
	Tirada: <b>929.622</b> Difusión: <b>719.021</b> <b>(O.J.D)</b> Audiencia: <b>2.516.573</b> <b>(E.G.M)</b> <b>12/01/2003</b>	Sección: - Espacio (Cm_2): <b>548</b> Ocupación (%): <b>81%</b> Valor (Ptas.): <b>2.594.310</b> Valor (Euros): <b>15.592,12</b> Página: <b>68</b>	
	<b>Nacional</b> <b>Dominical</b> <b>Semanal</b>		



vida
TEXTO DE **Carmen Giró** ILUSTRACIONES DE **Marta Carreté**

# Aprender a estudiar

**Mucho sentido común y ciertas dotes de observación son esenciales para los adultos que quieren colaborar en el desarrollo escolar de los hijos. El segundo trimestre comienza y parece un buen momento para revisar qué hacer para ayudarles. Incentivar ciertos hábitos de salud y determinadas pautas de vida cotidiana contribuirá a que el escolar se desarrolle correctamente, y con él su pequeño cerebro en estado de perpetua ebullición. No se trata de construir a "superniños superestudiantes", sino de ayudarles en su desarrollo intelectual y físico y hacerles, así, más felices.**

**C**ada niño es un mundo, porque tiene su personalidad y su propia manera de recibir mejor una información. Por eso tener en cuenta el ritmo de atención y de fatiga de cada cual es la mejor manera de ayudarle a lograr unos buenos hábitos de estudio.

Lo ideal, asegura Núria Rajadell, profesora de Didáctica de la Universitat de Barcelona, sería conocer cuáles son los modelos posibles para estudiar y observar con cuál de ellos le va mejor a cada niño. A los pequeños que asimilan la información al verla les puede ir muy bien un instrumento como Internet. En cambio, algunos funcionan mucho mejor leyendo o traduciendo a sus propias palabras lo que han leído. Unos aprenden mucho con esquemas, y otros lo entienden todo si lo escuchan. Pero hay una conclusión común a todos los estilos de estudiar: lo que

no se comprende no se puede aprender. Otra "norma" general es que, al salir de la escuela, conviene que el niño meriende y desconecte un rato y después se ponga a estudiar, y crear el hábito de hacerlo cada día. Si se le enseña a repasar periódicamente lo aprendido, no llegará al examen angustiado.

Mientras hace los deberes, la mejor manera de ayudar es estar a su lado, en casa, aunque se haga otra cosa. Más que ayuda directa, se debe dar al niño el apoyo moral.

Es aconsejable hacer los deberes en un sitio fijo, en el que pueda tener silencio y concentración. Para los que se dispersan fácilmente, conviene evitar elementos de distracción, como fotografías en las paredes, y tener su mesa lo más ordenada y vacía posible.



Es muy importante no abusar de las acti-

vidades extraescolares e intentar que el colegio y demás lugares por los que se mueve el pequeño estén a una distancia prudencial. El niño tiene que aprender que los días de la semana que tiene una actividad extraescolar no tendrá tanto tiempo para hacer deberes y deberá avanzar el día anterior.

La profesora Rajadell hace hincapié en que, a pesar de las dificultades, vale la pena procurarse tiempo para estar con los hijos y buscar alternativas a la sucesión continua de academias y canguros. Y valorar el tiempo que se tiene realmente. A veces los niños llegan tan cansados los lunes que muchos profesores se preguntan hasta qué punto es saludable compensar la ausencia entre semana con sábados y domingos agotadores. No pocos problemas escolares de los niños se deben al estrés.

DESCONECTAR UN RATO AL VOLVER DEL COLEGIO, HACER LOS DEBERES EN UN SITIO FIJO Y NO ABUSAR

68 MAGAZINE

		Tirada: <b>929.622</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>719.021</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>528</b>	
Nacional	Dominical	Audiencia: <b>2.516.573</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>78%</b>	
Semanal		12/01/2003	Valor (Ptas.): <b>2.500.231</b>	
			Valor (Euros): <b>15.026,69</b>	
			Página: <b>69</b>	Imagen: <b>Si</b>



## Pequeños cuerpos en crecimiento

Los hábitos saludables conviene inculcarlos desde pequeños. El desayuno, por ejemplo, debe ser una comida importante, para aportar energías. El tentempié de la hora del recreo tampoco tienen que saltárselo. Un estudio hecho entre el 1998 y el 2000 con más de 3.500 escolares españoles reveló que el 32% de ellos desayunaba muy poco o nada.

Es conveniente vigilar la postura que adopta el escolar a la hora de estudiar o de hacer los deberes, según explica la fisioterapeuta Esther Cervera, del centro Lenoarmi de Barcelona, que enseña reeducación postural a adolescentes y niños. La silla debe permitir apoyar bien la espalda en el respaldo, y hay que enseñar a los niños a tener la espalda recta también a la hora de escribir. La altura de la mesa y la silla debe estar ajustada, y los codos, quedar relajados, ni muy arriba ni muy abajo. Al sentarse, se debe evitar que el peso caiga sobre la rabadilla, colocando la pelvis hacia atrás. Evitar que crucen las piernas o se sienten en posturas extrañas, pero sobre todo hay que ense-

ñarles a no estar rígidos y a hacer algún ejercicio de estiramiento que relaje las tensiones musculares.

El deporte, tanto el que realizan en la escuela como el que hacen por su cuenta, es un importante aliado en el desarrollo correcto del niño.

## Ver, oír y no callar



Muchos problemas escolares y de concentración son, en realidad, fruto de alguna dificultad auditiva o visual. Se calcula que más de un 60% de los niños con retrasos de aprendizaje tiene o ha tenido algún déficit auditivo o visual.

Es muy conveniente revisar la vista a partir de los 4 años para detectar problemas como miopía, astigmatismo o hipermetropía, según el oftalmólogo infantil Luis Cavero. Es

importante detectarlo a tiempo porque pueden provocar bajo rendimiento escolar. Cuidado cuando el niño se acerca mucho al papel para leer, si entorna los ojos cuando mira un objeto lejano, si tiene a menudo los ojos rojos o si sufre dolor de cabeza después de hacer los deberes.

También es importante que el niño oiga bien. Hay que vigilar cuando se queja de dolor de oídos o dice frecuentemente que no oye bien. Existen métodos de psicopedagogía, como el Tomatis, que atribuyen a trastornos de audición muchos problemas de concentración. Todos se basan en un mismo principio fisiológico: las distintas frecuencias de los sonidos ejercen diferentes estímulos cerebrales. Si es necesario, los padres deben pedir a los maestros de sus hijos que los sienten en las primeras filas de la cla- ➔

**DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES SON RECETAS BÁSICAS PARA LOS ESCOLARES**

	Tirada: <b>929.622</b> Difusión: <b>719.021</b> <b>(O.J.D)</b> Audiencia: <b>2.516.573</b> <b>(E.G.M)</b> <b>12/01/2003</b>	Sección: - Espacio (Cm_2): <b>546</b> Ocupación (%): <b>80%</b> Valor (Ptas.): <b>2.584.466</b> Valor (Euros): <b>15.532,96</b> Página: <b>70</b>	
	<b>Nacional</b> <b>Dominical</b> <b>Semanal</b>		Imagen: <b>Si</b>



## vida

### A cada edad, lo suyo

Los hábitos de estudio y organización del tiempo se adquieren a una determinada edad, pero se convierten en objetivos absurdos si se persiguen demasiado pronto o demasiado tarde.

\*Entre los 6 y los 7 años, hay que enseñarle los beneficios del orden en su habitación, en sus papeles... Mientras se le ayuda a leer o a cualquier otra tarea que requiera concentración, hay que vigilar las señales de cansancio: hombros inclinados, un tono de voz ausente... Es hora, entonces, de hacer un alto y cambiar radicalmente de actividad.

\*Entre los 8 y los 14, es el momento de aprender a distribuirse el tiempo, usando bien la agenda escolar. Si el niño se dispersa fácilmente, conviene que haga pausas. Es mucho más efectivo estudiar muchos ratos cortos con pequeños recreos en medio que estar delante de los libros muchas horas seguidas pero con la concentración perdida. También existen niños que entran muy lentamente en el estudio. A estos les va mejor continuar sin pausas.

\*Durante la adolescencia y la juventud hay que estimularle a hacer pausas mientras estudia, tanto para recuperar la concentración como para desfogarse de todo el caos que lleva dentro. Pero también se debe evitar las distracciones continuas, como las llamadas de los amigos justo a la hora de estudiar

### La noche es para dormir

¿Sirve para algo pasar la noche en blanco antes del día del examen, para estudiar aquello que no nos ha dado tiempo? Todas las investigaciones neurológicas dicen que no, y que más bien se crea el efecto contrario: se olvida más que se aprende.

Una investigación realizada por Marie Cheour, de la Universidad de Turku (Finlandia), ha demostrado que los bebés oyen lo que se dice a su alrededor mientras duermen, y así aprenden a reconocer los sonidos de su lengua materna. Pero esta capacidad se pierde muy pronto, a medida que los niños crecen.

Se considera que los niños de 4 a 6 años deben dormir 12 horas. Los de 6 a 10 años, entre 10 y 11 horas. Después, y hasta la adolescencia, nueve horas, y el adolescente, las ocho horas recomendadas a un adulto. Si el niño no duerme lo suficiente, se vuelve más irritable y llega a la escuela cansado, con po-

### La música: operación triunfo

Habituarse al niño a la música, a convivir con ella, es normalmente sinónimo de una personal operación triunfo. La música puede hacer aumentar el número de conexiones neuronales y estimula la psicomotricidad del niño, su desarrollo cerebral, su toma de con-



ca capacidad de atención y escaso rendimiento. Y en los más pequeños, se puede traducir en más episodios de sonambulismo y pesadillas, según explica Teresa Sagalés, neurofisióloga del hospital Vall d'Hebron de Barcelona.

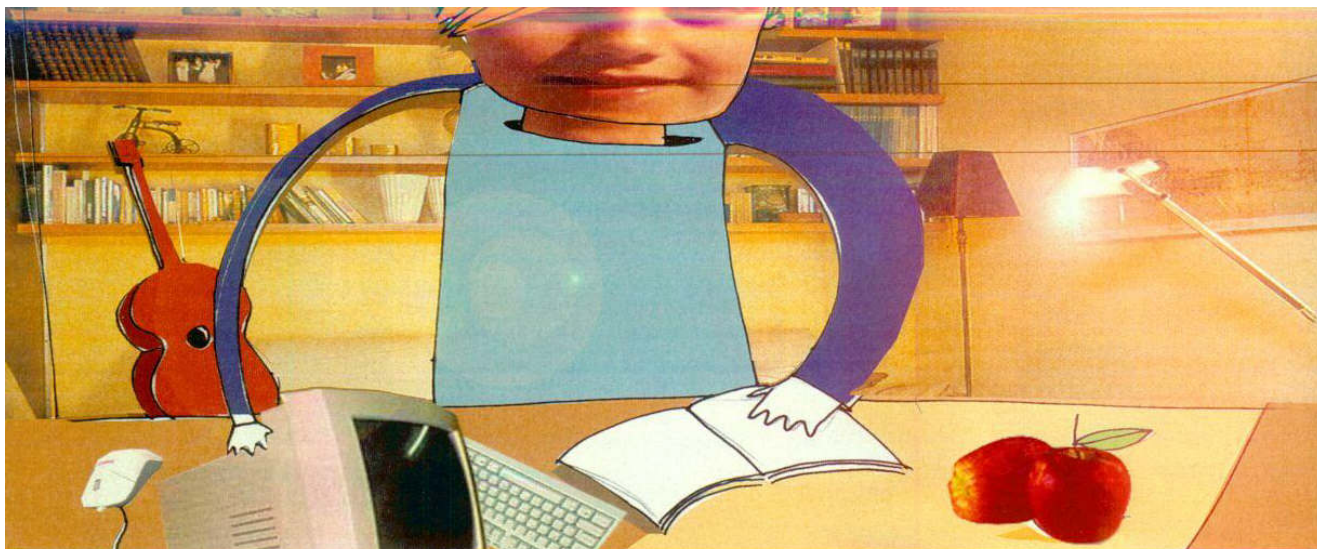
Los niños deben acostarse cada día a la misma hora, incluso los fines de semana, porque la ruptura de la rutina hace el sueño menos reparador. Hay que evitar esos grandes desbarajustes de horarios que se dan en las vacaciones. Es muy importante respetar una serie de hábitos, según explica el doctor Eduard Estivill, de la unidad de trastornos del sueño del Instituto Dexeus: "Los padres deben establecer un tiempo para cenar y hacer un poco de tertulia sobre cómo ha ido el día... Después, se puede dejar al niño leer en la cama un cuarto de hora, pero siempre tiene que haber una hora fija para apagar la luz e ir a dormir".

Para ir a la cama relajado antes de un día de examen, Estivill recomienda enseñarle al niño técnicas clásicas de relajación, como visualizar progresivamente partes del cuerpo. "Los niños aprenden muy bien estas técnicas porque se las toman como un juego." Estivill, autor de "Vamos a la cama" (Plaza&Janés), insiste en la importancia de dormir bien: "Mientras dormimos, se consolida lo que hemos aprendido durante el día".

**LA MÚSICA AYUDA A QUE LOS NIÑOS SE RELAJEN, ESTÉN MÁS DESPIERTOS O SE CONCENTREN.**

70 MAGAZINE

		Tirada: <b>929.622</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>719.021</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>541</b>	
Nacional	Dominical	Audiencia: <b>2.516.573</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>80%</b>	
Semanal		12/01/2003	Valor (Ptas.): <b>2.563.124</b>	
			Valor (Euros): <b>15.404,68</b>	
			Página: <b>71</b>	Imagen: <b>Si</b>



ciencia como individuo y como ser social, el desarrollo de su creatividad...

Usando mejor el equipo de casa, muchas familias podrían utilizar la música para conseguir que sus hijos estuvieran más relajados o más despiertos y que estudiaran mejor y más felices. En el libro "El efecto Mozart para niños", del músico, pedagogo y musicoterapeuta Don Campbell (Ed. Urano), se detalla los beneficios de la música e incluso se ofrece "menús musicales" para ayudar en cada ocasión. Algunos ejemplos son:

- Cuando es pequeño, antes de empezar los deberes: poner el "Allegro aperto" del concierto para violín n.º 5 de Mozart, y, mientras lo escucha, imaginar que está dirigiendo la orquesta. Según el libro, este proceso de escucha activa y movimiento le pondrá el cerebro totalmente atento, preparándolo para concentrarse mejor.
- Cuando esté cansado o agobiado de estudiar, el "Andantino gracioso" de la sinfonía n.º 18 de Mozart le irá bien para relajarse.
- Para niños mayores, el "Andante" de la sinfonía n.º 15 de Mozart ayuda a organizar mesa y mente.
- Es aconsejable brindar al niño un tiempo de descanso al regresar a casa, porque el de la escuela es un tiempo muy activo, tanto en el ámbito intelectual como en el emocional. Es-

cuchar música de Debussy, Chopin o Schumann durante 15 minutos le relajará.

Muchos musicoterapeutas destacan la música de Mozart porque su particular estructura y armonía contribuye a ordenar el cerebro cuando aprende algo nuevo. Pero los diferentes tipos de música provocan diferentes reacciones en el oyente, y el niño va creando sus propios gustos y preferencias conforme crece. Cuanto más variada sea la dieta musical, mejor. El rock puede ser estimulante antes de empezar una sesión de estudio; el new age, ayudarlo a relajarse, y la samba, bossa nova y lo que conocemos como músicas étnicas provocan una reacción combinada de relajación y estimulación que puede ir muy bien para ayudar al niño a centrarse en lo que está haciendo.

### ¿Navegar o engancharse?

Los progresos de la técnica ponen al alcance de los niños recursos educativos que eran impensables hace una generación. Puede usarse el ordenador y la televisión como complementos pedagógicos y también de evasión cuando conviene... o quedarse enganchedos pasivamente a ellos.

Pediatras y psicólogos coinciden en que hay que saber encontrar el punto medio. El

consejo general: ratos cortos (máximo una hora) y con la participación más activa posible. El psiquiatra infantil Paulino Castells, autor de "Enganchados a las pantallas" (Planeta) conjuntamente con Ignasi de Bofarull, aboga por dos líneas básicas de actuación: "Los padres y educadores deben intentar saber qué uso hacen los niños de ordenador, videojuegos y televisión. Y siempre se ha de procurar que las tecnologías no resten tiempo para practicar actividades más reales. Es mejor que tenga amigos de carne y hueso que virtuales".

En diversos estudios realizados en EE.UU., se ha demostrado que la televisión refuerza las habilidades de escucha y movimiento si se escogen los programas adecuados. Pero, por otro lado, una investigación llevada a cabo por la Universidad de Chicago y publicada en "Newsweek" descubría que sólo el lenguaje en vivo, y no en televisión, mejoraba el vocabulario y la sintaxis de los niños. La investigadora Janellen Huttenlocher afirma que "la información incorporada en un contexto afectivo estimula los circuitos neuronales con más potencia que la información sola". Es decir, que si se emplean incorrectamente, incluso las producciones televisivas más vanguardistas pueden fomentar la pasividad en vez del aprendizaje activo. ●

**MOZART ES EL MÁS RECOMENDADO, PERO CUANTO MÁS VARIADA SEA LA DIETA MUSICAL, MEJOR**