN PEDRO SIMÓN RUANO, Fisioterapeuta, colegio283004