



HÁBITOS Y RUTINAS ADECUADOS EN LOS NIÑOS

El desarrollo de hábitos y rutinas en los niños es primordial, pues les ofrecen seguridad y estabilidad. A su vez, conforman elemento esencial en su desarrollo integral y en su proceso de crecimiento.

Así pues, según la psicóloga Paula Bernal “Adquirir hábitos es uno de los principales logros que se ponen en práctica durante toda la infancia, ya que gracias a ellos los niños aprenden a ser organizados, responsables y a desempeñar las tareas que a diario afrontan.

El niño necesita crear hábitos y rutinas diarias a la hora de comer, dormir, asearse, estudiar, etc. Veamos cada uno de estos aspectos.

Hábitos de estudio

Tiempo de estudio. Depende principalmente de la capacidad de cada niño, pero en general se puede empezar con 15 o 20 minutos en 1º de Primaria e ir añadiendo 10 minutos más cada curso hasta llegar a la hora los últimos cursos de primaria.

Qué estudiar. Lo primero será realizar los deberes del colegio y si aún queda tiempo repasar las materias que más flojean. Si el colegio no manda deberes es conveniente que en los primeros cursos guíes el estudio de tu hijo poniéndole actividades concretas que puedes encontrar en libros de repaso. Conforme vaya aprendiendo a estudiar, irás dejando en sus manos la planificación.

El horario. Se debe buscar el mayor rendimiento. Algunos niños estudian mejor nada más llegar del colegio porque llegan a casa con cierta inercia de las



clases, que les permite concentrarse mejor. Otros, sin embargo, necesitan un periodo de relax y de juego antes de comenzar. Además conviene ordenar las tareas de mayor a menor dificultad ya que según vaya pasando el tiempo, estará más cansado y perderá concentración.

A los niños muy inquietos o con problemas de atención les ayuda realizar pausas de 3 o 4 minutos cada poco tiempo. Si tu hijo es de estos puedes decirle que cada vez que resuelva un ejercicio vaya a enseñártelo, de esta forma se relaja y, además, consigue continuos refuerzos por tu parte que le ayudan a seguir esforzándose.

El ambiente. Debe ser un lugar donde el niño esté cómodo, preferiblemente dedicado exclusivamente a esta tarea como puede ser un escritorio. No debe haber ruidos ni personas que distraigan.

Orden y limpieza. Esto se refiere tanto al lugar de trabajo como al trabajo en sí. El niño debe tener a su alcance todos los materiales que necesite. Y si desde pequeño se acostumbra a presentar los trabajos limpios y con buena letra, estará ganando mucho para el futuro ya que este es un aspecto que los profesores también tienen en cuenta a la hora de valorar un trabajo.

Técnicas de estudio. Según vaya creciendo, es muy positivo que le enseñes técnicas de estudio como subrayar, resumir o hacer esquemas.

Ayuda y supervisión. Al principio su hora de estudio será también la tuya ya que el pequeño necesitará bastante supervisión por tu parte; ten en cuenta que no sólo está aprendiendo las materias de su curso sino que también está aprendiendo a estudiar bien y aquí tú debes ser su guía. Lo que nunca debes hacer es resolverle tú los problemas. Si tiene dificultades ayúdale a razonar con tus comentarios como “¿Qué crees que te están pidiendo?”, “¿no te falta algún paso?”