

Hoja de Habilidades de Estudio

Habilidades de Estudio

- Escriba en su agenda el tiempo de estudio y lugar en donde estudiar
 - Trata de estudiar a la misma hora todos los días y estudiar en un área que tenga menos distracciones
- Usa tu agenda de AVMS para escribir las tareas
 - Usa bolígrafos de colores y resaltadores para indicar tareas de largo plazo y para los exámenes
 - Chequea School Loop todos los días
- Enfrenta las cosas difíciles primero
- Revisa todos los días
- Empieza las preparaciones para exámenes intensivos. Estudia como si el examen fuera el próximo día
 - Revisa y prevea el material diario para cada materia
- Dile a tus padres lo que estudiaste en la escuela. Te ayudara retener información y probablemente te dirigirá a tener buenas discusiones
- Toma descanso regularmente mientras estudias (por ejemplo, si estás haciendo tarea de matemática toma 5 minutos para estirar las piernas, buscar algo de comer, etc.)
- Ten una dieta saludable y toma mucha agua
- Descansa y duerme suficiente

Libro de Texto

- Prevea el capítulo del libro de texto en esta manera:
 - Revisa los títulos de los capítulos y lo que está escrito en el lado de esa sección
 - Revisa el contenido de las preguntas que están al final del capítulo
 - Lea el capítulo cuidadosamente y chequee su entendimiento en cada sección. Si no entendiste la sección, regresa al capítulo y léalo de nuevo. Si todavía tienes dificultad entendiendo el contenido de lo que leíste, pregúntale a tus padres o envíale un correo electrónico a través de School Loop a tu maestro/a y dígame exactamente lo que no está entendiendo
 - Conteste las preguntas al final del capítulo – aun si no fueron asignadas como tarea
 - Prepare tarjetas para estudiar con cualquier información que tenga palabras o frases que están en negrita porque probablemente esta información estará en el examen

(Voltar para estrategias de tomar notas y toma de exámenes)

Tomar Notas

- Usa las estrategias de Cornell o Focus Note
- Escribe lo que el instructor te dice que escribas
 - Notas inscritas en el proyector
 - Cosas repetidas una y otra vez
- Haz preguntas y clarifica las cosas que no entiendes. **NO ESPERES HASTA EL DÍA DEL EXAMEN PARA EMPEZAR A HACER PREGUNTAS**
- Lee o reescribe tus notas después de la clase
- Usa un resaltador para resaltar la información importante en tus notas
- Mantiene tus notas organizadas

Toma de Exámenes

- **ESTUDIA (REVISAR) TODAS LAS NOCHES**
 - **NO EMPOLLES** (no trates de hacer todo en un día) – solo resuelta en un dolor de cabeza
- Estudia con un amigo o compañero de clase
- Usa las tarjetas de estudio para formar juegos como Jeopardy, juego de combinar, etc.
- Crea un examen de “practica”
- Revisa todos los guías de estudio y asignaciones de tareas
- Duerme suficiente y come un buen desayuno en la mañana
- Cuando entres al salón, te sientas en tu silla, cierra tus ojos y respira profundo 3 veces antes de empezar el examen
- Revisa el examen completo y **LEE LAS INSTRUCCIONES CUIDADOSAMENTE**
- Contesta todas las preguntas que sabes primero y después regresa y contesta las más difíciles
- Revisa tus respuestas antes de entregar el examen