

## 10. Cuídate

- El estudio es muy similar al entrenamiento deportivo.
- Para que tu cerebro rinda adecuadamente debes cuidar algunos aspectos.
- Necesitas dormir lo suficiente, desayunar antes de ir a las clases y hacer algo de ejercicio o deporte todos los días.

## Webs útiles e interesantes

<http://miscelaneaeducativa.com/estudiar/>

En esta página encontrará diversidad de textos donde su hijo podrá evaluar y mejorar la velocidad y comprensión lectora, además de cuestionarios para ver en qué falla (si hábitos de estudios o estrategias). Pero ya sabes, por muchas prácticas de lectura y comprensión que haga, luego ¡¡¡¡¡¡ estudiar requiere codos¡¡¡¡¡

<http://www.testeando.es/>

Trivial educativo (para reforzar contenidos de lengua, mates, ciencias, geografía, historia,...)



## EE.PP.SAFA VILLOSLADA DPTO. DE ORIENTACIÓN

Avda. San Severiano 9-11  
Teléfono: 956.250.420  
<http://cadiz.safa.edu/>

ESCUELAS PROFESIONALES  
SAGRADA FAMILIA



## EE.PP.SAFA VILLOSLADA DPTO. DE ORIENTACIÓN

### PAUTAS PARA AYUDARTE A TI CHICO-A EN EL ESTUDIO (SECUNDARIA)



### 1. El estudio es cosa tuya

- Los estudios son cosa tuya, ni de tus padres ni de tus profesores.
- Tú eres el responsable de ellos y aunque pueden ayudarte, dependen de ti: son la obligación que tienes en este momento.
- Por tanto, no tiene sentido que tus padres te tengan que decir que te pongas a estudiar.

# CONSEJOS GENERALES PARA TÍ

## 2. Aprovecha el tiempo de clase

- El estudio comienza aprovechando las horas que pasas en clase.
- Si aprovechas el tiempo de las clases, tendrás parte del trabajo hecho.
- Atiende a las explicaciones y toma nota de lo importante.
- Si te dejan tiempo para realizar las actividades aprovéchalas: tienes reciente la explicación y si no sabes algo puedes preguntar a tu profesor.

## 3. Usa la agenda

- Acostúmbrate a ir apuntando el trabajo que llevas para casa. Ve tachando los objetivos conseguidos.
- Usa una agenda o una libreta, pero anota tu lista de tareas.
- Anota también las fechas de los controles y de la entrega de trabajos
- En este folleto te ofrecemos unos consejos para que puedas sacar adelante tus estudios, repásalos de vez en cuando y no los olvides.
- Si necesitas aclarar alguna cosa, pregúntale a tus profesores o a las personas que te han entregado este folleto.

## 4. Todos los días un poco

- El estudio es una actividad más de tu vida diaria: como comer, descansar o jugar.
- Elabórate un horario de la tarde y hazle hueco.

• El tiempo depende del curso en el que estés, pero cómo mínimo tienes que dedicarle una hora todos los días.

• El tiempo de estudio es para realizar los deberes, repasar e ir aprendiendo lo importante. Por eso, aunque no tengas deberes, tienes que dedicarle un tiempo diario.

• Si te habitúas a dedicarle todos los días un poco de tiempo te resultará más cómodo sacar los estudios adelante.

## 5. Estudia sin distracciones

• Busca un sitio para estudiar que no tenga distracciones.

• No estudies con la televisión o con el ordenador encendido: no estarás atento y perderás el tiempo.

• El tiempo que dediques al estudio dedícalo solo a eso.

• Tampoco te pongas a consultar el ordenador justo antes de estudiar, mejor déjalo para cuando termines.

## 6. Organiza tus cuadernos y materiales

• Organiza bien tus cuadernos y el material de estudio.

• Siempre será más cómodo encontrar lo que buscas.

• Cuando estudias no se trata solo de aprender las cosas de memoria. Intenta aprender los contenidos de manera que los comprendas.

## 7. Estudia haciéndote preguntas

• Estudiar haciéndote preguntas te ayudará. Por ejemplo, si tienes que estudiar “los medios de transporte” puedes hacerte preguntas: ¿Qué son? ¿Cómo se clasifican los medios? ¿Qué transportes hay en cada medio? ¿Qué ventajas tiene cada uno de esos medios? etc.

## 8. Resuelve ejercicios ya corregidos

• Otra forma de estudiar consiste en copiar los enunciados de ejercicios ya resueltos e intentar realizarlos de nuevo.

• Después compruebas el resultado para saber si lo has realizado correctamente.

• Esta forma de estudiar sirve, por ejemplo, para matemáticas o inglés, pero seguro que la puedes usar en otras asignaturas.

## 9. Pregunta si no sabes algo

• Si no sabes resolver algunos deberes escolares, pregunta a tus padres, compañeros o profesores.

• Pero antes de preguntarles, intenta buscar la solución sin ayuda. Si te acostumbras a pedir ayuda, te costará resolver los exámenes por ti mismo.

• Deja las preguntas para el final del tiempo que dedicas a estudiar. De esta forma no estarás interrumpiendo constantemente.