

7 COSAS QUE DEBES SABER PARA CREAR BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN CASA

Mantén un Horario Regular

Comienza y termina de trabajar a la misma hora todos los días. Cuando tengas la tentación de hacer algo diferente, dite a ti mismo y a otros, "Estoy en clase ahora."

1



2

Crea un Espacio de Trabajo

Crea un espacio para ti tranquilo y sin televisión. Si tienes que compartir tu espacio con otra persona, considera usar audífonos u horarios alternados.

Haz un Seguimiento de tu Progreso

Escribe una lista diaria o semanal de "Cosas por Hacer." Marcar cosas en tu lista puede ser motivador.

3



4

Muévete Lejos de la Pantalla de Televisión

Balancea tu aprendizaje en línea con otros recursos como libros y juegos. Frecuentemente durante el día, apaga tu dispositivo y sal a jugar.

Deja que tu Cerebro tome un Receso

Para, descansa, y estírate. Los estudiantes de la primaria necesitan un descanso cerebral cada 15 minutos; para los estudiantes de secundaria y preparatoria es cada 20-30 minutos.

5



6

Recompénsate

Cuando alcances una meta, date una recompensa con un refrigerio especial o un descanso mas largo.

Encuentra tu Ritmo

Encuentra un ritmo de trabajo que te funcione a ti y a tu familia. Si necesitas ayuda, habla con tu maestra/o. ¡Estamos aquí para ayudar!

7

