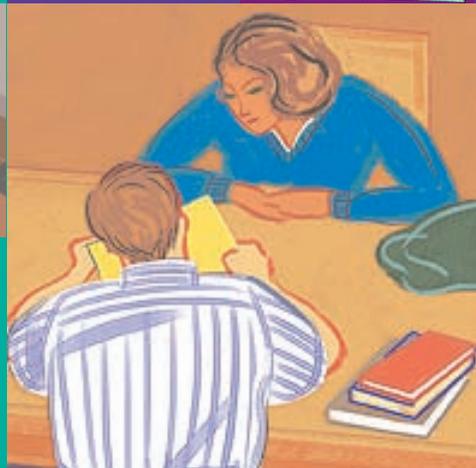


# Cómo lograr un estudio más productivo



Cuando las familias y el personal escolar trabajan en conjunto, los niños salen ganando.



**njea** NEW JERSEY EDUCATION ASSOCIATION  
180 W. State Street, P.O. Box 1211  
Trenton, New Jersey 08607-1211  
www.njea.org



# ¿Cómo lograr un estudio más productivo

## Qué pueden hacer los padres:

- Fije un horario para estudiar.
- Enséñele a su hijo(a) a organizar su día para que cuente con un momento específico para estudiar todos los días.
- Asegúrese de que su hijo(a) cuente con un lugar de estudio adecuado.
- Compruebe que los niños más pequeños hayan completado toda su tarea.
- Si tiene preguntas acerca del progreso de su hijo(a), hable con la maestra.

Y lo que es más importante, reconozca los logros académicos de su hijo(a), como por ejemplo una buena calificación en un examen o un proyecto difícil o el progreso en una asignatura compleja.

## Consejos de estudio para estudiantes

Estudia un poco todas las tardes y evita estudiar durante demasiado tiempo una sola vez. Haz una pausa de vez en cuando. No intentes memorizar todo la noche anterior a un examen. Si piensas en el estudio como una forma placentera de ayudarte a aprender, en vez de verlo como una carga, es menos probable que lo postergues y te atrases con tu trabajo escolar.

Tu lugar de estudio debe estar bien iluminado, ser cómodo y no incluir factores de distracción. Pocos estudiantes pueden concentrarse con el televisor o el reproductor de MP3 encendidos.

El descanso, la relajación, el ejercicio y una dieta adecuada son también importantes para el éxito académico. Sentirte bien físicamente te ayudará a mantener tu agudeza mental. Por ejemplo, un desayuno rico en proteínas y bajo en azúcar ayuda a mantener un nivel estable de energía, lo que te ayuda a mantenerte despierto y atento durante toda la mañana.

## Cómo prepararte para los exámenes

Lleva tu trabajo escolar al día. No es sólo una mejor manera de aprender sino que fortalecerá tu confianza y evitará que debas memorizar todo de golpe antes de un examen. Además, una vez que te atrasas, es difícil ponerse al día.

Presta atención a las clases de revisión. Pregunta qué tipo de preguntas debes esperar para la próxima prueba. Si no comprendes algo, pregúntale a la maestra.

Cuando estudies, haz hincapié en los conceptos más importantes de los materiales de examen. Por ejemplo, aprende las palabras que forman parte del vocabulario clave y haz que tus padres o un compañero evalúe tu conocimiento.

# Cómo lograr un estudio más productivo

## Rendir el examen

Todos sentimos ansiedad antes de un examen. Es bueno sentir un poco de tensión; te puede ayudar a mantenerte despierto y atento. Permite que la tensión trabaje a tu favor, pero no dejes que te domine.

Lee el examen completo antes de comenzar a responder. Esto te ayudará a:

- Deshacerte un poco de los nervios.
- Buscar y responder las preguntas más sencillas.
- Administrar tu tiempo.
- Hacer que tu mente comience a pensar en las preguntas más difíciles: verás que cuando vuelvas a leerlas, las respuestas surgirán rápidamente.
- Encontrar información que te ayudará a responder otras preguntas.

Cuando leas todo el examen, busca claves que estén incluidas en las mismas preguntas. En las preguntas de opción múltiple, si no estás seguro(a) de cuál es la respuesta correcta, intenta eliminar las respuestas incorrectas. Busca diferencias sutiles en la redacción que puedan hacer que una respuesta incorrecta parezca ser la correcta. En las preguntas de verdadero y falso, busca las palabras todo, siempre, nunca y ninguno; si puedes pensar en una excepción entonces la respuesta es “falso”.

Para las preguntas de redacción, piensa antes de escribir. Apunta unas pocas palabras clave o frases que representen las ideas que deseas transmitir. Asegúrate de que estas palabras se relacionen con lo que se pregunta; luego, úsalas como un esquema para escribir tu respuesta.

De modo similar, para las preguntas orales usa el tiempo de preparación para organizar tu pensamiento por escrito, elaborando un esquema de lo que dirás. Luego, escribe tu respuesta completa y practica cómo la expondrías.

Si tienes problemas para interpretar una pregunta, piensa en los conceptos que has estudiado: es probable que uno de ellos sea la clave de la respuesta correcta.

## Tomar apuntes en clase

Cuando escuches a la maestra en clase, no intentes escribir todo lo que dice. Escucha con atención hasta que comprendas el punto clave, luego escríbelo con tus propias palabras. Presta atención especial a los ejemplos.

No dudes en hacer preguntas cuando no entiendas; lo más probable es que haya otras personas en la clase que se planteen la misma pregunta.

Cuando estudies por la tarde, repasa tus apuntes de clase de ese día. Agrega o corrige tus apuntes según sea necesario para que la información sea clara y puedas comprenderla cuando estudies luego para un examen o prepares un trabajo. Si algo no te resulta claro, pregúntale a la maestra al día siguiente: no esperes hasta la noche anterior al examen.

## Habilidades de lectura

Antes de comenzar un proyecto de lectura, familiarízate primero con el material haciendo lo siguiente:

- Observa todas las ilustraciones y lee las leyendas.
- Lee los títulos de todo el capítulo, las palabras en negrita y cualquier palabra de vocabulario.
- Lee el primero y el último párrafo del capítulo.
- Echa un vistazo a todo el capítulo, examinando el material rápidamente para detectar palabras y frases al azar.

Al familiarizarte primero con el material, tu mente forma un esquema de lo que estás a punto de leer. Al leer más exhaustivamente el material con el que te has familiarizado, hay más probabilidades de que lo comprendas y puedas recordarlo.

## Ambiente propicio para la lectura

Las distracciones disminuyen de manera significativa la comprensión lectora de la mayoría de las personas. Por eso es que tu lugar de estudio probablemente sea también el mejor lugar para leer.

Siéntate para leer, no leas inclinado ni acostado. Es imprescindible contar con buena iluminación. La luz debería iluminar tu material de lectura pasando por encima de tus hombros a fin de evitar las sombras y los reflejos. Evita leer bajo una luz brillante en una habitación completamente oscura.

Si no puedes leer por un tiempo razonable sin que te duelan los ojos o te sientas cansado o inquieto, podrías tener un trastorno de la vista. Haz que te revisen los ojos para ver si hay algún problema. Si ya tienes gafas para leer, úsalas.

## Si tienes algún problema

Casi todos los estudiantes tienen una asignatura (o dos) que les resulta especialmente difícil. Estas son algunas formas de lidiar con las asignaturas complejas:

- Pregunta a tu maestra o consejero si existen programas de apoyo escolar disponibles.
- Pregunta a tu maestra si existen materiales de lectura, hojas de trabajo o programas de computación que podrían ayudarte a aprender mejor.
- Estudia con otros compañeros de tu clase. Tómense turnos para “enseñarse” lo que están aprendiendo; ¡enseñar es una excelente forma de aprender!

Independientemente de cuál sea el problema, habla con tu maestra. Ella  desea que aprendas y obtengas buenos resultados, y puede sugerir formas que te servirán de ayuda.



School staff and families...  
the more we work together,  
the more we'll help our children.