

10 hábitos de trabajo para el éxito

En la escuela media hay que compatibilizar más clases y eso implica hacer frente a más deberes. Ayude a sus hijos preadolescentes a que aprendan más y a que triunfen en sus estudios estableciendo desde el principio buenos hábitos para hacer los deberes. He aquí cómo.



1. Convertir los deberes en un hábito

Una de las mejores maneras de que algo se convierta en hábito es hacerlo a la misma hora todos los días. Ayude a su hijo a que elija un período de tiempo que le convenga. Podría ser después de cenar o en cuanto vuelva de la escuela. Dígale que experimente para ver qué hora le va mejor y que se atenga a ella cada día, incluso si no tiene que entregar ningún trabajo al día siguiente. Puede usar ese tiempo para repasar apuntes o capítulos de su libro de texto o para trabajar en un proyecto a largo plazo.

2. Concentrarse

Anime a su hija a que elija un lugar para los deberes en el que no la distraigan ni sus hermanos ni la televisión. Quizá trabaje mejor en un escritorio, extendiendo sus materiales en la mesa de la cocina o tendida en el suelo de su dormitorio. Si su entorno de trabajo le resulta cómodo se concentrará mejor en su tarea. *Idea:* Considere declarar la hora de los deberes como “período silencioso” en su hogar. Si usted lee o se encarga de sus papeles y sus otros hijos hacen los deberes o juegan en silencio, a su estudiante de la escuela media le será más fácil concentrarse.

3. Tener materiales a mano

Una buena cantidad de materiales de estudio permitirá que hacer los deberes fluya con más suavidad. Dígale a su hijo que llene una caja o una cesta con todo lo que necesita (papel, lápices, tijeras, pegamento, regla, papel cuadriculado, lápices de colores, calculadora). También podría abastecerse de cartulina y otros materiales para proyectos, así como de libros de referencia como un diccionario, un diccionario de sinónimos y antónimos y un atlas. Recuérdele que esté al tanto de sus materiales y concierte con usted cuándo irán a comprar los que vayan disminuyendo.



4. Mantener la organización

En la escuela media su hija tiene que encargarse de más libros y papeles y necesita para ello buenas dotes de organización. Anímela a que use su agenda escolar para anotar las fechas de entrega de los deberes, de pruebas y de exámenes y de reuniones para los trabajos de equipo. Puede consultar la agenda al final del día para ver de un vistazo



lo que necesita llevar para cada tarea. Usar una carpeta o un archivador de colores distintos para cada asignatura le facilitará también encontrar lo que necesita.

5. Organizar las tareas

Su hijo controlará mejor su carga de trabajo si ordena sus tareas y las empieza a tiempo. Algunos niños prefieren quitarse de encima primero los deberes fáciles para sentir que han finalizado algo. Otros prefieren empezar con los deberes difíciles, cuando están más alerta. Dígale a su hijo que pruebe los dos métodos para ver cuál le va mejor. A continuación sugiérame que escriba las tareas en su agenda en el orden en el que las hará. Cuando complete una tarea puede tacharla y disfrutar del placer de haberla terminado.

continúa

6. Hacer guías de estudio

Las hojas de ejercicios, las preguntas del libro de texto y otras tareas contienen información que su hijo necesitará aprenderse para los exámenes. Puede anticipar su preparación haciendo guías de estudio cuando haga los deberes en lugar de esperar a estudiar justo antes del examen. Cuando estudie historia podría mantener al corriente un cuadro cronológico que muestre fechas de eventos importantes como batallas o elecciones presidenciales. Para álgebra podría escribir instrucciones paso a paso para resolver distintos tipos de ecuaciones. Sugíerale que guarde las guías en un archivador o en una carpeta del computador.

7. Incluir descansos

Eviten el agotamiento por los deberes sugiriendo a su hija que descanse con regularidad. Por ejemplo, podría leer su novela para la clase de inglés durante 45 minutos y luego tomarse un descanso de 10 minutos antes de estudiar para la prueba de ciencias. Se olvidará un poco del trabajo si da una vuelta a la manzana, toca la guitarra o come una merienda sana. Y despejarse la mente le ayudará a sentirse relajado cuando se siente de nuevo a estudiar.



8. Planear los proyectos

Enseñe a su hijo a enfrentarse a un proyecto a largo plazo dividiéndolo en pasos individuales. Para una feria de ciencias las tareas podrían incluir decidir qué experimento hacer, escribir una hipótesis, realizar el experimento, tabular los resultados y

hacer un tablero de exposición. Su hijo puede repartir los pasos entre varias semanas en su agenda o en un calendario. Terminará el proyecto a tiempo y no le resultará tan abrumador.

9. Ser creativos

Su hija puede amenizar el tiempo de los deberes imaginando maneras creativas de completar sus tareas.

Por ejemplo, en lugar de usar fichas podría sustituir las cartas con preguntas en un juego de Trivial Pursuit con preguntas de su libro de historia. Después podría jugar con usted para prepararse para el examen. Así mismo, si le dejan escribir un trabajo sobre un libro como ella quiera podría hacer un álbum basado en los personajes.



10. Entregarlo

¡La tarea no está terminada hasta que no se entrega! Anime a su hijo a que desarrolle un hábito fijo para llevar los deberes al colegio y entregarlos en su fecha. Mientras hace los deberes podría guardar todo en su cartera excepto la tarea en la que está trabajando. Cuando la termine, y antes de empezar la siguiente, debería colocar el trabajo terminado en la cartera. Si es algo grande (un cartel o una maqueta) podría colocarla junto a la puerta. También podría pegar una señal a la puerta que diga “¡Llévate el trabajo de español!”

Idea: Apoye los esfuerzos de su hijo. Explíquele que usted da por sentado que hará sus deberes y que se siente orgulloso de él por trabajar duro y por terminar sus tareas.

“¡Ayuda! ¡Estoy atascado!”

Cuando su hijo le pide ayuda con los deberes, ¿qué debería hacer usted? En lugar de buscarle la respuesta, sugíerale estas ideas que quizá le ayuden a “desatascarse”.

● **Búscalo.** Si su hijo necesita ayuda en matemáticas puede resolver los problemas de los ejemplos o consultar la sección posterior del libro por si hubiera problemas extra de práctica con las soluciones. Cuando esté haciendo un proyecto de estudios sociales, podría repasar hojas de ejercicios anteriores para recordar términos o datos.

● **Sáltatelo.** Dígale a su hijo que pruebe con el siguiente problema o pregunta. A veces ir hacia delante es suficiente para



recordar las instrucciones que se había olvidado o para encontrar una respuesta que se le pasó. A continuación puede volver atrás y completar el ejercicio que se saltó.

● **Consigue ayuda.** Su hijo podría llamar a un amigo o preguntarle a un hermano mayor que tomó la misma clase. Así mismo, podría encontrar recursos de ayuda en el portal para estudiantes o en la página web de la escuela o de la biblioteca pública.

Nota: Si su estudiante de la escuela media tiene con frecuencia problemas con los deberes, pida consejo a su maestro.

Middle Years