

SU ÉXITO como estudiante de escuela secundaria depende en gran parte de cuán eficientemente hace uso de sus habilidades y rutina de estudio en su casa y de cómo Ud. desarrolla las estrategias de aprendizaje en la escuela.

La Asociación de Maestros de Tennessee ha recopilado algunos consejos para ayudarle a alcanzar su mayor potencial mientras esté en el colegio.



HABILIDADES PARA ESTUDIAR

ORGANÍCESE:

- ♦ Un calendario diario para anotar trabajo para hacer, fechas de entrega de papeles y proyectos y otras actividades especiales le ayudará a mantenerse organizado.
- ♦ Un cuaderno para cada curso ... Codifique de colores sus cuadernos para que no se equivoque de temas o cursos cuando haga sus anotaciones o para que no tome el cuaderno equivocado cuando lo saque de su armario.
- ♦ Lo primordial es reducir el número de actividades extracurriculares (deportes, trabajo, clubes u organizaciones en las que participa activamente). Estar muy metido en todas esas actividades le robará a Ud. tiempo precioso que puede dedicar a la parte académica.

ESTUDIE TODOS LOS DÍAS Dedique tiempo cada día para revisar sus notas en clase y para aprender material nuevo. No trate de aprender todo la noche antes del examen. Tampoco trate de estudiar por períodos prolongados. En vez de eso, estudie por ratos y tome breves descansos.

EL LUGAR DONDE ESTUDIE debe ser bien iluminado, cómodo, libre de distracciones. El televisor, el equipo de sonido, el teléfono pueden impedirle que se concentre y use su tiempo de estudiar eficazmente.

PIENSE de su rutina diaria de estudio como una manera de evitar “saturación de información.” Usado como se debe, el tiempo de estudio diario, reducirá su nivel de tensión y le ayudará a mejorar sus notas escolares.

PIENSE Y HÁGALO Estudiar es el trabajo más importante (por ahora). El pago para sus esfuerzos será en una promoción de grados y aprendizajes superiores y de mejor rendimiento.

DESCANSO, RELAJAMIENTO, EJERCICIO, y una DIETA APROPIADA Estos aspectos son importantes en la preparación para la escuela. Un desayuno rico en proteínas y bajo en azúcares es necesario para mantener un nivel constante de energía durante todo el día.



LECTURA DE LIBROS DE TEXTO

REVISIÓN DEL MATERIAL antes de comenzar a leer un material adscrito en el libro de texto, es mejor revisar el material que va a leer.

LA REVISIÓN dará a su mente un bosquejo de lo que va a leer. El bosquejo será como una estructura en que puede poner detalles del capítulo a leer. La revisión le ayudará a recordar mejor lo que ha leído.

Revisar consiste de los siguientes pasos:

- (a) Ojee todas las ilustraciones, gráficas, tablas, etc., y lea los subtítulos.

- (b) Lea todo todas las palabras ennegrecidas o subrayadas en el capítulo. Lea todos los títulos y subtítulos y palabras subrayadas o escritas con otro tipo de letra.
- (c) Lea el primero y el último párrafo en el capítulo.
- (d) Rápidamente lea las preguntas, lista de vocabulario, resúmenes del capítulo, objetivos del capítulo si están presentes.
- (e) Examine brevemente el capítulo completamente. Esto significa que puede ojearlo rápidamente, dejando que sus ojos lean las palabras o frases que puedan ser importantes.
- (f) Tome notas de las frases que no le son muy familiares para que luego pueda Ud. dedicar más tiempo.

USE EL GLOSARIO Use el vocabulario o glosario para clarificar el significado de palabras en el texto.

USE EL ÍNDICE Use el índice para localizar cualquier tópico o tema en el libro de texto.



AMBIENTE DE LECTURA

LEA en un ambiente libre de distracciones. Encuentre un área en su casa donde pueda leer por períodos prolongados sin interrupciones. Su área de estudio probablemente es la mejor para leer.

LEA sentado o en la posición donde Ud. esté más alerta, y cómodo y que pueda concentrarse en el material que esté leyendo.

LA BUENA ILUMINACIÓN es indispensable. La iluminación debe estar encima de los hombros para evitar sombras. Sin embargo, no lea Ud. en un cuarto oscuro bajo una luz brillante.

SI NO PUEDE LEER por un tiempo razonable sin cansarse o experimentar problemas con los ojos, es posible que tenga problemas de visión. Usted debe hablar con un médico para un examen de los ojos. Si necesita usar lentes, úselos.



TOMANDO NOTAS DE DISCURSO

NO TRATE de escribir todo lo que el profesor dice en la clase o en la conferencia. Escuche bien hasta que comprenda el punto que él está haciendo, después escríbalo en sus propias palabras. Preste atención especial a los ejemplos.

ESCUCHE los conceptos importantes. Por ejemplo cuando oiga: “El punto principal es...”, o cuando oiga “estén seguros de que pueden...”, o bien “el hecho es ...”.

DESARROLLE su propio sistema de abreviaturas de palabras que le permitan tomar notas más rápidamente. Asegúrese de que pueda acordarse lo que significan sus abreviaturas.

NO TENGA MIEDO de hacer preguntas cuando no entienda. Si Ud. no entiende, es posible que haya otros que tampoco entiendan y sus preguntas les ayudarán también.

OJEAR SUS NOTAS diariamente mientras los datos estén frescos en su memoria. Añada lo que necesita para que sus notas sean más claras. Subraye o coloree los puntos que han sido enfatizados por su profesor. Si Ud. deja esas notas para días posteriores lo más probable es que no podrá entenderlas. Revise las notas mientras estén frescos en su memoria, de manera que haya tiempo para hacer preguntas si no entiende algo.



PREPARÁNDOSE PARA EL EXAMEN

MANTENGA el trabajo diario y los proyectos al día. Si los aplaza pudiera ser muy difícil ponerse al día.

TOME NOTAS durante sesiones de repaso. Pregunte qué tipo de preguntas se debe esperar en el examen. Si no entiende alguna cosa *pregunte al profesor*.

ESCOJA las ideas y conceptos principales del material para el examen. Aprenda el vocabulario esencial. Escriba en tarjetitas el vocabulario que no sabe. Revise esas tarjetitas con un amigo para memorizarlas si fuera necesario.

TOMANDO EL EXAMEN

NO SIENTA TEMOR AL TOMAR UN EXAMEN Todo el mundo siente tensión antes de un examen. La tensión ayuda a mantener vigilancia. Use esa tensión positivamente. Ahora es cuando el estudio diario que ha hecho en casa puede ayudarle a tener éxito.

LLEGUE al lugar del examen preparado(a): con lápiz, papel, y cualquier otro artículo permitido en el examen.

ESTÉ consciente del tiempo de duración del examen.

LEA EL EXÁMEN EN SU TOTALIDAD antes de contestar preguntas. Esto le permitirá:

- ♦ Calmarse.
- ♦ Escoger las preguntas más fáciles.
- ♦ Planear su tiempo.
- ♦ Dejar que su mente subconsciente trabaje para dar mejores respuestas. A menudo cuando vuelva Ud. a esas preguntas las respuestas parecerán más claras.
- ♦ Encontrar claves a algunas preguntas en otras áreas del examen.

Déle un vistazo completo al examen. Esto le ayudará a ahorrar tiempo.



BUSQUE LAS CLAVES dadas en las preguntas.

- ♦ Use el proceso de eliminación en los ejercicios de pareo o selección múltiple.
- ♦ En las preguntas de *cierto/falso* busque palabras como *todos, siempre, nunca y ninguno*. Si puede pensar por lo menos de alguna excepción entonces la pregunta será *falsa*.
- ♦ Para las preguntas que necesitan explicación:
 - (a) *primero, organice sus pensamientos.*
 - (b) *escriba unas pocas palabras claves que desee apuntar.*
 - (c) *haga un bosquejo simple,*
 - (d) *luego escriba su respuesta.*
- ♦ Si tiene problemas entendiendo una pregunta, piense en los conceptos que estudió. Uno de esos conceptos probablemente será la clave a la respuesta.

NO GASTE DEMASIADO TIEMPO en una pregunta. Vuelva a ella más tarde.

ASEGÚRESE DE LA POSIBILIDAD DE QUE EL NÚMERO de contestaciones erróneas serán parte de la puntuación final del examen.



FELICITACIONES por seguir estos consejos para desarrollar buenos hábitos de aprendizaje y llevar a cabo **SU PLAN DE ÉXITO**.

**Instruir a Nuestros Niños
Involucrar a Nuestros Padres
Apoderar Nuestras Escuelas**



**Preparado por la División
de Instrucción y Desarrollo Profesional**

801 Second Avenue North
Nashville, Tennessee 37201-1099
615.242.8392 | 800.342.8367
Fax: 615.259.4581
www.teateachers.org

GUÍA PARA SOBREVIVIR



**PARA
COLEGIALES
Y
PADRES
DE FAMILIA**

*(Survival Guide
for High School Students and Their Parents)*

