

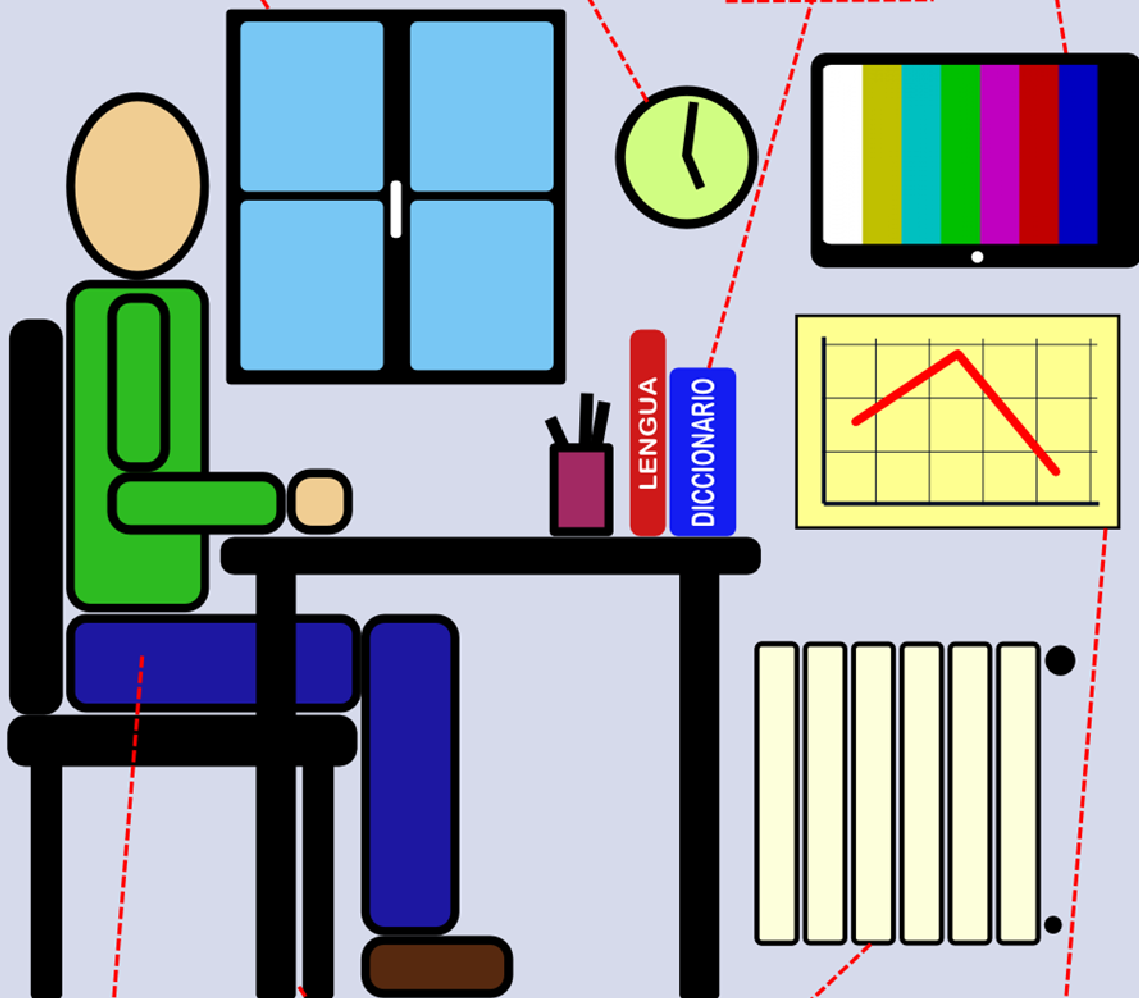
LAS CONDICIONES IDEALES PARA ESTUDIAR EN CASA

Estudiar con buena **iluminación**, preferentemente natural, que debe entrar por el lado contrario del brazo con que se escribe (por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos) para evitar hacerse sombra.

Controlar el **tiempo** de estudio. Tener un horario fijo evitando estudiar por la noche o cuando se está cansado. Hacer pequeños descansos, por ejemplo, de 15 minutos cada hora de estudio.

Evitar **distracciones** y ruidos mientras se estudia. Mantener la TV o la radio apagadas. Puede ponerse música tranquila mientras se realizan las tareas que requieren **menos concentración**.

Tener todo el **material** necesario para hacer las tareas y estudiar a mano y ordenado. Contar con el material de apoyo necesario, como el diccionario.



Cuidar la **posición** durante el estudio. Acercar la silla a la mesa y sentarse con la espalda erguida, formando un ángulo recto con las piernas y los pies bien apoyados en el suelo. Los hombros deben estar relajados y los antebrazos apoyados en la mesa.

Contar con un sitio fijo para estudiar con un **mobiliario** adecuado. La mesa debe ser lisa, suficientemente grande, limpia y ordenada. La silla debe permitir que los pies lleguen al suelo, apoyar la parte baja de la espalda y mantenerla recta.

Mantener una **temperatura** adecuada, aproximadamente entre 18° y 22°. Lo importante es poder estar concentrado y no tener frío ni calor.

Tener en cuenta la **curva de rendimiento** óptimo. Lo más recomendable es comenzar a trabajar con las tareas que impliquen una dificultad media, continuar con lo más complicado y dejar lo más fácil para el final.