



NIÑOS Y ADOL ES CENTES



# PRODUCTIVOS CON POCO TIEMPO

WWW.MEMORIAEXTREMA.ES

WWW.MEMORIAEXTREMA.ES



PAULA GONZÁLEZ



# HOLA, SOY PAULA

**QUIERO PRESENTARTE EN ESTA GUÍA LOS 9 CONSEJOS**

que te recomiendo seguir si quieres que tu hijo o hija sacque el máximo partido a las horas que dedica al estudio.

**HEMOS TENIDO MUCHOS ALUMNOS Y ALUMNAS, DE TODAS LAS EDADES (adultos y niños)** muchos de ellos

en tu situación, por eso quiero compartir contigo todo lo que sé.



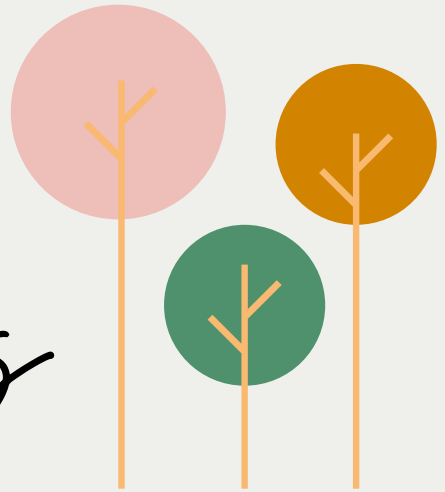
*Besitos, Paula*

**VAMOS A ELLO!**



# Índice de contenidos

---



01 Introducción

02 casos de alumnas y alumnos

03 Los 9 consejos que le harán incrementar exponencialmente tu productividad

04 Conclusión





# 01

## INTRODUCCIÓN

---


Una de las dificultades que más me comentan en redes sociales es la siguiente:

*“Paula, tengo hijos/as, de verdad que le ponen empeño y esfuerzo, pero literalmente entre las clases, las extraescolares etc...**NO LES DA LA VIDA!!”***

### **¿TE SUENA, VERDAD?**


Cómo no me va a sonar! si muchos niños y niñas en la actualidad y alumnos que hemos tenido, están en esa situación!


**Por eso, te traigo esta guía,** para que tengas los tips y consejos necesarios que tienes que tener en cuenta si tu hijo o hija está en esa situación, para que esas horas rindan como si fueran el doble!



y es que esto, no  
sólo le pasa a tu  
hijo/a...

Te cuento casos de  
alumnos/as que  
estaban en su  
misma situación





Por eso, quiero  
dejarte los Tips

para que tu hijo o  
hija consiga la  
productividad y  
exprima el tiempo  
que tiene lo  
máximo posible

Vamos a ello!



# 01

## Localiza los ladrones del tiempo

Antes de todo estudio, tienes que detectar cuál son esas cuestiones o distracciones, que no le aportan bienestar en el largo plazo (cuidado con la dopamina de bienestar instantáneo, que estas cuestiones afectan a mayores y a niños, desafortunadamente), y eliminarlas lo máximo posible de su vida, y sobre todo, del tiempo de estudio de tus hijos.

### ¿Cuál son los ladrones del tiempo más habituales en los tiempos que vivimos?

Sin duda alguna, redes sociales y todo lo relacionado con el móvil en general: cada vez a más temprana edad, los niños y adolescentes acceden a móviles y tablets, que son foco de distracción absoluta para los niños.

**Elimina el móvil** en las horas de estudio de tu hijo o hija, o descarga una **app de bloqueo** para que supla la fuerza de voluntad que en muchas ocasiones flojea.





# 02

## Controla el uso de RRSS

A colación con el primer tip que te he comentado, cada vez más el uso de redes sociales y todo lo que tiene que ver con el uso del móvil está completamente **disparado!**

No sólo te recomiendo que limites el uso de redes sociales de tus hijos durante el **estudio** (fuera de toda vista mientras estás estudiando o bloqueadas las apps “más peligrosas”) si no que también te recomendaría que no permitas que se excedan en el uso en sus tiempos de **descanso**.

### **¿POR QUÉ TE LO RECOMIENDO?**

Porque un ratito de móvil y rrrss, siendo realistas con nuestros hijos y con la realidad actual, puede estar bien, pero que se acostubren que la mayoría de su ocio sea móvil y tablet, hace que quiten tiempo de ocio de calidad:

**En su lugar, potencia el ocio al aire libre, de deporte y de interacción social sana con otros niños:**

**A la larga, el ocio bien entendido,** no solo repercute positivamente en su personalidad, si no también en los estudios, porque es un descanso de calidad, y el descanso es la cara de la moneda imprescindible en todo buen estudiante.



# 03

## EXTRAESCOLARES: LAS JUSTAS

**ENTENDEMOS PERFECTAMENTE**, que quieres que tu hija o hijo, además de asistir al cole o al instituto, tenga otro tipo de formación más versátil, como puede ser la que se imparten en las clases extraescolares, y **nos parece fenomenal!**

**A veces el sistema educativo oficial se queda en las asignaturas clásicas**, y pasa por alto otras actividades que también son muy interesantes para el desarrollo físico y mental de tu hijo:

conservatorio, deportes, idiomas... entre muchas otras.

La cuestión que debemos preguntarnos es:

**¿ No estamos sobrecargando a nuestros hijos?**

**En alguna ocasión en nuestra experiencia formativa**, nos hemos encontrado con el caso de alguna madre (que con toda su buena intención) nos decía:

*“es que mi hija no tiene tiempo para nada, y a diario no puede sacar tiempo para estudiar”*



---

Y ante tal situación, nosotras nos quedábamos un poco sorprendidas preguntándonos **cómo una niña de unos 12 años no tenía tiempo al día para estudiar.**

Su respuesta es que tenía tal cantidad de extraescolares, que entre traslados, y la propia duración de las clases, no sacaba tiempo a diario para nada más.

**NO PODEMOS PERDER EL FOCO,** que en la etapa de vida de un niño, su tarea principal es acudir al cole o al insti, estudiar para sacar buenas notas, y disfrutar de su infancia y adolescencia, puesto que este descanso, también repercutirá en un rendimiento académico mejor.

**Por lo tanto, extraescolares, sí, pero limitemos el número de éstas,** de forma que no sobrecarguemos a niños y adolescentes que al final, también merecen descansar y focalizarse en su futuro académico.

Si con nuestra mejor intención queremos que abarquen mucho, **quizás a la larga nuestro hijo o adolescente apretará poco en los ámbitos que realmente son importantes.**



## 04 RESUMIR, NO RECOMENDADO NUNCA!

Resumir es uno de esos grandes errores que pueden llevar a que alumnos y alumnas que tiene poco tiempo, lo pierdan en cuestiones que no son puramente memorizar y aprender, que es la clave de toda formación, ya sea en el cole o el instituto.

**Pero me dirás... Paula, si el tema que tiene mi hijo/a es muy largo, cómo hace si no lo resume?**

Yo te recomiendo sin duda alguna, que antes de volverlo a escribir de forma resumida ( que aunque no lo podáis creer es un error que también comenten adultos tanto en universidad como en oposiciones, y que les hace perder un tiempo super valioso)

**TU HIJO/A SUBRAYE Y SELECCIONES EL TEMARIO NETO QUE NECESITA ESTUDIAR:**

esto en comparación con resumir, no lleva apenas tiempo, y una vez seleccionado, usaría técnicas de memoria visual y sellado, que sí maximizan el tiempo de cara a un excelente resultado académico.



Alberto García Corchero (papá de Ángel y José)  
Aprobó la oposición con nosotras y luego mandó a sus  
hijos que les costaba aprobar las asignaturas de  
historia y todas las de memorizar que eran un examen  
a desarrollo) Y VOILAAÁ!!

Hola Paula. Han pasado los gemelos de un 4 a 8.5 con tríos y compactando primero por hojas y luego cada 5-6 carillas. Los mejores de la clase. 7:56

dom, 27 oct

**Alberto Ingeniero**

Hola Paula. Han pasado los gemelos de un 4 a 8.5 con tríos y compactando primero por hojas y luego cada 5-6 carillas. Los...

En serio!!??? Me muero jajajaj 🎉



6:46 ✓✓

Que cracks Jose y angel!! Solo con eso con los tríos!! Ya lo consiguieron!! 6:47 ✓✓

Ahora aprender el tema de los bonsáis, que ya verás que de cara a largo plazo lo van a notar muchísimo lo bien que se



# ANTES DE LEER TODO LO QUE QUEDA...

Si sientes que tu hijo o hija está estancado/a en sus estudios, porque sientes que cuando estudia un tema olvida el otro o en general sientes que no le saca partido al tiempo de estudio que tiene

---

**PODEMOS AYUDARLE!!**

**ALGO MUY IMPORTANTE ES QUE APRENDAN  
DESDE PEQUEÑOS A ESTUDIAR BIEN, DE FORMA  
PRODUCTIVA Y CON BUENOS RESULTADOS**

[www.memoriaextrema.es](http://www.memoriaextrema.es)

[@memoriaextrema](#)

**AGENDA SESIÓN INFORMATIVA** para que te informemos cómo podemos ayudaros en vuestro caso concreto.

**QUIERO AGENDAR SESIÓN**



# 05

## Estudiar en un lugar libre de distracciones

Es más habitual de lo que nos gustaría que, el resultado de que los niños/as no sean productivos en su estudio y que el tiempo no les rinda como debería, es debido a que en ocasiones estudian en **lugares** o en **momentos** en los que hay constantes distracciones que les **interrumpen continuamente el estudio**.

*Quizás los hermanos están en su tiempo de descanso jugando y haciendo ruido, quizás los papis están haciendo cosas del hogar o relajándose... la cuestión: un entorno lleno de distracciones para el estudio.*

### Por ello, ¿Qué recomiendo?

-**TIEMPO**: prioriza que los momentos de estudio de tu hijo/a sean aquellos en los que menos distracciones en casa hay, para que el tiempo que esté estudiando no resulte la mitad en tiempo efectivo.

-**LUGAR**: resérvale un lugar que sea específicamente para el estudio: si es en **casa**, una habitación físicamente aislada, y si no dispones de ella en casa, te recomiendo **biblioteca**, donde el ambiente es silencioso y todos los estudiantes están focalizados y centrados en estudiar.



06

## Planifica su día

A veces, lo que más le puede hacer perder tiempo a tu hijo o hija en el estudio y no ser todo lo productivo que querríamos que fuera, es **no tener planificado su día**.

No se puede poner a estudiar y lo que surja...

Sin asignar una duración previamente a una tarea concreta.

**Algo que parece tan evidente, pocos alumnos hacen.**

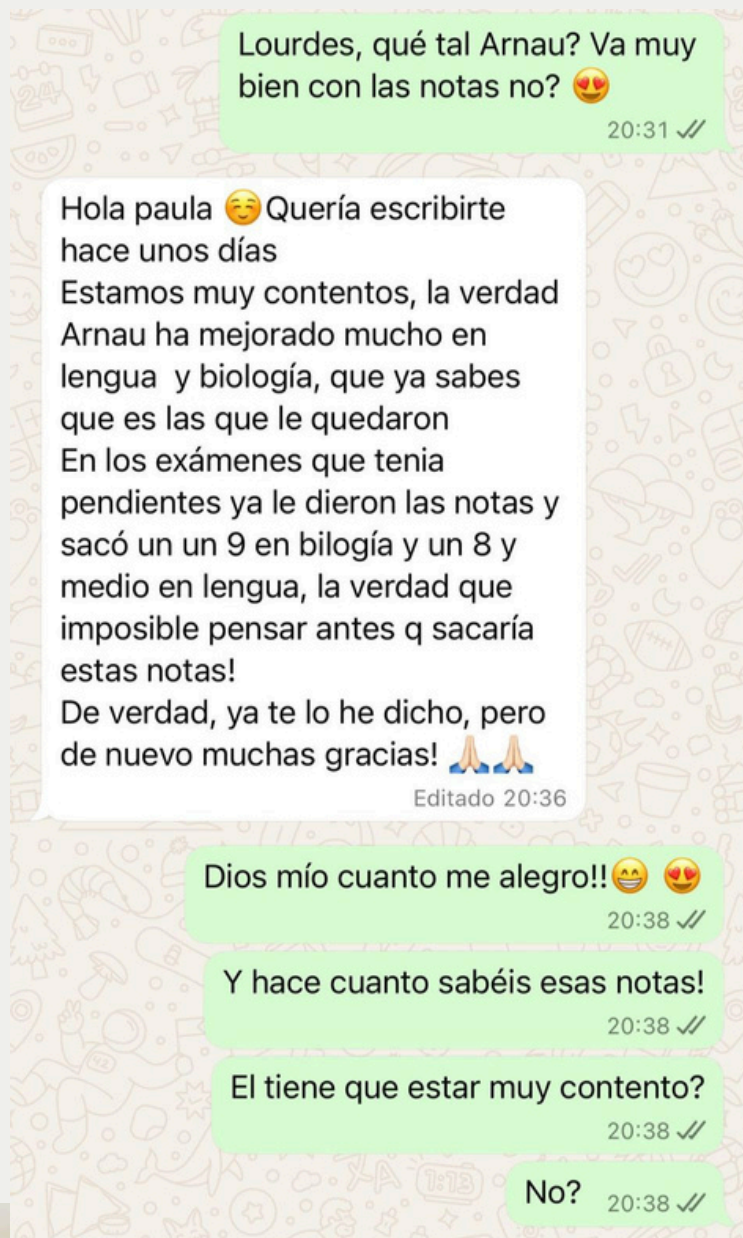
La mayoría de nuestras alumnos/as que hemos tenido en nuestro training, de todas las edades ¡ojo! nos han venido diciendo que no se medían ni tenían una planificación diaria con objetivos muy concretos hora por hora.

**En consecuencia,** todo alumno/a tiene que tener claro sus objetivos diarios de estudio, y distribuirlos de forma realista en las horas de estudio que disponga.





Lourdes mamá de Arnau: estaba muy desmotivado porque le quedaban algunas asignaturas. Y AHORAAA... 🏆🍷🍷🍷



# 07 Planificación global eficaz

En el punto anterior hablábamos de que tu hijo o hija tenía que tener **planificadas diariamente sus horas de estudio**, y no ponerse a estudiar a lo loco, sin objetivos y lo que surja, porque eso no genera un estudio eficaz.

**Pero ¡ojo!**

***Esta planificación no puede ser solo diaria:***

es decir; que tu hijo o hija se planifique un día o varios de forma aislada, no le va a dar los mejores resultados a largo plazo.

Los estudios, en la escuela, pero más aun si cabe en el instituto, y más cuando van superando cursos y cada vez se vuelven las asignaturas más complejas de superar, tienen que estar

## **PLANIFICADOS DE FORMA GLOBAL Y GENERAL**

**Una planificación global de todas las asignaturas**, y sabiendo exáctamente que estudiar cada día para no sólo pasar raspada la asignatura, si no ir a por el sobresaliente, les va a ahorrar tiempo inefectivo de estudio en el largo plazo.



08

## EL FINDE, DESCANSO Y ESTUDIO A PARTES IGUALES

### ME EXPLICO:

Por experiencia sabemos, que muchos y muchas de vuestros hijos e hijas, cuando **más horas pueden rascar es precisamente del fin de semana**, más si de lunes a viernes tienen muchas extraescolares, cole, y más obligaciones derivadas de la rutina.

### PERO OJO!

**¡Toda persona necesita descansar! y nuestros hijos e hijas no son menos:**

a veces por querer ser más productivos, relativizamos el descanso y es ahí cuando **el cuerpo y la mente de nuestro hijo/a se puede quebrar.**

**NO OLVIDEMOS QUE SON NIÑOS Y ADOLESCENTES, Y QUE TAMBIÉN TIENEN DERECHO A DISFRUTAR.**

Lo ideal es que el estudio se reserve de lunes a viernes, pero sacar un par de horitas el sábado o el domingo, puede mejorar su rendimiento académico sin que vean mermado su descanso.

# 9 LEER, NO ¡MEMORIZAR!

Este creo que es el error más común en el que caen estudiantes y alumnos/as de todas las edades:

la creencia falsa de que si leo muy rápido las hojas de mi tema, voy a ir más rápido en mi estudio y voy a aprobar antes.

## **ERROR GARRAFAL**

Si es que ya lo decían nuestras abuelas y el refranero español:

*"Ústeme despacio, que tengo prisa."*

Lo que tiene que hacer tu hijo/a no es leer y leer, es **MEMORIZAR**:

al final una lectura rápida de la materia no hace que vaya a retener nada, y se va a presentar al examen con muchas lagunas e inseguridad.

Aplica técnicas de memoria visual párrafo a párrafo, repetición escalonada, y repasos de forma estratégica es la mejor forma de que su expediente se convierta en sobresaliente.



# Conclusión

Si sigues todos estos pasos, tus hijos/as podrán sacarle mucho más jugo y productividad al tiempo que tienen, y pasar de estar estudiando sin ninguna productividad a que sus horas de estudio rindan de verdad con resultados visibles.

---

**SI NECESITAS AYUDA, PODEMOS AYUDARLE!!**

**ALGO MUY IMPORTANTE ES QUE APRENDAN DESDE PEQUEÑOS A ESTUDIAR BIEN, DE FORMA PRODUCTIVA Y CON BUENOS RESULTADOS**

[www.memoriaextrema.es](http://www.memoriaextrema.es)

[@memoriaextrema](#)

**AGENDA SESIÓN INFORMATIVA** para que te informemos cómo podemos ayudaros en vuestro caso concreto.

**QUIERO AGENDAR SESIÓN**

