

Volver a Empezar: Las Clases

Se acabó el verano y sin remisión, el período escolar ha comenzado. Los niños acuden al colegio ilusionados con sus libros nuevos y pensando en el reencuentro con sus amigos y tal vez en conocer otros niños. Se suceden momentos de alegría, optimismo y deseos de aprender. Pero esta situación no dura todo el año, ya que, a medida que pasan los días, se van normalizando las actividades, los niños entran en la monotonía y puede que se reduzca en algunos de ellos la ilusión por trabajar.

Pero, ¿cómo podemos ayudar a los niños en esa tarea que a veces se les vuelve algo difícil? A continuación voy a enumerar una serie de aspectos, clave para que el resultado escolar pueda ser adecuado. Comenzaré refiriéndome a una alimentación equilibrada. El desayuno conviene que sea consistente. No puede ir un niño al colegio para pasar, en el mejor de los casos, cuatro horas seguidas sin haber ingerido alimentos que le faciliten resistir sin debilidad a lo largo de la mañana. De ser así, se producirá de falta de atención y déficit de aprendizaje.

Otro aspecto a tener en cuenta, son las condiciones y método de estudio. Con frecuencia, nos encontramos con niños que se ponen a hacer las tareas de clase, frente a un televisor encendido o con su maquinita al lado. Ya se que no es fácil convencerles de que prescindan de estos instrumentos por un tiempo, pero, igual que en otros aspectos de la vida, utilizando la estrategia adecuada, se consigue un resultado sorprendente. El niño debe saber diferenciar entre el momento de trabajo y juego. Estas normas, si se implantan desde el principio con responsabilidad y coherencia, tendrán el resultado deseado. En edad temprana, puede parecer que estar rodeados de juegos cuando hacen sus tareas, no repercute en el resultado, pero, no debemos esperar a cambiar costumbres en momentos cruciales, ya que, en ellos, sí surgiría el problema difícil de resolver. Son los años de la etapa infantil, los adecuados para que se establezcan las normas de estudio. El estudiante debe tener un lugar donde realizar sus tareas en el que prevalezca el silencio y no estar rodeado de objetos que atraigan su atención. De nada sirve que esté sentado (cuando se consigue), si ese tiempo lo ocupa en cualquier otra actividad o pensamiento, lejos de las tareas encomendadas por el colegio.

Por otra parte, no se puede pretender que se sienten y permanezcan sin moverse durante largo tiempo. El tiempo estará distribuido en períodos de estudio separados por minutos de descanso. Para rendir en cualquier trabajo, y por supuesto también en el estudio, la concentración no se produce en línea recta, sino de forma ascendente hasta el punto de máximo rendimiento, para posteriormente ir reduciéndose paulatinamente, debido al cansancio, hasta el momento en que es necesario el descanso. Para cada persona y edad, el período de trabajo tiene una duración diferente, aspecto que se debe observar para un mejor rendimiento individual.

Finalmente, me gustaría hacer mención de las horas dedicadas al sueño. El descanso es fundamental para un buen rendimiento. En edad temprana, es conveniente al menos nueve o diez horas. El rendimiento es directamente proporcional al descanso y, para ello, el ambiente familiar relajado en las últimas horas del día aporta efecto positivo. También, en edades superiores se debe respetar el descanso por la misma razón, aunque atendiendo a las personas en particular; pero, claro está, siempre contemplando que si no hay descanso, habrá poco rendimiento y concentración en las tareas.

Por tanto, si tenemos en cuenta estos aspectos y otros, también necesarios y complementarios a estos, conseguiremos con más facilidad los objetivos que nos proponemos para nuestros estudiantes.

Dra. Manuela Alonso Fernández. Psicóloga Clínica y Logopeda.