

## ¿Cómo realizar un calendario de estudio?

Autora:

Gloria Pastor Blanco. Profesora de Secundaria. Colegio Nueva Castilla. Villa de Vallecas. Madrid.

**Palabras clave:** organización de actividades, estudio, tareas escolares, actividades extraescolares, adolescente.

*"Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad". Albert Einstein.*

Durante el curso escolar, en el que los estudiantes acuden a clase, a actividades extraescolares, a actividades deportivas, a cursos de idiomas, etc., es importante que los padres realicemos con nuestros hijos un calendario de estudio.

El calendario de estudio es una herramienta muy eficaz para conseguir resultados óptimos. Éste se puede realizar a cualquier edad y en cualquier etapa del sistema educativo. Favorece la educación de la voluntad, el orden y la autonomía personal

Una vez realizado debe ponerse en un lugar visible de su cuarto para que lo pueda comprobar día a día y él/ella sepa en todo momento lo que tiene que realizar.

El objetivo del calendario de estudio es tener las horas del día pautadas para que sea capaz de organizarse y lleve al día sus estudios y sus tareas escolares.

El calendario de estudio debe hacerse en conjunto, es decir, los padres con cada hijo. Debe consensuarse y pactarse.

Para realizar un calendario de estudio conviene en primer lugar marcar con él/ella los aspectos "fundamentales" que son: estudiar, ayudar en casa, hacer deporte, leer y divertirse (cada familia marcará los que considere) pero estos cinco son fundamentales en cualquier estudiante y a cualquier edad. Es tan importante marcar la hora de estudio como el tiempo de diversión.

En segundo lugar elaborar un listado de las actividades que nuestro hijo realiza a lo largo de la semana y el tiempo que le ocupa cada una.

En tercer lugar elaborar una lista de los "extras". Los extras sí dependen de la edad y de la persona, por lo tanto con cada hijo fijaremos el más adecuado. Para adolescentes pueden ser ordenador (Messenger, Tuenti, Juegos, Fotolog, Spaces, etc.), salir con los amigos, tiempo de ver la televisión, uso del móvil, MP4, Play Station.

En cuarto lugar elaborar un listado con las tareas que nuestro hijo/a puede realizar para ayudar en casa.

### Pasos para realizarlo

Cogemos un folio en horizontal y lo dividimos en ocho columnas, una para las horas y las demás para los siete días de la semana.

1. Marcamos la hora fija de levantarnos. La cama debe quedar hecha cuando se vaya al colegio.

2. Apuntamos las horas de asistencia al colegio.

3. Se señalan las horas del mediodía, teniendo en cuenta que los alumnos que comen en casa pueden aprovechar estas horas para acabar tareas escolares de las asignaturas de la mañana. Cuando termine, tiempo libre.

4. Se señalan las horas escolares de la tarde (asistencia al colegio).

5. Se indican las horas y el día de hacer deporte (fundamental).

6. Se señalan el día y las horas de asistencia a clases extraescolares.

7. Se indica la hora de llegada a casa, de merendar y de realizar las tareas escolares. Es importante señalar que lo primero debe ser el estudio. Todos los días de la semana debe repasarse alguna de las asignaturas fundamentales, indicando cada día la asignatura que se estudiará (es importante señalar que hay profesores que preguntan días fijos).

8. Después de estudiar, se hacen los deberes.

9. Se señalan las horas de tiempo libre.

10. Se debe pactar la hora de acostarse. (Un adolescente debe dormir 10 horas aproximadamente)

11. Procurar leer un libro por la noche en la cama.

12. Señalamos también los tiempos de los fines de semana. Si asisten a partidos u otras actividades. Debemos marcar el tiempo de repaso y estudio de las asignaturas que a lo largo de la semana no se han repasado. Es importante señalar el tiempo libre y de ocio.

Recordamos que una vez realizado debe estar en un lugar visible de su cuarto.