

# ¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE ESTUDIO QUE TENEMOS?

## Hábitos de estudio

### Objetivos

Este es un ejercicio con el objetivo de conocer los hábitos de trabajo y estudio que tenemos como familia.

- Saber definir qué es un hábito de estudio.
- Analizar los diferentes hábitos de estudio y relacionarlos con los procesos de aprendizaje.
- Reflexionar sobre cuáles son los hábitos de estudio que tienen nuestros menores.

### Descripción

1. Preguntarse en familia: **¿Qué es un hábito?**
2. Leer y colgar la definición de hábito. Identificar aquellos elementos característicos de los hábitos y apuntarlos en un lugar visible.
3. Individualmente responder: **¿Cuáles son los hábitos que tenemos como familia?** Se representa en un Mapa de los hábitos, agrupándolos en función de diferentes categorías: alimentarias, de higiene, culturales...
4. Identificar, pintándolos en el mapa, los hábitos que se relacionan con el aprendizaje escolar. Después exponerlos en un lugar visible.
5. Observar los diferentes mapas de los hábitos prestando especial atención a los hábitos más comunes, los hábitos relacionados con el aprendizaje. Preguntarse:
  - ¿Cuáles son los hábitos más comunes?
  - ¿Cuántos son los hábitos que están relacionados con el aprendizaje en comparación del resto?
  - ¿Cuáles son los hábitos relacionados con el aprendizaje más comunes?
  - ¿El estudio es un hábito en nuestros hijos/as?
6. En familia extraer las conclusiones de los mapas de los hábitos, observando los aspectos que tienen en común y qué los hacen característicos.

CONCEPTOS CLAVE

APOYO AL  
APRENDIZAJE  
HÁBITOS DE ESTUDIO

HACIA EL ÉXITO  
EDUCATIVO

Crear hábitos  
favorece la  
Seguridad y la  
autonomía de  
los hijos/as.

## Orientaciones

- Los niños necesitan hábitos y rutinas, les dan seguridad y les ayudan a ser más autónomos. Especialmente con los más pequeños, se destina mucho tiempo al trabajo de los hábitos. Cuando son más grandes hay que hacer mucha insistencia, aunque también hay que hacer un seguimiento y acompañamiento.
- Los hábitos de la familia permiten identificar qué elementos valoran y transmiten a sus hijos/as. Si como familia no hemos ido a ver un museo, difícilmente los hijos/as tendrán interés por el arte. Es importante que las familias identifiquen a partir de sus hábitos lo que transmiten a sus hijos/as para ser conscientes. Hay que vigilar con la adecuación de los hábitos a la edad de cada niño, en algunas ocasiones las familias admiten que los hijos/as han de adaptarse a sus hábitos, en vez de que los adultos se adapten a los hábitos que necesita el niño/a en cada momento.
- A menudo los hábitos relacionados con el aprendizaje tienen un lugar poco destacado. Es un buen momento para reflexionar sobre los motivos por los que pasa y valorar la necesidad de reforzarlos.
- La escuela es un espacio de fomento de los hábitos. Proponemos conocer los hábitos escolares para darle continuidad desde casa y poder reforzar. Asimismo, es interesante explicar al profesorado los hábitos que se están trabajando desde casa para que puedan ayudar a su mejora y fomento.

## Orientaciones

- Definición de hábito
- Mapa de los hábitos

### Ejemplos en la práctica

#### Hábitos

##### Alimentarias

- Cada viernes cenamos pizza.
- Los sábados vamos a cenar a la hamburguesería.

##### Higiene

- Los domingos por la noche toca bañera. Después de cenar nos lavamos los dientes.

##### Culturales

- Los miércoles vamos a la biblioteca. Leemos un cuento antes de ir a dormir.

##### Lúdicos

- Después de la escuela vamos al parque. Una vez al mes vamos al cine.

### Tarea para las familias

Observar los hábitos de estudio de nuestros hijos/as

## **ANEXO: ¿QUÉ HÁBITOS DE ESTUDIO TENEMOS?**

### **Definición de hábito**

# **Hábito**

**Comportamiento adquirido  
ligado a un determinado  
estímulo o situación que se ha  
convertido en automático y se  
realiza de manera  
inconsciente o casi  
inconsciente**

**Fuente: Termcat**

## Mapa de los hábitos

