

8.- Si se va a compartir habitación, incluso en el caso de una biblioteca, rodearse cerca de otra persona cuyos hábitos de trabajo sepas que son buenos es básico. Eso **creará una rutina provechosa** y animará a aplicarse y superarse el uno al otro.



9.- **Ventilar de vez en cuando** tu habitación es una buena ayuda.

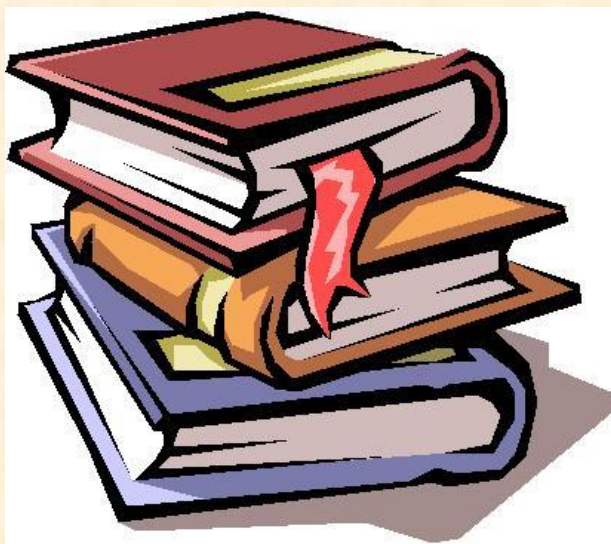
Las neuronas necesitan oxígeno para su buen funcionamiento.

De paso que renuevas el ambiente, evita estudiar en el sofá, en el suelo o en la cama. Cualquier de esas posturas puede fomentar el cansancio y las ganas de reposar.



utiliza un atril, así tus ojos no se cansarán tan pronto.

Evita coger posturas más cómodas que te empujarán a descansar y distraerte.



ASÓCIATE A PAMAC!!



10.- Lo más aconsejable es sentarse en una silla, con el tronco estirado y apoyado en el respaldo. Se debe estar a una distancia aproximada de 30 cm del libro y si es posible

TECNICAS DE ESTUDIO



Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

**Asociación Padres y Madres en Acción
(PAMAC).**

**Claves para ayudarles a estudiar y
concentrarse a tus hijos.**

A menudo los jóvenes **tienden a** distraerse con cualquier cosa cuando hablamos de estudiar. Cualquier distracción, incluso el aleteo de una mariposa les puede apartar de su objetivo echando por tierra el esfuerzo dedicado.

Te ofrecemos unas pequeñas pautas para ayudarles a **concentrarse** a la hora de estudiar.

1.- Antes de sentarte, intenta conformar **un espacio diseñado** exclusivamente para **el** estudio.

Si puedes evita usar el escritorio para otras cosas, así los pequeños no lo relacionarán más que con el estudio y se distraerán menos.

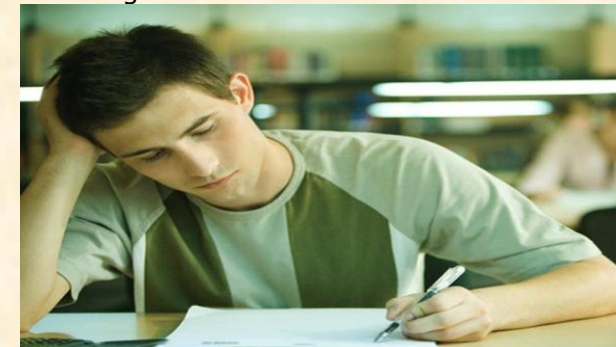
2.- Fomenta la **motivación** hacia el estudio. Anota en una hoja unos objetivos y tenlos siempre delante, ellos os harán recordar por qué se tiene que estudiar y ayudará a cumplir la misión.



3.- **Retira las distracciones** que se encuentren alrededor de la zona de estudio. Silencia el móvil y, si es posible, apaga el ordenador para evitar tentaciones de echar un solitario o de consultar el correo.

4.- Usa siempre **la misma habitación**, alejada en lo posible de los ruidos ambientales e **intenta que se fije una hora** determinada dedicada exclusivamente al estudio.

Repetiéndolo todos los días, los pequeños se acostumbrarán fácilmente recordando sus obligaciones.



5.- **Olvida lo de escuchar música** para estudiar. Si se tienen problemas para concentrarse lo mejor es evitarla.

En caso de que nos resulte imposible, es preferible **sintonizar música clásica**. Las melodías sin letra evitarán que se acabe tarareando un estribillo desviándonos de nuestros objetivos.

6.- Otra manera de fomentar la concentración en el estudio es **colocar** a mano todos **los utensilios** necesarios antes de ponerse a estudiar.

No importa que pienses que no va a ser necesario. Todo lo que pueda ser susceptible de ser utilizado debe estar a mano para evitar interrupciones y tener que levantarse continuamente de la silla.

7.- Es muy importante contar con **una luz adecuada** a la hora de estudiar.

Si se es diestro la luz debe entrar por la izquierda, manteniendo una luz tenue en el resto de la habitación, y, si es posible, también es aconsejable **fijar una temperatura media adecuada**, ni mucho calor ni frío.