

PRIMARIA

3



familias



# PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

## Octubre

Equipo de Orientación y Apoyo  
Julio Campanero Ortiz (Orientador) / Guadalupe de la Rosa Fernández (PTSC)

# TÉCNICAS DE ESTUDIO

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50  
[45011951.cp@edu.jccm.es](mailto:45011951.cp@edu.jccm.es) – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>



# TÉCNICAS DE ESTUDIO

En el Plan de Acción Tutorial de octubre se trabajará este tema, ya que será muy importante que el alumnado conozca las técnicas básicas de estudio y de trabajo intelectual para afrontar el curso escolar.

SEPTIEMBRE: Acogida del alumnado y prevención del absentismo.

OCTUBRE: Técnicas de estudio.

NOVIEMBRE: Convivencia y mediación. Derechos/deberes de niños/as.

DICIEMBRE: Escuela Inclusiva, una escuela para todos.

ENERO: Resolución pacífica de conflictos y educación para la paz.

FEBRERO: Gestión de las emociones y promoción del éxito escolar.

MARZO: Educación para la igualdad y prevenir la violencia de género.

ABRIL: Orientación educativa, académica y profesional.

MAYO: Prevención del acoso escolar y riesgos de internet.

JUNIO: Educación para la gestión del ocio y tiempo libre.

El conocimiento de las técnicas de estudio básicas **proporcionará al alumnado una serie de habilidades dirigidas a organizar y gestionar mejor su tiempo**, al mismo tiempo que **mejorará su rendimiento del aprendizaje** siendo cada vez más autónomo.

Es por ello que la ayuda en el entorno familiar será **fundamental establecer rutinas** que hagan al alumno/a más independiente en el trabajo, que promuevan el conocimiento de sus potencialidades y sus barreras y le permitan alcanzar el éxito.

Es por ello que **los tutores/as trabajarán una o dos sesiones** en octubre para facilitarles técnicas de estudio que puedan utilizar en casa cuando trabajen solos. Siendo así, desde el Equipo de Orientación, **ofrecemos a las familias unas orientaciones dirigidas a apoyar en casa el tema que están trabajando en la escuela.**

**¡EXPLIQUEMOS A NUESTROS HIJOS!**

## ¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO?

Las técnicas de estudio suponen un **conjunto de herramientas dirigidas a aplicarse al propio proceso del estudio a fin de mejorar el proceso de aprendizaje**. Cada **edad, asignatura y/o nivel educativo** requerirá poner en marcha distintos aprendizajes, lo que hará necesario el uso de formas de estudio variadas.

**Otras técnicas de estudio** como las denominadas “**de organización y planificación**” pueden adquirirse de **forma muy temprana** y mantenerse con pequeñas variaciones. De este modo, tener un espacio propio de trabajo, eliminar distractores, elaborar listados de tareas o preparar horarios, pueden ser técnicas que generen rutinas de estudio adecuado y que pueden promoverse en casa.



## ¡HABLEMOS CON NUESTROS HIJOS!

## ¿QUÉ DEBEN SABER LOS NIÑOS SOBRE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO?

Una vez explicada la importancia las técnicas de estudio en general, será relevante **que dialoguemos con nuestros hijos/as sobre los beneficios** que aporta una adecuada organización del estudio y la aplicación de distintas técnicas. En primer lugar, preguntaremos al niño/a **dejándole expresar algunas ideas sobre cómo planificaría su estudio o qué estrategias utilizaría para estudiar las distintas asignaturas, guiando posteriormente sus respuestas** hacia el conocimiento de los siguientes aspectos:



- **Es muy importante conocerse a sí mismo:** debemos hacer ver al niño/a que cada uno de nosotros/as posee unos potenciales y unas barreras para el aprendizaje que debemos conocer. Siendo así, será muy importante comenzar analizando qué asignaturas le gustan más y cuáles menos, en cuáles obtienen mejores o peores resultados, cómo realiza el estudio de las distintas asignaturas, etc... Para profundizar más, se puede realizar un cuestionario entre familia y alumno para valorar los hábitos de estudio ([acceder al cuestionario on-line en este enlace](#)).
- **La organización y planificación es muy importante:** debemos explicarle al niño/a que, para conseguir éxito escolar, será determinante organizar con él/ella un horario de tardes con tiempos fijos de estudio y de ocio, mantener limpio y sin distractores su espacio de estudio durante el tiempo estipulado y que debemos dedicar los primeros diez minutos a planificar las tareas (se puede [planificar el estudio con un cuadrante horario](#) o utilizar el calendario del módulo "[Entorno de aprendizaje de EducamosCLM](#)")
- **El estudio de cada asignatura requerirá unas técnicas distintas:** debemos enseñar al niño/a que no todas las materias se estudian con las mismas técnicas (las ciencias sociales pueden requerir un aprendizaje más memorístico, mientras que las matemáticas requerirán la ejecución práctica un gran número de actividades para adquirir los procedimientos). [Vea con su hijo/a el enlace "Para cada asignatura, un método"](#)

## TÉCNICAS PARA LA MODALIDAD A DISTANCIA

Si en modalidad presencial son importantes las técnicas de estudio, más aún lo serán si el alumno/a tuviera que trabajar en modalidad a distancia, ya que será necesario **organizar las propias rutinas** estando en casa. En este sentido se recomienda:



- **Contar con un horario de mañana:** se puede utilizar un cuadrante con los mismos periodos de trabajo con los que contaría en la educación presencial (De 9:00 a 14:00, sesiones de 45 minutos). [Ver ejemplo "Horario mañanas"](#)
- **Uso del "[Entorno de aprendizaje EducamosCLM](#)":** se recomienda utilizar las aulas de cada asignatura en los mismos periodos lectivos en los que tendría la clase presencial. Es conveniente que se use para organizarse ya en educación presencial, de tal forma que se minimice el efecto del cambio entre presencial-distancia. [Ver tutorial EducamosCLM](#).
- **Uso de "Microsoft Teams":** en la modalidad a distancia, se establecerán periodos de videoclase como complemento, por lo que deben comenzar a aprender a conectarse a su aula, sea [a través de PC](#) o de [Móvil](#).

# ¡DIALOGUEMOS CON NUEST@S HIJ@S!

## ORIENTACIONES PARA MEJORAR EL ESTUDIO EN CASA

Para garantizar el mejor estudio de los niños/as es muy importante que **hablemos abiertamente con ellos sobre las mejores técnicas para organizar su estudio**, generando una relación de **confianza** y apoyo en la que seamos como familia un referente de ayuda. Se recomienda:



- **Identifica con tu hijo/a los temas en los que necesita más apoyo:** realizad un diagnóstico identificando aquellos temas con mayor dificultad, esto puede ser mediante algún pequeño test o dialogando directamente sobre sus intereses y dificultades.
- **Diseña con el niño/a un listado de tareas:** tomando en cuenta el punto anterior, diseña una lista con los temas a estudiar, es aconsejable realizar esto en conjunto con ellos, ya que, de esta forma, tendrán claro lo que requiere más tiempo y lo que deben hacer.
- **Elaborad conjuntamente un plan de trabajo:** es recomendable tener una calendarización y un horario en el que se establezca con claridad el tiempo de estudio e ir cuadrando las asignaturas a estudiar en periodos del calendario. En esta edad, se recomienda para el estudio por las tardes contar con 2/3 periodos de 30 minutos con descansos intermedios no muy superiores a 15 minutos (ver el cuadrante horario puesto a su disposición)
- **Ofreced al niño/a un lugar adecuado para el estudio:** es importante que se le provea de un ambiente tranquilo en el cual pueda concentrarse para poder estudiar, de igual forma es preciso que cuente con los materiales necesarios, así como evitar posibles distractores como la televisión, los videojuegos, o teléfonos móviles. ¡Hay tiempo para todo! En el cuadrante horario, también pueden programar conjuntamente los periodos de ocio.
- **Enseña al niño/ a investigar y a ser autónomo:** es importante fomentar en los niños/as la autonomía, por ello aunado a las explicaciones y ayudas que le puedas proporcionar con los temas, es necesario enseñarles que es muy útil investigar para ello se pueden aprovechar herramientas como el móvil, tablets y ordenador, para ello es recomendable orientarlo acerca de cómo identificar las fuentes que son confiables (libros, web, programas, etc..).
- **Fomenta el uso de estrategias de aprendizaje:** fomenta en ellos el empleo de estrategias de aprendizaje, ya que esto les ayudará a estudiar los temas y lo hará más significativo. Las más recomendadas son: primera lectura comprensiva y segunda de subrayado, elaboración de esquemas, mapas conceptuales, paráfrasis, analogías y metáforas, uso de diagramas o reglas nemotécnicas.
- **Evaluad juntos lo aprendido y motive a su hijo/a:** al acabar su periodo de estudio, es muy importante realizar un seguimiento en que nos cuente qué ha estudiado, que nos explique cómo hace las operaciones, cómo memoriza fechas, etc...)



## RECURSOS PARA TRATAR EL TEMA CON NUESTROS HIJ@S

[Video para alumnado y familias EducamosCLM:](#) iniciación en la herramienta “Entorno de Aprendizaje”

[Video para familias sobre las técnicas de estudio:](#) orientaciones sobre cómo ayudar a estudiar.

[Video para familias “cómo enseñar a estudiar”:](#) dirigido a niños de Educación Primaria.

[Video para familias “cómo ayudar a mis hijos en sus estudios:](#) entrevista con la psicóloga educativa.

*Los recursos están enlazados en la versión digital. Haga clic en cada enlace y acceda al contenido.*

Colegio Público Bilingüe de Infantil y Primaria “El Quiñón”

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50 - [45011951.cp@edu.jccm.es](mailto:45011951.cp@edu.jccm.es) – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>