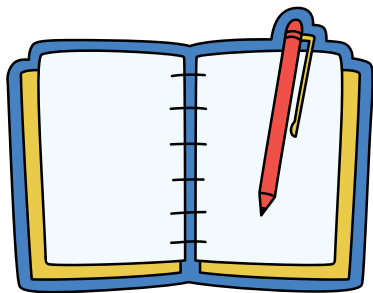




Orientación escolar te recomienda:

# Claves a tener en cuenta en el aula

Lleva tu cuaderno y carpetas del colegio organizadas.



Toma apuntes en clase, y para ello ten en cuenta:

- Subrayar lo importante
- Realiza tus propios apuntes
- Mapas mentales.
- Ejercicios y casos prácticos
- Fichas de estudio.
- Definir metas de aprendizaje
- Investigar información de diversas fuentes.

- Saca las dudas en clase, pregúntale a tu profesor.
- Guarda tus apuntes y materiales de cada asignatura.
- Sigue activamente las clases, con guías tomando apuntes y notas de todas las asignaturas.
- Escribe las fechas de entrega de tus tareas y actividades, puestas por tus docentes.



Alista tus útiles escolares y materiales con tiempo.





# Hábitos de estudio a realizar en casa



**1** Establecer horarios de estudio, para que tu mente se acostumbre a saber cual es el momento para estudiar.



**2** Crea un plan de estudio: Antes de ponerte a estudiar , fija las metas que deseas alcanzar y organiza el contenido que estudiaras.



**3** Antes de empezar a estudiar planifica primero bien que es lo que va a hacer.



**4** Establecer una hora de estudio, sin esperar las indicaciones de padres o profesores.



**5** Estudiar todos los días. Dedicar en torno a una hora al estudio y estudiar en un espacio adecuado en el que haya silencio.



**6** Hacer más de una actividad al día y estudiar de los textos o libros.



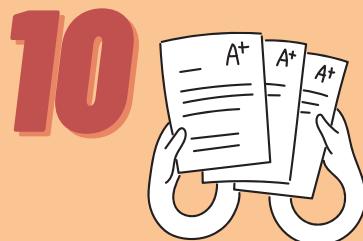
**7** Comenzar a estudiar por lo difícil y acabar con lo fácil.



**8** Hacer una pequeña pausa entre actividad y actividad.



**9** Evitar distracciones: Cuando estés estudiando, reducir al máximo posibles distracciones como notificaciones del móvil o el sonido de la televisión.



**10** Adaptar la metodología de estudio al tipo de prueba. No todos los exámenes requieren la misma forma de estudio.



**11** Descansar: Para que tu cerebro funcione correctamente, es importante dormir bien durante 7 y 8 horas. Recuerda en la mañana se aprende más rápido pero se olvida más y en la tarde se aprende más lento pero se olvida menos.



## Haz parte del proceso como **padre** de familia **debo**:

**1. Establece rutinas de estudio: Ayuda a tu hijo a crear rutinas de estudio regulares. Establecer horarios específicos para estudiar cada día puede ayudarles a mantenerse organizados y comprometidos con su aprendizaje.**



**2. Crea un ambiente propicio para el estudio: Designa un área tranquila y bien iluminada en casa para que tu hijo estudie. Elimina distracciones como dispositivos electrónicos no relacionados con el estudio durante las horas de estudio programadas.**

**3. Fomenta la comunicación abierta: Anima a tu hijo a hablar contigo sobre sus desafíos académicos. Escucha activamente sus preocupaciones y ofrécele apoyo emocional. La comunicación abierta fortalece la confianza y facilita la resolución de problemas.**



**4. Involucrarte en la educación de tu hijo: Mantente al tanto del progreso académico de tu hijo. Participa en reuniones de padres y maestros, y colabora con los educadores para abordar cualquier área de mejora.**

**5. Fomenta la autonomía: Apoya a tu hijo para que asuma la responsabilidad de su propio aprendizaje. Anímale a tomar decisiones sobre cómo estudiar y organizar su tiempo, y bríndale elogios por su iniciativa y esfuerzo.**



**6. Proporciona recursos educativos: Asegúrate de que tu hijo tenga acceso a los recursos educativos necesarios, como libros de texto, material de estudio y acceso a internet. También puedes buscar programas de tutoría o clases adicionales si es necesario.**

**7. Promueve la resiliencia: Enseña a tu hijo a enfrentarse a los desafíos académicos con determinación y resiliencia. Anímale a ver los errores como oportunidades de aprendizaje y a seguir adelante incluso cuando encuentre obstáculos en su camino.**



**Al implementar estas recomendaciones, los padres pueden crear un entorno de apoyo que fomente el éxito académico y el crecimiento personal de sus hijos.**

