

CLAVES PARA ORGANIZAR EL TIEMPO Y EL ESPACIO DE ESTUDIO



Para estructurar el tiempo y el espacio de estudio, la clave es la transición de la guía total de los padres a la autonomía del estudiante.

A esta edad, el cerebro aún está desarrollando las funciones ejecutivas (planificación, control de impulsos y organización), por lo que las estrategias deben ser muy visuales y progresivas.



¡Tú puedes!



EDUCACIÓN PRIMARIA (6 a 12 años)



El objetivo principal en esta etapa es crear el hábito y asociar el estudio con algo positivo, no con un castigo.



Estructura del Tiempo

1

Crea tu "ancla" fija:

Establece la misma hora todos los días (por ejemplo, 30 minutos después de merendar). La predictibilidad reduce las rabietas y las quejas.



Misma hora todos los días ✓

2

Bloques Cortos

(inspirados en la técnica Pomodoro):

La capacidad de atención es limitada.

Usa bloques de 15 a 20 minutos de trabajo seguido, con 5 minutos de descanso activo (moverse, estirarse, un juego rápido).



15-20 min trabajo

5 min descanso

3

Calendarios Visuales y Manipulativos:

Olvida las agendas digitales. Utiliza un calendario de pared con colores o una pizarra fija. Marca los días de la semana y usa pegatinas para ver de forma sencilla las tareas.



Exámenes
Trabajo
Tareas

4

Primero lo fácil, luego el reto:

A diferencia de los adultos, a los niños les ayuda a empezar con una tarea corta y sencilla para ganar confianza ("efecto bola de nieve"), y después pasar a la tarea principal y terminar con algo creativo (dibujar, leer...).



1. Tarea fácil y corta



2. Tarea principal



3. Algo creativo (dibujar, leer...)



Estructura del Espacio

1

Supervisión Cercana pero No Invasiva:

El lugar ideal suele ser una mesa despejada en su habitación con la puerta abierta (vale... aceptamos mesa en salón o cocina, pero la tele siempre apagada y sin distracciones). Necesitan sentir que hay un adulto cerca para resolver dudas o redirigir su atención si se despista.



Cerca, pero con su espacio ♥

2

Mobiliario Adaptado:

Asegúrate de que sus pies toquen el suelo (o usa un reposapiés) y que la silla esté a la altura correcta. Si el cuerpo está incómodo o balanceándose, la concentración se pierde inmediatamente. No vale estar acostados o reclinados, enviamos al cerebro la señal de "es hora de descansar", y le costará el doble concentrarse.



Pies en el suelo o reposapiés



No acostados ni reclinados

3

Carpetas o archivadores por colores:

Utiliza carpetas o archivadores de colores llamativos para cada asignatura (por ejemplo: Rojo - Matemáticas, Azul - Lengua, etc.). Esto les ayuda a procesar la organización de forma visual y rápida.



● Matemáticas
● Lengua
● Ciencias
● Inglés
● Sociales



Técnica Pomodoro (tomate):

Francesco Cirillo, profesor de universidad, vio en la cocción de los alimentos un método eficaz para conseguir ser más productivo a la hora de organizar tu tiempo cuando era estudiante.

El nombre Pomodoro proviene de la forma que tenía el temporizador que usaba mientras perfeccionaba la técnica.