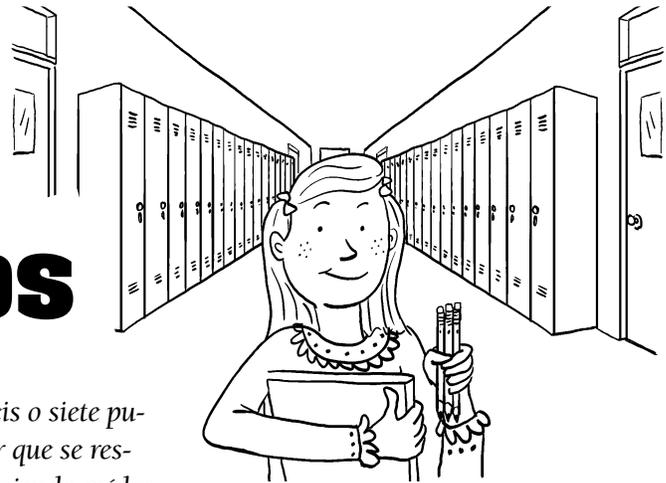


Organizados para triunfar en los estudios



Su hija ya está en la escuela media y probablemente tenga seis o siete pupitres, aulas y maestros ¡y además una taquilla! Y es de esperar que se responsabilice más de sus propios estudios y de su rendimiento, poniendo así los cimientos para adquirir más responsabilidades en el instituto y el resto de su vida.

Todo este cambio implica que la organización es más importante que nunca. He aquí formas de ayudar a su hija a que organice su tiempo, estudie con eficacia y se cerciore de que termina y entrega a tiempo sus tareas.

Gestionar el tiempo con prudencia

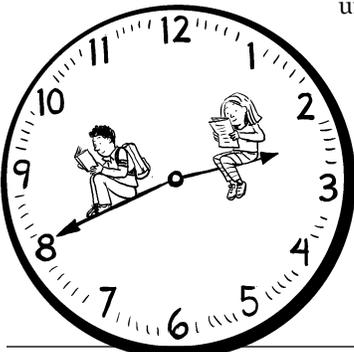
Para gestionar bien el tiempo hay que saber lo que se *tiene* que hacer y lo que se *quiere* hacer, así como calcular con precisión cuánto tiempo se necesita para cada actividad. Tenga en cuenta estas ideas para ayudar a su hija a gestionar bien su tiempo a fin de que aproveche al máximo su estudio.

Escríbelo

Anime a su hija a que piense en su agenda como si fuera su compañera de viaje por la escuela media. Sugíerale que use un color para escribir las tareas obligatorias (deberes, ensayo de banda) y otro color para las que le gustaría que le quedara tiempo (montar en bici con sus amigas, organizar sus fotos). Infórme-la con tiempo de citas o eventos familiares a fin de que también pueda anotarlos. Al tener todas sus obligaciones escritas en un lugar podrá verlas de un vistazo y siempre sabrá lo que le espera.

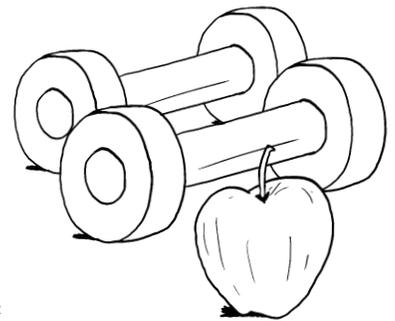
Aprende a calcular el tiempo

Dígale a su hijo que mida el tiempo que tarda en hacer actividades como estudiar o buscar datos. Por ejemplo, podría planear pasar 30 minutos el sábado buscando datos en la biblioteca para un trabajo de estudios sociales, pero quizá descubra que le lleva una hora. Al prestar atención a la hora en la que empieza y en la que termina, en el futuro podrá calcular con más precisión y reservar el tiempo que necesitará.



Atenerse a hábitos fijos

Los hábitos regulares y diarios suelen contribuir a organizarse mejor y a conseguir mejores resultados en los estudios. Sugíerale a su hijo que desarrolle hábitos que le vayan bien a él. Deberían incluir 9–11 horas de sueño, comidas y meriendas sanas, al menos una hora de ejercicio y tiempo para la familia y los amigos. Ayúdelo a hacer ajustes si algo de su horario no va bien. Si le cuesta empezar los deberes inmediatamente después de la escuela, quizá le venga mejor relajarse 15 minutos en vez de lanzarse inmediatamente al trabajo.



Ponte mini fechas de entrega

Su hija puede gestionar mejor el tiempo si divide sus tareas en porciones. Podría ponerse una fecha tope para partes específicas de su trabajo. Si empieza a estudiar para el examen de historia a las 5 de la tarde, podría planear leer y tomar notas sobre un capítulo hasta las 5:30, y luego hacerse preguntas hasta las 6 de la tarde para ver si se lo sabe. Si tiene que entregar un proyecto de ciencias dentro de dos semanas, podría darse una semana para terminar el experimento, dos días para escribir sus averiguaciones, dos días para hacer un cartel y tres días para practicar la presentación de su proyecto.

continúa

Ordenar el espacio de trabajo

Es obligación de hijo hacer sus deberes escolares, pero usted puede ayudarlo cerciorándose de que tiene lo que necesita. Ponga a prueba estos consejos para crear un espacio de trabajo bien pertrechado donde pueda concentrarse en sus tareas y rendir al máximo.

Elegir un lugar

Dígale que escoja un lugar con buena luz y lejos de distracciones. Podría trabajar en el escritorio de su cuarto o en la mesa de la cocina, por ejemplo. Si usa un lugar compartido como la cocina, reduzcan el ruido haciendo que la hora de los deberes sea “tiempo en silencio” para todos. Los hermanos más pequeños podrían leer o colorear y usted podría también leer u ordenar papeles.

Abastecerse de materiales

Que su hija decida cómo organizar sus materiales de trabajo. Podría decorar frascos de vidrio para guardar tijeras, bolígrafos y lápices. Las bolsas con cierre podrían contener clips para papel, borradores y papelitos adhesivos. Y las cajas de zapatos son ideales



para objetos como un dispensador de cinta adhesiva, un sacapuntas, una perforadora, una regla, una grapadora y fichas de cartulina. Sugíerale que tenga a mano un diccionario, así como hojas de papel de cuaderno y papel cuadriculado en un archivador de revistas o en un cajón. Para trabajar con un portátil o una tableta debería tener cerca su cargador y controlar el nivel de la batería. *Consejo:* Si hace los deberes en la mesa de la cocina podría poner sus materiales en un estante de un armario de la cocina.

Reducir el desorden

Una vez a la semana su hijo podría sacar los papeles viejos de su mochila. Debería tirar los que no necesite y guardar el resto en bandejas de plástico apilables para futuras consultas. Por ejemplo, podría guardar pruebas y exámenes antiguos para estudiar los exámenes finales. Esto le ayudará a encontrar rápidamente lo que necesita y cerciorarse de que no se le pierdan papeles importantes.

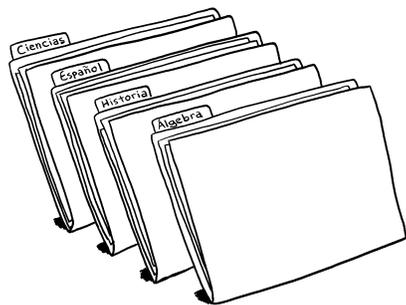
Ir al día con los deberes

Los cursos de la escuela media requieren que su hija combine una amplia gama de tareas, trabajos y proyectos. Tendrá que transportar sus materiales—de casa a su taquilla y a la clase adecuada—y cerciorarse de que todo se entrega a tiempo. He aquí unas sugerencias para organizar las tareas.

Empacar bien

Al final de cada jornada escolar su hija puede echar un vistazo a las tareas de su agenda para ver qué libros de texto y materiales tiene que llevar a casa. Por ejemplo, podría necesitar su trompeta para practicar una canción nueva o la guía de estudio de inglés para preparar un test sobre una novela.

Archivar inmediatamente las tareas



Dígale a su hijo que rotule una carpeta o archivador para cada materia y que cuando haga los deberes tenga la cartera junto a él. Cuando termine cada tarea puede colocarla en la carpeta o el archivador adecuado o meterla

directamente en la cartera. Así estará seguro de llevarse los deberes terminados en lugar de olvidárselos por la mañana en su escritorio o en la mesa de la cocina.

Entregar

Recuérdale a su hija que llevar los deberes a la escuela es sólo una parte de su trabajo: ¡no conseguirá crédito por él si lo deja en la cartera o en su taquilla! Debería habituarse a sacar los deberes de la cartera en cuanto llegue a clase y ponerlos en el lugar adecuado para que se los califiquen. Luego puede tacharlo de su agenda para saber que ya ha entregado los deberes. *Consejo:* Si su hija falta a clase, explíquele que ella es la responsable de preguntar a sus maestros qué se perdió a fin de poder recuperarlo.



Middle Years