

# Indice



<b>¿Qué Clase de Estudiante Eres?</b> .....	2
<b>Paso Primero</b>	
<b>Cree en tí Mismo/a</b> .....	3
<b>Paso Segundo</b>	
<b>Sé Organizado</b> .....	4
<b>Paso Tercero</b>	
<b>Organiza Bien el Tiempo</b> .....	6
<b>Paso Cuarto</b>	
<b>Ten Éxito en Clase</b> .....	7
<b>Paso Quinto</b>	
<b>Toma Buenos Apuntes</b> .....	11
<b>Paso Sexto</b>	
<b>Como Leer un Libro de Texto</b> .....	14
<b>Paso Séptimo</b>	
<b>Estudia de Forma Inteligente</b> .....	17
<b>Paso Octavo</b>	
<b>Sé un Buen Examinando</b> .....	22
<b>Paso Noveno</b>	
<b>Reduce la Ansiedad Durante un Examen</b> .....	25
<b>Paso Décimo</b>	
<b>Busca Ayuda Cuando la Necesites</b> .....	26
<b>Consejos para Padres</b> .....	27
<b>Palabras para Dirigir tu Vida</b> .....	30



## Paso Tercero

# Organiza Bien el Tiempo

*Organizando bien el tiempo, puedes hacer las cosas que tienes que hacer y aún tener tiempo para hacer las cosas que quieres hacer.*

**Usa el tiempo en clase y en los estudios.** Usa siempre el tiempo que te dan tus profesores para empezar los deberes en clase, para hacer preguntas o para conseguir ayuda.

*“Si uso el tiempo de estudio y el tiempo que los profesores nos dan en clase, no tengo que hacer tantos deberes por la noche.” Sara*

**Crea tu propio plan de estudio.** Algunos estudiantes estudian mejor por la noche; otros estudian mejor por la mañana. Muchos estudiantes tienen también deportes, actividades u otras responsabilidades, para los que tienen que ajustar su horario.

Al final de cada día escolar, determina cuanto tiempo tienes disponible, mira cuantos deberes tienes, y entonces desarrolla un plan de estudio. Para ayudarte a permanecer organizado y encarrilado, ten un plan de estudio en mente antes de llegar a casa de la escuela.



**Prepárate para tener interrupciones.** Identifica todo lo que pueda interrumpir o arruinar tu plan de estudio. Entonces, resuelve como eliminarlo o evitarlo.

*“Las llamadas telefónicas me interrumpían. Ahora digo a mis amigos que no me llaman hasta las 9:00, y me aseguro de tener todos los deberes terminados para entonces.” Kate*

*“No puedo ver la TV hasta que haya terminado todos mis deberes.” Juan*



## Paso Tercero

# Organiza Bien el Tiempo

- ▶ Usa el tiempo en clase y en los estudios.
- ▶ Crea tu propio plan de estudio.
- ▶ Prepárate para tener interrupciones.





## Paso Cuarto

# Ten Éxito en Clase

*Si sigues los consejos de esta sección, disfrutarás más del colegio y sacarás mejores notas.*

**Llega a la escuela a la hora todos los días.** Cuando faltas al colegio, te pierdes presentaciones, notas, discusiones, explicación de los deberes, pruebas y exámenes. No importa como seas de bueno para recuperar lo que has perdido; nunca puedes completar todo lo que se ha hecho, aún cuando faltes solamente un día. *Para sacar buenas notas, debes de estar en la escuela todos los días.*

A menos que tengas una larga enfermedad o un serio problema de salud, no debes de faltar más que unos días durante el año escolar.

**Aprende a adaptarte a diferentes profesores.** En la clase, los profesores están a cargo y hacen las reglas. Puedes tener un profesor que dice que llegas tarde si no estás sentado en tu sitio cuando suena el timbre, y otro profesor que considera que llegas “a tiempo” si estás cerca de la puerta. No importa si estás o no estás de acuerdo con la regla del primer profesor; solo importa que estés en tu sitio cuando suena el timbre.



Parte de tu educación es aprender a adaptarte a las diferentes reglas, personalidades, estilos de enseñanza y expectativas.

*“Es realmente importante conocer a tus profesores y saber que es lo que quieren. ¿Dan puntos por participar en clase? ¿Son estrictos con las reglas? ¿Ponen notas a los deberes?” Brad*

**Estáte preparado para todas las clases.** Asegúrate que tienes todo lo que necesitas para ir a clase (libros, cuartillas, lápices). Igualmente, ten todos tus deberes hechos. Cuando has hecho tus deberes, sacas más de la clase, el tema que se está enseñando tiene más sentido y puedes participar en las discusiones. Si no has hecho los deberes, puede que ni siquiera entiendas lo que está diciendo la profesora.

Estar preparado quiere decir también que vienes a clase descansado y listo para aprender.

**Siéntate al frente de la clase, si fuera posible.** Es más fácil prestar atención y permanecer involucrado cuando te sientas al frente de la clase. Si tienes problemas prestando atención, pregunta a tu profesor si te puedes sentar al frente.

**Date cuenta de tu lenguaje corporal.** La historia de esta consejera ilustra la importancia del lenguaje corporal.



*Un día un estudiante llamado Jason se quejaba de que su profesor de inglés siempre se metía con él. Jason me dijo que nunca hablaba en clase, que siempre hacía sus deberes y que hacía lo que su profesor le pedía.*

*A la semana siguiente fui a la clase de inglés de Jason para hablar de programación. Jason, que estaba sentado en la última fila, nunca habló fuera de turno, nunca habló con sus compañeros e hizo todo lo que debía hacer. Sin embargo, a medida que mi presentación avanzaba me puse más y más enfadada con él ¿Por qué? Por su lenguaje corporal.*

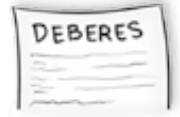
*Durante el periodo, Jason miraba a sus amigos y giraba los ojos, o se repantigaba, dejaba caer la cabeza hacia atrás y entonces suspiraba. El comportamiento de Jason me estaba diciendo claramente, “Esto es estúpido y aburrido y no quiero hacerlo.” El comportamiento de Jason me pareció que distraía e irritaba. Por supuesto que me dí cuenta por qué Jason y su profesor de inglés no se llevaban muy bien.*

*Al día siguiente llamé a Jason a mi oficina y le expliqué lo que había observado el día anterior. Jason estaba verdaderamente sorprendido de que me hubiera fijado en él en la clase.*

Lo que Jason no entendía es que cuando los profesores están en frente de la clase ven todo lo que pasa. Ven quien está prestando atención, quien está tomando apuntes y quien está escuchando la discusión de la clase. También saben quien está haciendo los deberes de otra clase, escribiendo notas personales, soñando, o “echándose la siesta” (aún cuando los estudiantes han puesto las manos y los libros para esconderlo).

Si escoges hacer alguna de estas cosas, no te engañes pensando que tus profesores no lo notan, aunque no digan nada. Los profesores se dan cuenta y concluyen que no te importa lo que está pasando en su clase. No es suficiente que digas que quieres sacar buenas notas; tu lenguaje corporal tiene que comunicarlo también.

**Haz siempre los deberes.** No mires los deberes como algo que debes de hacer. *Piensa en los deberes como algo que tienes que hacer.* Como una porción significativa de tu nota está basada generalmente en los deberes, tu nota baja cada vez que no haces los deberes. Ten siempre los deberes a tiempo, y cuando te sea posible, haz trabajo para conseguir extra crédito.



*"No hacer los deberes, te destroza la nota." Brad*

**Sé un buen miembro de grupo.** El saber trabajar bien en grupo es muy importante. Bien estés trabajando en un proyecto de la escuela, en un empleo o en una actividad extracurricular, necesitas poder trabajar y llevarte bien con la gente del grupo. Cuando estés involucrado en un proyecto de grupo,

1. Haz tu parte del trabajo y hazlo bien.
2. Trata de estar abierto/a a nuevas ideas.
3. Apoya a los otros miembros del grupo.



**Participa en clase.** Participar en clase lo hace más interesante. También ayuda a mantener tu mente enfocada. Haz y contesta preguntas y participa en discusiones en clase. Muchos/as maestros/as dan puntos por participar, así que participar puede ayudarte a sacar mejores notas.

*"Si me distraigo, la clase se hace interminable. Si participo, el tiempo pasa mucho más rápido." Juan*

**Trata a los demás con respeto.** Trata a tus profesores y condiscípulos de la misma manera que quieres que te traten a tí. Sé educado, mira a tus profesores cuando hablan, y escucha cuando otros hablan. Así mismo, ten cuidado con tu tono de voz. Las mismas palabras, en un tono de voz diferente, pueden comunicar un mensaje totalmente diferente.

Acuérdate que los profesores también son personas. Les gusta que los estudiantes les saluden por los pasillos, y aprecian cuando los estudiantes demuestran interés en ellos. Si un profesor ha estado enfermo, un simple comentario como "Espero que se encuentre mejor." puede alegrarle el día.

*"Los maestros quieren que les hables - les deja saber que estás interesado/a y que te importa. Los profesores están muy ocupados, así es que si tienes una pregunta o un problema, háblales antes o después de la clase." María*

**Involucra a tus padres.** Cuando te preguntan que has hecho en la escuela, díselo. Por ejemplo, “Bueno, en inglés acabamos de empezar a leer un nuevo libro.” A tus padres les gustará el hecho de que les hables de lo que pasa en la escuela.

Una buena forma de involucrar a tus padres es que te ayuden con tus deberes de vez en cuando. Puedes, por ejemplo, pedir a uno de tus padres, que lean un trabajo que has escrito, que escuchen un discurso, o que te ayuden a estudiar para un examen. Sacarás mejores notas y tus padres verán por sí mismos que verdaderamente estás tratando de hacer un buen trabajo en la escuela.

Si tienes un problema con un/a profesor/a, clase o condiscípulo, díselo a tus padres. Pueden ayudarte a abordar cualquier situación o problema.

**Sé responsable por tus notas.** Si sacas una buena nota en un examen o trabajo, siéntete orgulloso de tu logro. Si sacas una nota mala, no pongas excusas. Toma responsabilidad por tu nota, y piensa qué puedes hacer para mejorar la próxima vez. Haz siempre tú mismo tu trabajo. Aprenderás más y tus notas serán algo de lo que estarás realmente orgulloso/a.



## Paso Cuarto Ten Éxito en la Clase

- ▶ **Llega a la escuela a la hora todos los días.**
- ▶ **Aprende a adaptarte a diferentes profesores.**
- ▶ **Estáte preparado para todas las clases.**
- ▶ **Siéntate al frente de la clase, si fuera posible.**
- ▶ **Date cuenta de tu lenguaje corporal.**
- ▶ **Haz siempre los deberes.**
- ▶ **Sé un buen miembro de grupo.**
- ▶ **Participa en clase.**
- ▶ **Trata a los demás con respeto.**
- ▶ **Involucra a tus padres.**
- ▶ **Sé responsable por tus notas.**





## Paso Quinto - Toma Buenos Apuntes

*Generalmente los exámenes cubren materia que se ha presentado y discutido en clase. Por lo tanto, es importante haber tomado buenos apuntes para estudiar.*

**Sé un escucha activo.** Para tomar buenos apuntes, tienes que prestar atención y escuchar activamente lo que dice tu profesor.

Kylie está escuchando la radio mientras se prepara para ir a la escuela. El locutor pone varias canciones y entonces anuncia que va a poner una nueva canción de su artista favorito. Tan pronto como lo oye, Kylie se sienta y escucha la canción de la radio con atención. Cuando está escuchando, trata de coger todas las palabras para poder entender el significado de la letra.



En esta situación Kylie pasó de escucha pasiva a escucha activa. Cuando escuchas activamente en clase, no oyes solamente las palabras que el profesor está diciendo, estás también pensando y tratando de entender la información que te están presentando.

**Toma apuntes para ayudarte a estar atento.** Puedes pensar mucho más rápido que nadie puede hablar. Esto es por lo que, a veces, tu mente vaga cuando estás en clase. Cuando tomas apuntes, sin embargo, tu mente tiene algo más que hacer y no tienes tiempo de hacer otra cosa. Tomar apuntes, por lo tanto, te ayuda a concentrarte. Tomar apuntes, por supuesto, también demuestra a tu profesor que estás interesado en la clase y que estás prestando atención.



**Reconoce información importante.** A menudo, puedes oír un cambio en la voz de tu profesor/a cuando va a decir algo que es importante que sepas. Los profesores, a menudo, hablan más alto, más despacio o dan indicaciones verbales como “el resultado más importante,” “el punto principal,” o “la razón más importante.” Todo lo que tu profesor/a escriba en el encerado o en la pantalla debe de considerarse muy importante.

Pon una estrella al lado de la información más importante en tus apuntes. Entonces sabrás darle atención especial cuando lo estudies más tarde.

“Uso un rotulador en los apuntes que son realmente importantes.” Juan

## Toma apuntes que sean fáciles de leer.

- ▶ Pon el nombre de la clase, la fecha y el número de la página en la parte superior de cada página de apuntes. Te ayudará a tener tus apuntes ordenados.
- ▶ Pon el tema de tus apuntes a la cabeza de la página.
- ▶ Deja una línea entre temas y usa solamente un lado de la hoja. Tus notas se verán más limpias y fáciles de leer. También tendrás espacio si quieres añadir algo más tarde.
- ▶ Usa símbolos y abreviaciones siempre que sea posible. Los símbolos siguientes te ayudarán a tomar apuntes más rápidamente.

= lo mismo o igual	↑ arriba o aumentar	c con
≠ no igual	↓ abajo o disminuir	s sin
> más que	→ resulta en	dd dentro de
< menos de	✱ más importante	cl cual
~ aproximadamente	p.ej. por ejemplo	my muy
∴ por lo tanto	esp especialmente	pq porque

- ▶ No te preocupes de la gramática o de la puntuación.
- ▶ Deja un espacio o margen ancho a la izquierda de cada página. Según vas tomando notas, busca palabras **clave**. Cuando escuches una palabra clave, escríbela en el margen izquierdo. Palabras clave (temas, gente, lugares, sucesos) te ayudan a organizar tus pensamientos y hacen tus notas más fáciles de leer. También te ayudan a repasar para un examen. Simplemente, cubre tus notas, mira cada palabra clave y comprueba lo que puedes recordar del tema, persona, lugar o suceso.



**Repasa tus apuntes lo antes posible.** Mientras la información está todavía fresca en tu mente, tómate cinco minutos para repasar tus notas. Rellena los espacios en blanco, vuelve a escribir lo que esté confuso y pon un punto de interrogación al lado de lo que no entiendas. Igualmente, asegúrate de que tienes todas las palabras clave escritas en el margen izquierdo. Por supuesto que cuando estás revisando tus apuntes también estás “fijando” esta información en tu memoria.

Si realmente quieres sacar las mejores notas posibles en una clase, escribe tus apuntes de nuevo. Elimina información sin importancia y vuelve a escribir el resto de tus apuntes usando tus propias palabras. Estos estarán más limpios y al escribirlos estarás aprendiendo el sujeto. Esto lleva tiempo, pero merece la pena.

Palabras clave

María Lopez  
Ciencias  
12 de enero/p.10

## Reptiles Prehistóricos

Dinosaurios - de 2 palabras griegas  
Deinos = terrible y sauros = lagarto  
Dominaron vida en tierra -  
140.000.000 años

2 clases \* Saurischia y Ornithischia  
más de 800 especies c ↑ postura  
Saurischia incl. Tyrannosaurus

Tyrannosaurus - Mayor carnívoro - 40' long  
Lento, velocidad max 12 mph ~  
Sangre caliente, pone huevos  
\* Vivió durante periodo Cretácico

**Consigue los apuntes de las clases cuando estás ausente.** Si faltas a clase, eres responsable de pedir a tu profesor/a los deberes, la información escrita que haya entregado en clase y los exámenes. Es, asimismo, tu responsabilidad hacer el trabajo que hayas perdido por no estar en clase. *No supongas que tu profesora te dirá si hay algo que necesitas saber.* Debes también conseguir copias de los apuntes que te has perdido y ponerlos en tu cuaderno lo antes posible.

"Si sé que voy a estar ausente, trato de que me den los deberes antes de tiempo. Si estoy enfermo, me aseguro que me entero de los deberes y de los apuntes que me he perdido al día siguiente. Trato realmente de no estar ausente... es tanta la molestia recuperar lo perdido." Gregorio

REPASO

### Paso Quinto Toma Buenos Apuntes

- ▶ Sé un escucha activo.
- ▶ Toma apuntes para ayudarte a estar atento.
- ▶ Reconoce información importante.
- ▶ Toma apuntes que sean fáciles de leer.
- ▶ Repasa tus apuntes lo antes posible.
- ▶ Consigue los apuntes de las clases cuando estás ausente.

