

Cinco técnicas de estudio *que todo estudiante necesita*



Ideas para ayudar a su hijo a rendir mejor en la escuela





El éxito académico depende de la capacidad un niño para estudiar con eficacia y eficiencia. Esto va más allá de realizar las tareas diarias. Significa dar sentido al estudio y verlo como una oportunidad para aprender de verdad.

No todos los estudiantes estudian de la misma manera. Sin embargo, hay cinco técnicas importantes que todo estudiante necesita aprender. Los estudiantes exitosos saben tomar apuntes útiles y comprender lo que leen. Saben recordar información y abordar trabajos extensos. Y saben aprovechar al máximo el tiempo de estudio al aprender de manera activa y con propósito.

Este folleto ofrece maneras de ayudar a su hijo a aprender estrategias para alcanzar metas que van más allá de obtener buenas calificaciones. Con un poco de práctica, su hijo desarrollará los hábitos de estudio necesarios para tener éxito académico.

1. Estudiar con un propósito

Los estudiantes exitosos estudian con un propósito: ¡estudian para aprender! Por eso, hable con su hijo sobre cómo abordar cada sesión de estudio con el aprendizaje como meta. Ofrezcale estas pautas:

- **Estar preparado.** Su hijo debería tener a mano bolígrafos, lápices, papel, fichas, material de consulta y cualquier otro material necesario en su lugar de estudio regular. Dígale que use un calendario grande para llevar registro de los trabajos.
- **Trazarse metas de estudio cada día.** Dígale a su hijo que las escriba en una agenda diaria. Debe ser *específico*. “Leer. Matemáticas. Ensayo” no siempre servirá. En su lugar, debería escribir “Terminar de leer el capítulo 3. Hacer los problemas de matemáticas 9-17. Crear un esquema para el ensayo”.
- **Leer activamente.** Su hijo no debería darle un vistazo rápido al material de lectura. Dígale que siga los consejos para leer comprensivamente de las páginas 8 y 9 de este folleto.
- **Enfocarse en lo importante.** Esto implica comprender la diferencia entre las ideas centrales y los detalles. Por ejemplo, lea la siguiente oración: “María derramó lágrimas de cocodrilo sobre su vestido azul mientras corría hacia su habitación”. ¿Qué es lo importante? ¿El hecho de que María llevara un vestido azul o el hecho de que estuviera llorando?
- **Hacerse preguntas a sí mismo** sobre el material de estudio. Su hijo debería hacerlo hasta que esté seguro de que comprende el material.
- **Hablar con familiares y compañeros** sobre lo que se está aprendiendo en clase. Debatir los conceptos ayudará a su hijo a “asimilarlos” y le dará la oportunidad de pensar en ellos analíticamente.

Reconocer lo que uno no sabe

El aprendizaje no es un proceso pasivo. Estudiar con propósito requiere una participación activa. Esto también significa ser consciente de lo que uno *no* sabe y de lo que debe hacer al respecto.

Si su hijo está estudiando material nuevo, ofrézcale los siguientes consejos:

- **Relacionar lo que está aprendiendo con lo que ya sabe.** Los conocimientos o experiencias previos pueden ayudarlo a comprender conceptos nuevos.
- **No saltar ni pasar por encima lo que no comprende.** El aprendizaje es acumulativo. Es importante desarrollar una base sólida y luego ampliarla con la información de las lecciones futuras.
- **Practicar un concepto o una lección en particular** hasta comprenderla. Luego, antes del próximo examen, solo será necesario hacer un repaso rápido.
- **Inventar exámenes propios.** Es útil pensar en lo que el maestro podría preguntar. Si su hijo no puede responder con éxito su examen, debería volver a revisar la información.

Si su hijo ha estudiado el material, pero sigue sin comprenderlo, dele estos consejos:

- **Buscar ayuda en libros** o recursos en línea que usen un enfoque diferente para enseñar la misma información.
- **Hablar con los maestros** sobre dónde encontrar información extra. Acceder a la información hoy en día puede ser tan sencillo como hacer clic. Pero encontrar información relevante puede ser un desafío. Los maestros pueden ayudar. (Su hijo también aprenderá a desarrollar importantes habilidades de investigación).
- **Preguntarles a los maestros o al consejero escolar** sobre las opciones de tutoría. Muchas son gratuitas y están disponibles en la escuela.

2. Tomar apuntes útiles

Todos los estudiantes necesitan saber tomar buenos apuntes para tener éxito en la escuela. Es casi imposible recordar todo lo que se aprende en un libro de texto o en una clase. Los apuntes ayudan a los estudiantes a concentrarse en lo más importante.

Para desarrollar las habilidades para tomar apuntes, su hijo debería:

- **Escuchar atentamente.** No es posible escribir todo lo que dice el maestro. Por eso, es necesario concentrarse en las ideas principales. Su hijo debería estar atento a las indicaciones que marcan los puntos que vale la pena recordar, como: "Esto es muy importante", "No me canso de repetirlo", "Cuatro factores han contribuido a esta situación", "Volvamos a verlo", "Encontrarán buenos ejemplos en la página 23", "La cuestión es ...", etc.
- **Fijarse en las señales no verbales** El maestro puede escribir algo en la pizarra, señalar una tabla o un diagrama o utilizar gestos para hacer hincapié en los puntos importantes.
- **Tomar apuntes con sus propias palabras** a menos que el maestro quiera que los estudiantes escriban definiciones exactas. De este modo, los apuntes tendrán más sentido a la hora de revisarlos antes de un examen.
- **Asegurarse de que los apuntes estén organizados y sean legibles.** Dígale a su hijo que agregue número y fecha en las páginas para mantener el orden. Si es posible, debería guardarlas en un cuaderno de hojas sueltas para que sea fácil añadir información nueva. Es útil usar separadores o cuadernos diferentes para cada materia.
- **Llevar un registro de los apuntes** del material en internet. También es útil marcar estos sitios web para poder regresar a ellos y citar las fuentes correctamente.
- **Revisar los apuntes con regularidad.** Dígale a su hijo que reserve unos minutos para revisar los apuntes en su tiempo de estudio diario. Es muy importante. Si los apuntes no se utilizan, escribirlos es una pérdida de tiempo. También es un buen momento para aclarar y completar la información que falta.



Pruebe estos consejos de taquigrafía

Ya sea que su hijo esté tomando apuntes en clase o mientras lee, crear un sistema de taquigrafía hará que le sea más fácil y eficaz. Estas son algunas ideas:

- **Utilizar abreviaturas.** Acortar las palabras para ahorrar tiempo al escribir. Una manera fácil de hacerlo es utilizar el principio de las palabras. Por ejemplo, *esp* para *especialmente* o *rep* para *representante*.
- **Utilizar símbolos.** Esto ayuda a eliminar palabras por completo. Anime a su hijo a probar estos símbolos y a inventar otros:

↑ aumentar

↓ disminuir

→ lleva a

≈ aproximadamente

* importante

— equivale a

w/ con

w/o sin

< menor a

> mayor a

∴ por lo tanto

- **Omitir vocales.** Muchas palabras pueden leerse sin todas las vocales, *tal cmo las plbras q stán n sta prte d la orción*.
- **Hacer una hoja de referencia** para anotar lo que significan los nuevos símbolos o abreviaturas y no olvidarlos a la hora de estudiar.
- **Ser creativo.** Hacer dibujos, colocar formas alrededor de las palabras clave o escribir en diferentes colores.
- **Utilizar herramientas electrónicas** o dispositivos de grabación cuando sea práctico, pero solo si se permite.

Métodos eficaces para tomar apuntes

Existen varios métodos para tomar apuntes. El método Cornell es una técnica comprobada para tomar apuntes en clase y al leer. Dígle a su hijo que dibuje una línea vertical en una hoja de papel, creando un espacio de 2-1/2" a la izquierda y otro de 6" a la derecha.

Para tomar apuntes en clase:

- **Escribir notas sobre los puntos más importantes** en el espacio de la derecha. Saltar algunas líneas entre los puntos principales para completar más tarde la información que falte.
- **Utilizar el espacio de la izquierda para escribir palabras clave** que representen las ideas y los detalles de las notas escritas en la derecha.
- **Leer los apuntes poco después de haberlos tomado** para completar cualquier idea.

Para tomar apuntes al leer:

- **Escribir los títulos principales** en la columna de la izquierda.
- **Resumir el texto de esos títulos** escribiendo notas cortas con sus propias palabras en la columna de la derecha. No repetir simplemente lo que está escrito en el libro.
- **Hacer lo mismo para las palabras y las frases clave.**

Para revisar:

- **Cubrir las notas de la columna de la derecha.**
- **Decir en voz alta las palabras clave de la columna izquierda.** Luego, tratar de recordar la información de las notas de la derecha.
- **Destapar los apuntes.** Si lo que ha dicho coincide con lo que ha escrito, ¡lo más probable es que lo sepa!

Otros métodos útiles para tomar apuntes son:

- **Un esquema.** Comenzar con la información más general. Continuar escribiendo debajo con sangría cada dato más específico.
- **Una línea de tiempo.** Este es un método eficaz para aprender una serie de acontecimientos asociados a fechas concretas.
- **Un esquema.** Dibujar un círculo o un cuadrado en el centro de la página. Escribir la idea principal. Escribir las ideas de apoyo y los detalles en líneas pegadas al cuadrado o círculo.

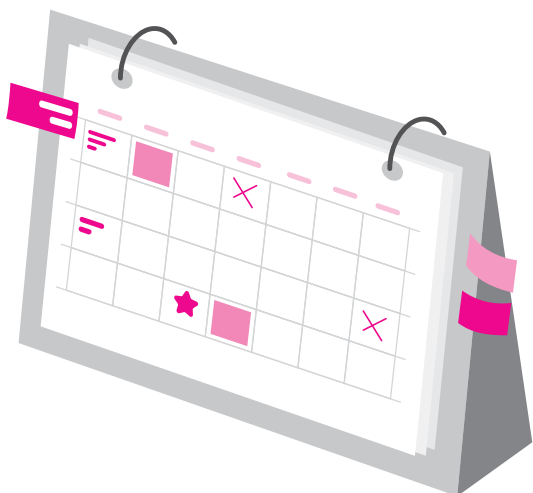
3. Planificar los trabajos largos

Para muchos estudiantes, los trabajos grandes y los proyectos a largo plazo pueden parecer intimidantes. Pero estos trabajos simplemente requieren habilidades diferentes a las que se necesitan para estudiar para el examen de mañana. La planificación eficaz, la organización y la autodisciplina pueden facilitar mucho la tarea.

Tanto si se trata de un importante trabajo de investigación como de un proyecto largo de ciencias, la clave está en dividir la tarea en partes lógicas que puedan abordarse de a una.

Estos son algunos consejos para gestionar un proyecto largo:

- **El día en que se asigna el trabajo,** escribir notas claras sobre el proyecto, incluyendo la fecha de entrega y los requisitos específicos. Si su hijo tiene alguna duda, es importante que la despeje con el maestro lo antes posible.
- **Usar un calendario grande.** Dígle a su hijo que escriba la fecha de entrega en el calendario. Es una buena idea marcar una fecha para la finalización del trabajo unos días *antes* de la fecha de entrega real para contemplar posibles imprevistos de último momento.



- **Programar el tiempo al revés, comenzando con la fecha de entrega.** Dígale a su hijo que marque en el calendario pequeños plazos, uno para cada paso. No debe olvidarse de dejar un poco de tiempo extra por si fuera necesario. Dígale que coloque el calendario en un lugar visible y lo revise todos los días.
- **Hacer una lista de los materiales** necesarios para el proyecto: cartulina, papel cuadriculado, una cubierta para el informe, etc.
- **Establecer un lugar** donde su hijo pueda guardar todo lo relacionado con el proyecto.
- **Hacer listas de tareas pendientes** y tacharlas a medida que las completa. Celebren cada meta que alcanza su hijo. Esto aumentará su confianza, motivación y sensación de logro. ¡Pronto habrá terminado todo el proyecto!
- **Entregar el trabajo terminado a tiempo.**

Evalúen cómo salieron las cosas.
 ¡Felicite a su hijo por un trabajo bien hecho! Pregúntele si hay algo que haría diferente la próxima vez.
 ¿Y qué volvería a hacer de la misma manera?



4. Leer comprensivamente

Muchos estudiantes pueden leer todas las palabras de un libro, pero tienen dificultad para comprender lo que leen. La comprensión es mucho más que reconocer las palabras de una página. Se trata de *entender el significado* de la información que transmiten esas palabras. Los estudiantes también deben ser capaces de variar el enfoque en función del tipo de material que lean. Leer comprensivamente es una de las técnicas de estudio más importantes que puede desarrollar un estudiante.

Comprender los textos de ficción

Para que su hijo comprenda las novelas y los cuentos que lee, ayúdelo a:

- **Establecer conexiones.** Es posible que algunas partes de la historia le recuerden a su hijo de alguna experiencia personal. Pensar y hablar sobre esas similitudes puede ayudarlo a comprenderla.
- **Visualizar lo que lee.** Crear imágenes mentales es una forma maravillosa de mejorar la comprensión. Hágale preguntas a su hijo como, “Si pudieras hacer la película de este libro, ¿a quién pondrías como protagonista? ¿Dónde la filmarías?”
- **Responder preguntas sobre el material de lectura.** Pregúntele a su hijo, “¿Qué puedes contarme sobre el personaje principal?” “¿Qué rasgos de personalidad observas?” “¿Te recuerda el personaje a alguien?” “¿Cómo ha cambiado el personaje a lo largo del libro?” “¿Qué personas y acontecimientos influyen en el personaje?” “¿Cómo crees que terminará el libro?”
- **Hacer predicciones.** Pregunte, “Ahora que has terminado de leer cinco capítulos, ¿qué crees que sucederá en el sexto?” “¿Ha terminado el libro como creías que lo haría?”
- **Pensar analíticamente.** Pídale a su hijo que comparta sus ideas sobre el material. “¿Por qué el autor presentó a los personajes de esa manera?” “¿Qué opinas de las decisiones que tomaron los personajes?” “¿Se resolvieron los conflictos de manera eficaz?”

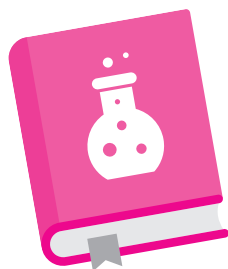


Comprender los textos de no ficción

Leer y estudiar textos de no ficción requiere algunas técnicas diferentes de las que se utilizan para leer ficción. Estos son algunos consejos que ayudarán a su hijo a comprender los textos de no ficción.

Su hijo debería:

- **Darle un vistazo al capítulo antes de leerlo.** Dígame que mire los títulos, las fotos, los gráficos y las palabras en **negrita** o *cursiva* para obtener una idea general de lo que trata el capítulo.
- **Leer las preguntas que aparecen al final del capítulo** para obtener una idea de los conceptos importantes a los que debe prestar atención durante la lectura.
- **A continuación, leer el capítulo detenidamente**, prestando especial atención a la información relacionada con los títulos de las secciones, las fotos, los gráficos y las palabras en **negrita** o *cursiva*.
- **Dividir el texto.** Primero, puede localizar las palabras clave de cada oración. Luego, puede buscar la idea principal de los párrafos enteros. Es útil practicar con textos cortos y después avanzar a textos más largos.
- **Releer secciones, según sea necesario**, para comprender los conceptos más difíciles.
- **Tomar notas**, utilizando las ideas de las páginas 3-5 de este folleto.
- **Tratar de responder las preguntas que figuran final del capítulo.** Si no puede responder una pregunta inmediatamente, su hijo debería volver a leer esa parte del texto. Las respuestas suelen estar allí.
- **Revisar la información convirtiendo los títulos.** Luego, su hijo puede evaluarse a sí mismo.



Con práctica, su hijo no solo leerá información. ¡También la comprenderá!

5. Recordar lo aprendido

Hoy en día, los investigadores saben más sobre cómo aprenden los estudiantes. ¡Resulta que memorizar datos básicos es fundamental! Cuando los estudiantes ya saben una serie de datos básicos, como las partes de una célula en biología o fechas importantes de la historia, pueden liberar sus cerebros para enfocarse en conceptos más profundos y en habilidades de pensamiento más elevado.

Las técnicas de memorización que su hijo aprenda ahora lo ayudarán a recordar información en la escuela y a lo largo de su vida. Comparta estos consejos con su hijo.

Para memorizar una lista de datos es útil:

- **Comprender lo que se está aprendiendo.** Es difícil memorizar algo si uno no sabe lo que significa.
- **Dividir una lista larga en secciones breves y lógicas.** Por ejemplo, en lugar de memorizar todas las fechas de la Guerra Civil de EE.UU. a la vez, es mejor memorizarlas por categorías: fechas de secesión, fechas de batallas, etc.
- **Comenzar con una sección diferente cada vez.** De lo contrario, su hijo solo aprenderá muy bien la primera parte de una lista.
- **Memorizar con música.** Se puede usar una melodía conocida o inventa un rap para aprender cada categoría de la lista.



Para aprender palabras de vocabulario es útil:

- **Utilizar tarjetas didácticas** (con la palabra en el frente y la definición en el revés) para autoevaluarse. ¡También se puede inventar un juego de memoria!
- **Enumerar otras palabras** que significan lo mismo.
- **Escribir otras formas de la palabra**, si es posible. Por ejemplo, *legible*, *legiblemente*, *ilegible*.
- **Armar oraciones para practicar** el uso de las palabras de vocabulario.
- **Inventar una historia** usando las palabras de vocabulario.

Usar estrategias mnemotécnicas

Una regla mnemotécnica es un recurso que ayuda a recordar cosas. Existen diferentes estrategias mnemotécnicas, incluyendo:

- **Rimas**, como la rima del calendario para recordar el número de días que tiene cada mes: “Treinta días trae septiembre, como abril, junio y noviembre ...”.
- **Acrónimos**, que son palabras creadas a partir de las primeras letras de otras palabras. Por ejemplo, HEMOS para recordar los nombres de los Grandes Lagos (Hurón, Erie, Michigan, Ontario, Superior).
- **Frases** en las que la primera letra de cada palabra es la primera letra de uno de los elementos a recordar. Por ejemplo, “Mi Viejo Tío Martín Juega Solo Usando Naipes” para recordar el orden de los planetas (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno).

Hacer asociaciones

- **Relacionar la información nueva con cosas conocidas.** Para aprender que el gobierno de Estados Unidos tiene tres poderes —el legislativo, el ejecutivo y el judicial— piense en un taburete de tres patas. Si se rompe una pata, no puede funcionar. Lo mismo ocurre con el gobierno.
- **Utilizar imágenes.** Incluso las imágenes mentales sencillas pueden funcionar. Para recordar que la capital de Maryland es Annapolis, su hijo podría imaginar a dos amigas jugando juntas, una llamada Mary (Mary-land) y la otra llamada Anna (Anna-polis). Dibujar imágenes, como las partes de una semilla, también puede ayudar. Luego, en el momento del examen, su hijo debe recordar la imagen.

Otras maneras de recordar lo aprendido

- **Aprender activamente.** En lugar de sentarse quieto al memorizar los elementos para química, es útil caminar, hablar de ellos, escribirlos en una hoja grande o grabarlos y luego escucharlos.
- **Escribir los datos en notas autoadhesivas.** Colocar las notas por todas partes: en la nevera, dentro del tarro de las galletas, en la bolsa del almuerzo, etc.
- **Ser el maestro.** Deje que su hijo le explique hechos, haga un examen y le haga preguntas a usted. No solo aprenderá algo el “estudiante”, ¡también lo comprenderá mejor el “maestro”!

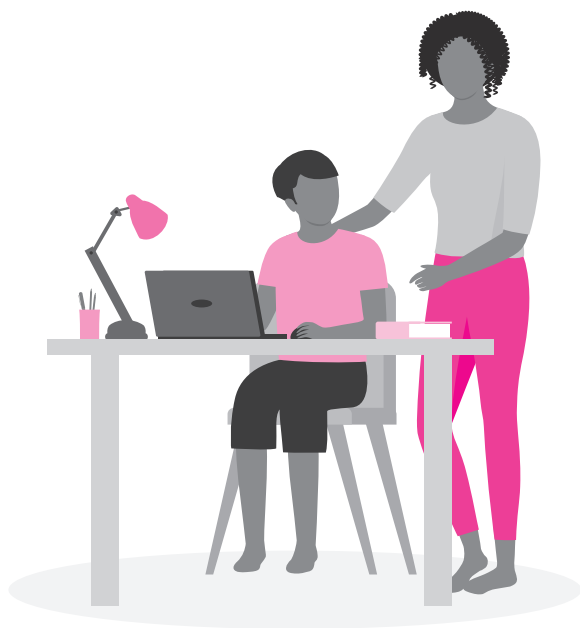
Más consejos de estudio

Comprometerse a aplicar buenas técnicas de estudio es la clave del éxito académico. Siga ofreciéndole apoyo y orientación a su hijo para ayudarlo a alcanzar el éxito.

Aquí hay más consejos para sugerirle a su niño:

- **Establecer un lugar y un horario fijos para estudiar.** Esto es muy importante para desarrollar buenos hábitos para hacer el trabajo escolar y estudiar. Ayudará a su hijo a concentrarse. Cuando se instale en su lugar de estudio, su mente le dirá, “Bueno, es hora de prestar atención”. Incluso podría hacer un letrero que diga “No molestar” para que todos sepan que la hora de estudio es cosa seria.
- **Saber cómo abordar cada tarea.** Aprender palabras de vocabulario para el examen del viernes no requiere las mismas habilidades que trabajar en un proyecto de investigación.
- **Planificar y priorizar.** Su hijo debería usar una agenda diaria para planificar cada sesión de estudio.
- **Leer las instrucciones.** Muchos estudiantes se saltan este paso, dando por sentado que saben lo que deben hacer en cada trabajo.
- **Probar diversas estrategias de aprendizaje.** Puede ser útil:
 - Escuchar además de leer. Grabarse recitando las palabras de vocabulario y sus definiciones, y luego reproducir la grabación.
 - Usar elementos visuales. Hacer un gráfico o un esquema del proyecto.
 - Ir más allá del libro. Hacer una excursión o entrevista a un experto para obtener información para un proyecto.
- **Programar descansos regulares.** Es beneficioso levantarse, caminar, comer algo y dejar que el cerebro se recargue.
- **Trabajar solo o con un compañero.** Algunos estudiantes aprenden mejor si pueden trabajar con un compañero o un grupo de estudio pequeño. Otros necesitan estudiar solos. Deben determinar qué le resulta mejor a su hijo.

Recuérdale a su hijo que
la meta de cada sesión de
estudio es aprender.



Publicado por:



(800) 756-5525
www.parent-institute.com

Stock No:
(English) 525A
(Spanish) 625A