

Esta Semana con Compañeros en la Crianza

El Éxito Comienza en el Hogar

Las Mejores Técnicas de Estudio

Plan de Preparación para Exámenes

Su hijo tal vez está aprendiendo algunas técnicas claves para prepararse para sus pruebas en la escuela.

- ¿Sabe cuáles son las técnicas que están aprendiendo?
- ¿Cómo se preparan para los exámenes cuando están estudiando en casa?

Técnicas de estudio sirven como el plan de sus estudiantes para el éxito. Usted puede entrenarlos en algunas de estas habilidades, así que aquí están algunas ideas que otras familias han utilizado con éxito.

Estudio

- Mis hijos ya tienen un buen sistema para estudiar para los exámenes.
- Me gustaría saber más acerca de cómo se preparan mis hijos para los exámenes.
- Me gustaría enseñarles a mis hijos algunas habilidades para hacer su estudio más eficaz.



Tanque de Pensamiento - Ideas de preparación para exámenes

Cómo hacer que cuente las horas de clase

- Siéntese donde puede ver bien y pueden poner atención.

Equipos universitarios muchas veces requieren que sus jugadores se sientan en la primera fila de todas sus clases. ¿Por qué? Porque sus calificaciones mejoran en sentarse adelante quita las distracciones y mejora la concentración.

- ¿Qué materiales ocupa para tomar notas? ¿Las tienes listo para usar?
- Haga preguntas que te ayudan a entender los puntos principales que el maestro está presentando.

La mayoría de los maestros quieren una discusión, no sólo dar una lectura. Haga algunas preguntas y ; pon las cosas en marcha!

Cómo estudiar para los exámenes - revisando y organizando tus notas.

Las pruebas la mayoría de veces cubren una combinación de clases y tareas de lectura.

- Revisa tus apuntes de clase muy pronto después de la clase.
- Resalte tus notas para que puedes estudiar los puntos principales.
- Busca las secciones de lectura que coinciden con tu lectura de clase- estudia los puntos importantes.
- Tome notas de estudio o notas de los puntos principales en tarjetas de 3x5.

Trata de aprender los puntos principales primero.

- Cuando usted entiende los puntos principales a empezar, los detalles serán más fáciles de recordar.
- Si el material no tiene mucho sentido para ti, no recordaras bien el material.
- Así que concéntrate en entender antes de memorizar.

Estudie el material más difícil primero, cuando tienes la mayor cantidad de energía.

Cómo mejorar tu memoria para mejores resultados

¡Enséñale los puntos principales a otra persona! Deja que te hagan preguntas.

- “Dímelo y lo olvido, enséñame y lo recordaré, involúcrame y aprendo. " Benjamín Franklin

Cuando enseñamos el material – es decir a trabaja en el material a través con otra persona - que sin duda mejora la comprensión y la memoria. Eso hace que sea más fácil de aplicar el material en una situación de examen, discusión en clase o proyecto.

- Hable a través de los puntos principales con su padre o compañero de estudio.
- Deberían hacerte preguntas o hacerte una prueba en el material. Cuando explicas las cosas en tus propias palabras tu memoria mejorará.
- ¿Hay preguntas de reviso al final de los exámenes de los capítulos o en la práctica? ¡Intenta de contestar esas preguntas!

¡No pierdes el sueño! Si usted recibe la cantidad adecuada de sueño, su memoria y la concentración serán mejores. Dormir es una mejor estrategia de quedarse despierto hasta muy tarde en intento a abarrotar un poco más de sus estudios.

Toma descansos cortos durante tu tiempo de estudio. Cuando se mueve, esto mantiene su energía y el flujo de sangre a su cerebro.

Mantente hidratado. Estar bien hidratado ayuda a tu cerebro a funcionar a su mejor capacidad. Aguas y jugos son excelentes. Las bebidas con cafeína no dan beneficio, sino que te va a recoger por un corto tiempo, y luego te hacen sentir como si hubieras estrellado.

No te preocupe. Cuando ya hayas aprendido el material, ¡luego relajarte y pásate un buen tiempo! Eso te dará la confianza que tu has hecho un buen trabajo en tu estudios. Te irá mejor en la prueba con una actitud positiva y relajada. Las preocupaciones son una pérdida de energía.

Copyright © 2013 by Positive Parents Inc. All rights reserved.

 [@Prntng_Prtncs](#)

 [/ParentingPartnersEducation](#)

 www.parentingpartners.com

