

Tres claves para el ÉXITO EN LA SECUNDARIA

Su hijo tiene que batallar muchos frentes durante la secundaria: clases complicadas, actividades extracurriculares, amigos, obligaciones familiares y posiblemente un trabajo a tiempo parcial. ¿Cómo puede sobresalir en sus estudios?

Saber organizarse, administrar el tiempo y estudiar con eficacia son habilidades que pueden ayudarle a rendir al máximo. Comparta con su hijo estas estrategias que le ayudarán a triunfar en el colegio.



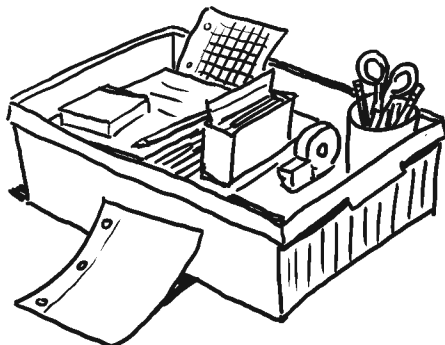
ORGANIZACIÓN

Una buena organización permite a su hija ser más productiva porque tiene siempre a mano lo que necesita. Sugíerale que ponga en práctica estas ideas.

Diseñar un lugar de trabajo. Su hija debería trabajar en un lugar bien iluminado y lejos de distracciones. Lo mejor es que encuentre un sitio que pueda dedicar al trabajo escolar para que empiece a asociarlo con la idea de hacer lo que hay que hacer. Quizá trabaje mejor en una mesa en su dormitorio o en la de la cocina en lugar de en la cama o en un sofá al lado de la TV. Sea cual sea el lugar que elija, necesita espacio para extender sus materiales. *Idea:* Limpiar su lugar de trabajo de vez en cuando (por ejemplo una vez al mes) puede ayudar a mantener el orden.

Almacenar materiales. Tener a mano materiales como papel cuadriculado, fichas de cartulina, marcadores y otros ayudará a su hijo a mantener la concentración: no tendrá que dejar lo que está haciendo para buscarlos. Al comienzo del curso escolar o del

semestre debería inventariar lo que tiene y hacer una lista de lo que necesita comprar o buscar en casa. En el transcurso del año debería tener en cuenta lo que se le va terminando.



Si su hijo trabaja en un espacio común como la mesa del comedor, podría hacerse un contenedor portátil para sus materiales. Podría poner sus útiles escolares en un maletín de plástico o en una caja de zapatos. Y cada día, al terminar de trabajar, debería guardarlo todo.

Ordenar papeles. Cuando se tiene muchas clases también se tiene muchos libros y muchos cuadernos, pero sólo hay que traer a casa unos cuantos cada día. Su hija puede saber qué necesita usando materiales independientes para cada clase codificados por color de modo que vea de un vistazo los de historia (archivador y carpeta de color rojo) o los de cálculo (archivador y carpeta azules). *Idea:* El uso de archivadores de anillas con folios sueltos para los apuntes y las fotocopias en lugar de cuadernos de anillas facilita mover o añadir papeles.



Cada semana su hija debería ordenar los papeles de la semana anterior. Puede archivarlos en cuadernos de anillas o en carpetas. *Idea:* Esta tarea es más fácil si se tiene a mano un perforador de papel.

continúa

ADMINISTRAR EL TIEMPO

Saber qué hay en su agenda le dará a su hija una sensación de control y la ayudará a evitar el estrés. También le permite cerciorarse de que le queda el tiempo suficiente tanto para los deberes escolares como para socializar. Estas ideas la ayudarán a gestionar mejor su jornada.

Usar calendarios y listas de cosas que hay que hacer.

Su hija necesita ver de cuánto tiempo dispone y cómo lo usa. Sugíerale que emplee una agenda o diario para programar su tiempo en incrementos de media hora y que se lleve la agenda al colegio para tener siempre al día las fechas de los deberes, de los exámenes y las de entrega de trabajos.

El repaso diario por la mañana o por la noche de su agenda la preparará para el siguiente día. Podría pasar las obligaciones más importantes a un calendario grande en su tablón de anuncios o en una pared para tenerlas siempre a la vista. También puede colocar papelitos adhesivos en los espejos o en la cómoda como recordatorios.

Programar tiempo de estudio. Anime a su hijo a dedicar horas específicas al estudio y a que elija los momentos del día en los que está más alerta. *Idea:* Sugíerale que experimente con horas diversas y que vea cuál le va mejor. Debería también planear descansos breves (por ejemplo un paseo de 10 minutos alrededor del bloque después de una sesión de estudio de 50 minutos). Dígale que revise su horario semanalmente: quizá tenga que hacer ajustes para las actividades de la tarde o para su trabajo.

Para aprovechar al máximo el día, su hijo debería también aprovechar el tiempo libre en su horario. Durante los recreos, entre la escuela y los entrenamientos de deportes o las reuniones del club o mientras va en el auto, puede repasar apuntes, estudiar vocabulario o revisar las preguntas al final de los capítulos de sus libros de texto.

Eliminar las pérdidas de tiempo. Ayude a su hija a que diga “no” a las distracciones que pueden despistarla. Digamos que una amiga la llama para ir al centro comercial cuando debe trabajar en un proyecto de ciencias. Puede simplemente decirle: “Hoy no me viene bien. ¿Qué tal el jueves?”

Dígale que apague por completo el celular y que no toque Facebook o sitios de mensajería instantánea mientras hace los deberes o estudia. Así no sentirá la tentación de mirar quién llama cuando el teléfono vibra o la computadora la alerta con sonido.



Evitar los retrasos. Si su hijo tiene la tendencia a dejar las cosas para más tarde, sugíerale que se diga cosas como: “Hazlo ahora y así pasarás un buen fin de semana”.

También puede ponerse un reloj con alarma para que suene a los 10 minutos y empezar a trabajar en algo que no quiere hacer, diciéndose que puede parar cuando se termine el tiempo. Lo

más probable es que una vez que empiece el proyecto quiera seguir adelante con él.

ESTUDIAR

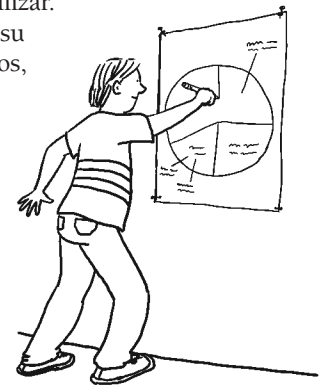
Los buenos hábitos de estudio ayudan a sus hijos a ser eficientes y sacar el máximo provecho de lo que aprenden en el colegio en el menor tiempo posible. Los estudiantes sagaces conocen secretos como los siguientes.

Empezar en el colegio. Estudiar no empieza cuando su hijo se sienta en casa para hacer los deberes: empieza cada día mientras está en la escuela. Asistir a clase, escuchar, tomar buenos apuntes y participar en los debates contribuyen enormemente al aprendizaje de su hijo. Cuando luego repase en casa será la segunda vez que vea el material y le resultará más fácil recordar.

Mantener la concentración. El tiempo de estudio no le resultará productivo a su hija si se distrae. Su hija puede aprender a mantener la concentración con técnicas sencillas. Por ejemplo, puede identificar un pensamiento aislado y recordarse: “No te distraigas”, o bien puede visualizar el pensamiento en la imaginación y “ver” cómo desaparece flotando. Dormir lo suficiente y comer alimentos nutritivos (frutas, verduras, proteínas) también puede contribuir a la concentración de su hija pues le proporcionarán energía al cuerpo y reforzarán el poder de su mente.

Dar forma a la información. Trabajar con información es como moldear arcilla en una rueda de alfarero. Su hijo puede tomar el material y darle forma de modo que adquiera un significado que él pueda utilizar.

Cuando repase sus apuntes o lea su libro de texto podría hacer cuadros, gráficos o dibujos para visualizar los datos y comprenderlos con más facilidad (por ejemplo, un cuadro de resultados de una encuesta o un dibujo demostrando una fórmula matemática). También puede extraer los puntos más importantes y hacer hojas de estudio para repasar con rapidez.



High School Years