

# Supertécnicas de estudio

“¡Pero si ya he estudiado!” ¿Cuántas veces ha oído a su hija estudiante de la escuela media estas palabras a los 10 minutos de ponerse a estudiar? Enseñar a su hija formas divertidas y eficaces de estudiar le ayudará ahora y toda la vida.

Comparta con su hija los siguientes métodos para encaminarla al estudio — ¡y al éxito!



## Organización

Antes de empezar a estudiar, su hija necesita organizarse. He aquí cómo puede ayudar usted:

- Dedique un lugar de su casa al estudio. Quizá su hija prefiera sentarse en un rincón tranquilo de la cocina o tumbarse en el suelo de su habitación. Lo importante es tener un sitio que indique por todas partes “Aquí se estudia”. Esto quiere decir una superficie de trabajo en orden, buena luz, un sitio cómodo para sentarse y un ordenador (si lo hay). Tenga a mano materiales de referencia como diccionario, diccionario de sinónimos y mapas de los EEUU y del mundo. *Idea:* Reduzca las distracciones. Apague la televisión, baje la música y evite que los hermanos jueguen cerca del sitio de estudio.
- Ponga una caja con materiales en el lugar de estudio. Además de lápices, bolígrafos y cuadernos, debería haber rotuladores para subrayar, papel de rayas, regla, tijeras, pegamento, cinta adhesiva, una calculadora, un compás y papel cuadriculado.
- Anime a su hija a escribir en un calendario las fechas de las pruebas, los exámenes y de entrega de los proyectos. Cada lunes dígame que escriba lo que tiene que hacer o entregar esa semana. Ayúdela a dividir las tareas en bloques pequeños y manejables y a ponerse metas para cada día. *Ejemplo:* Estudiar vocabulario el lunes y repasar los apuntes de historia el martes para las pruebas del miércoles.



## Concentración

Cuando su hijo aprende a concentrarse tiene ganada la mitad de la batalla. Use estas sugerencias para fortalecer la capacidad de concentración de su hijo:

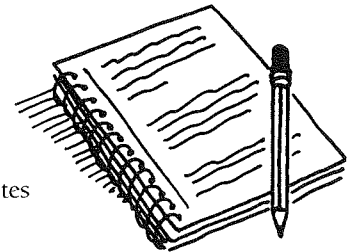
- A muchos niños les cuesta trabajo concentrarse con el estómago vacío. Antes de que su hijo se

ponga a trabajar, prepárele una merienda sana y llena de energía que incluya tanto proteínas como hidratos de carbono. Pruebe con bocadillos de mantequilla de cacahuete y mermelada, batidos de frutas o pizzas hechas con panecillos.

- ¿Se concentra mejor su hija cuando vuelve de la escuela o después de cenar? Para averiguarlo cambie su horario de estudio durante una semana y apunte el tiempo que tarda en terminar su tarea. Luego elija un tiempo de estudio basándose en lo que le va mejor.
- Terminar primero lo más difícil dará tal sensación de satisfacción a su hijo que le ayudará a completar el resto. Por ejemplo, podría hacer su tarea de escritura creativa antes de estudiar el vocabulario de ciencias. *Idea:* Estará más descansado nada más sentarse a estudiar.

## Tomar apuntes

En la escuela media tomar buenos apuntes es más importante que nunca. Diga a su hija que ponga en práctica las siguientes ideas:



- Cuando lees un capítulo o escuches a un maestro, escribe las ideas principales. Anota las palabras claves y añade más tarde los detalles.
- Deja espacio entre tus notas de forma que puedas añadir más información cuando estudies o vuelvas a leer el material.
- Usa “taquigrafía” para ahorrar tiempo cuando tomes apuntes en inglés. *Ejemplos:* “w/” para “with”, “o” para “over”, “bc” para “because”, “b4” para “before”.

continúa

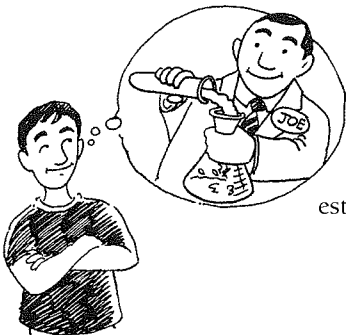


- Escribe puntos de interrogación al lado de lo que no entiendas. Busca las respuestas en casa utilizando un diccionario, tu libro de texto o Internet, o pregunta a la maestra al día siguiente.

## Comprensión de lectura

El triunfo en el estudio empieza con la buena lectura. He aquí algunas técnicas gracias a las cuales su hijo absorberá mejor lo que lea:

- Detente y resume. Explique a su hijo que cierre el libro al terminar cada párrafo o página y que diga con sus propias palabras lo que ha leído.
- Escríbelo. Al final de cada capítulo o sección pida a su hijo que escriba los nombres de los personajes y algo que ayude a recordarlos (Thomas, el soldado valiente); el escenario de la acción (la playa de Normandía); y una frase o dos que resuman lo sucedido (Los soldados desembarcaron antes del amanecer. Cuando empezó el asalto, hirieron al mejor amigo de Thomas pero Thomas lo llevó a cubierto).
- Compáralo. Ayude a su hija a relacionar lo que lee con algo que le sea familiar. *Ejemplo:* “El escenario del relato es Inglaterra, donde vive la familia de tu primo”.



## Memorización

En algunas asignaturas la memorización es pieza clave del estudio. Enseñe a su hijo estos secretos del oficio:

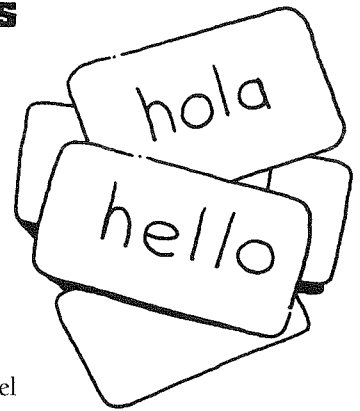
- Diga a su hijo que visualice un lugar que le sea familiar—su casa, su habitación o el frigorífico—y que coloque en ese sitio cada cosa que necesita recordar. *Ejemplo:* Para recordar los huesos del cuerpo humano podría imaginarse que pone cada hueso en el frigorífico. El cráneo en el primer estante del congelador, las vértebras en el último estante del congelador, la clavícula en la caja del hielo, las costillas en el primer estante del frigorífico y así sucesivamente. Dígale que haga un diagrama de su “frigorífico esquelético”.
- Para memorizar nombres, sugiera a su hija que invente relaciones en una frase. *Ejemplo:* Si está estudiando el Renacimiento, podría decir: “Miguel fue un ángel que me ayudó a pintar la habitación” y “Florencia creció en Italia”.
- Su hijo puede relacionar las ideas que ha de recordar inventándose una historia. Suponga que necesita recordar los pasos en un experimento de ciencias. Podría inventarse un cuento: Joe tenía una *pregunta*, así que creó una *hipótesis* para contestarla. Diseñó un *procedimiento* para encontrar la respuesta. Cuando consiguió los *resultados*, llegó a la *conclusión*.

*Idea:* Anime a su hija a hacer una lista de los trucos que usa como ayudas a la memoria. Escribirlos le hará más fácil recordar y además podrá emplear la hoja donde los escriba en estudios futuros.

## Ideas para los exámenes

Comparta estas ideas con su hija la próxima vez que tenga que preparar un examen:

- Hazte tarjetas para las palabras de lengua extranjera. Por ejemplo, pon una palabra francesa en un lado de una tarjeta de cartulina y el significado en inglés en el otro.
- Haz cuadros cronológicos para acontecimientos históricos.
- Pide a tus padres o un hermano o hermana mayor que te hagan preguntas. Asegúrate de que cambien cada vez el orden de las preguntas.
- Pide a tu maestra que te dé copias extra de ejercicios de clase y practica haciéndolos otra vez.
- Escribe tu propio examen y luego contéstalo.
- Organiza un grupo de estudio con dos o tres compañeros de clase.



## Middle Years