



Skills for
Secondary
School
Success



Unit 3

Spanish Student Materials

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 1

La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten su **escenario de desafío**
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero?)



Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para:

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para:

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para:

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para:

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para:

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita:

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para:

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades	Estrategias para Recordar Información
Fijación de Objetivos	Encontrar un espacio para estudiar con eficacia
Lectura Atenta	Organizarse y Permanecer Organizado
Tomar Notas Útiles	

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 2

La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten su escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero??)



Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para: _____

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para: _____

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para: _____

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para: _____

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para: _____

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita: _____

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para: _____

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Lectura Atenta

Tomar Notas Útiles

Estrategias para Recordar Información

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Organizarse y Permanecer Organizado

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 3

La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten su escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero??)



Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para:

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para:

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para: _____

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para: _____

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para:

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita: _____

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para:

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Estrategias para Recordar Información

Lectura Atenta

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Tomar Notas Útiles

Organizarse y Permanecer Organizado

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 4

La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:



1. Lean y comenten su escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero??)

Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para:

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para:

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para:

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para:

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para:

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita:

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para:

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Lectura Atenta

Tomar Notas Útiles

Estrategias para Recordar Información

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Organizarse y Permanecer Organizado

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 5

La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten **su** escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra **para que la clase lo vea** (¿qué equipo puede ser el primero??)



Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para: _____

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para: _____

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para: _____

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para: _____

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para: _____

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita: _____

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para: _____

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Estrategias para Recordar Información

Lectura Atenta

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Tomar Notas Útiles

Organizarse y Permanecer Organizado

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 6



La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten su escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero??)

Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para: _____

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para: _____

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para: _____

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para: _____

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para: _____

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita: _____

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para: _____

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Estrategias para Recordar Información

Lectura Atenta

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Tomar Notas Útiles

Organizarse y Permanecer Organizado

Juego del Desafío en la Secundaria – Equipo 7



La Secundaria implica muchos más desafíos de los que los estudiantes están acostumbrados en la escuela media. En este juego se organizarán en equipos de grupos pequeños para:

1. Lean y comenten **su** escenario de desafío
2. Identifique la estrategia que mejor capte el desafío (de la lista dada)
3. Escríbelo en la pizarra para que la clase lo vea (¿qué equipo puede ser el primero??)

Desafío 1: Es solo el segundo día de clase y Tim ya necesita ayuda. Tiene siete clases diferentes en las que debe llevar un registro de sus apuntes, folletos y deberes. No encuentra sus deberes de álgebra ni recuerda lo que tenía que hacer en inglés. Hay exámenes semanales en Biología, pero no recuerda qué día es el siguiente examen. Tim necesita una estrategia y un plan para: _____

Desafío 2: Nora está entusiasmada de formar parte del equipo universitario de fútbol femenino de la secundaria. El equipo practica todos los días después de clase. Cuando Nora llega a la casa, está agotada y se queda dormida después de cenar. Cuando se despierta alrededor de las 8:30 pm, todavía tiene deberes y lecturas que hacer para sus clases, pero también quiere charlar con sus amigas y ver videos. Ella no ha entregado todos sus deberes este trimestre. Nora necesita una estrategia para: _____

Desafío 3: Katrina se sienta en el sofá para empezar sus deberes, pero su hermano entra y enseguida enciende la televisión para ver deportes. Ella se va a la cocina, pero También está ocupada, ya que su padre está empezando a preparar la cena. Es difícil concentrarse en su trabajo. Katrina necesita ayuda para: _____

Desafío 4: José abre su libro de estudios sociales para leer la primera mitad del capítulo que le ha asignado su profesor. Se mete de lleno en la lectura y termina rápidamente. Al día siguiente, cuando su profesor empieza a hacer preguntas sobre lo que han leído los alumnos, José se da cuenta de que no recuerda muchos de los detalles importantes. Necesita una estrategia para: _____

Desafío 5: Jamal escuchó atentamente y participó activamente en un debate en clase de Inglés 9. Disfrutó mucho de la conversación. Ahora tiene una tarea relacionada con el contenido tratado. Sin embargo, le cuesta recordar los detalles de la conversación. Jamal podría utilizar una estrategia para: _____

Desafío 6: Cuando Tameka le da una ojeada al examen de biología, ve muchos conceptos que le parecen familiares. Pero no recuerda suficientes detalles para saber cuál es la respuesta correcta. También le cuesta organizar sus pensamientos para escribir un párrafo en las preguntas de respuesta corta. No está contenta cuando le dan la nota del examen. Tameka necesita: _____

Desafío 7: Juan está entusiasmado con la idea de entrar a la secundaria y participar en muchas actividades extra curriculares. Cree que le gustaría seguir una carrera en el cuidado de la salud, pero no está seguro de cuáles son los siguientes pasos para hacer realidad este sueño. Necesita un plan para progresar en los estudios y poder llegar a donde quiere estar después. Juan necesita una estrategia para: _____

LISTA DE ESTRATEGIAS

Gestión del Tiempo y Establecimiento de Prioridades

Fijación de Objetivos

Lectura Atenta

Tomar Notas Útiles

Estrategias para Recordar Información

Encontrar un espacio para estudiar con eficacia

Organizarse y Permanecer Organizado

Lo que necesito llevar conmigo a diario:

En clase necesito...	Necesito llevar a casa...

Mi sistema de organización personal es el siguiente...

Esto es lo que me gusta...

Esto es lo que quiero cambiar...

Registro diario

Escribe lo que hiciste ayer por cada media hora. Si no te acuerdas, no pasa nada; pero haz la mejor aproximación posible.

7:00 a.m. _____

7:30 a.m. _____

8:00 a.m. _____

8:30 a.m. _____

9:00 a.m. _____

9:30 a.m. _____

10:00 a.m. _____

10:30 a.m. _____

11:00 a.m. _____

11:30 a.m. _____

12:00 p.m. _____

12:30 p.m. _____

1:00 p.m. _____

1:30 p.m. _____

2:00 p.m. _____

2:30 p.m. _____

3:00 p.m. _____

3:30 p.m. _____

4:00 p.m. _____

4:30 p.m. _____

5:00 p.m. _____

5:30 p.m. _____

6:00 p.m. _____

6:30 p.m. _____

7:00 p.m. _____

7:30 p.m. _____

8:00 p.m. _____

8:30 p.m. _____

9:00 p.m. _____

9:30 p.m. _____

10:00 p.m. _____

10:30 p.m. _____

Organizar los Horarios de Dos Estudiantes

Octavo grado va a ser un año muy ocupado para los estudiantes de la escuela secundaria Northbrook. La jornada escolar comienza a las 8:30 y se prolonga hasta las 2:30. La mayoría de los estudiantes caminan o toman el autobús, y pasan alrededor de media hora de ida y media hora de vuelta a la escuela.



Anthony ha decidido jugar en el equipo de fútbol, que practica los lunes, miércoles y viernes por la tarde de 3:00 a 5:00. Los partidos también se programarán durante esas horas. Tarda media hora en llegar a casa en autobús. Todos los sábados trabaja en la tienda de su tío de 9:00 a 4:00. Los martes y los jueves tiene que venir directamente a casa después del colegio para cuidar a su hermana de nueve años hasta que su madre vuelve del trabajo a las 7 p.m. Sabe que tiene que entregar un trabajo de investigación en noviembre. Tendrá que dedicar varias horas extra a la semana en octubre para investigar, escribir y revisar el trabajo. También toca la guitarra y practica 30 minutos al día. Piensa que generalmente tendrá dos horas de deberes regulares.



Jasmine también está en octavo grado en la escuela secundaria Northbrook. Obtuvo un papel en la obra de la escuela, que realiza ensayos los lunes, martes y miércoles de 3:00 a 5:00 durante octubre. Toma lecciones de canto con su profesor de teatro los jueves de 4:00 a 4:30 y practica canto durante 30 minutos cuatro veces por semana. Para hacer ejercicio, juega baloncesto con amigos los sábados y domingos a las 2:00. Por lo general, cuida niños los sábados por la noche y se queda a dormir o sale con sus amigos los viernes por la noche. Tiene que hacer tareas domésticas durante dos horas el sábado y va a la iglesia de 9:00 a 12:30 el domingo por la mañana. También tiene el mismo profesor de lengua y literatura inglesa que Anthony y tiene que realizar el trabajo de investigación que debe entregar en noviembre, tal como lo hace él. Generalmente tiene dos horas de tarea por noche.

¿Puedes ayudar a Anthony y Jasmine a organizar sus horarios de octubre? Utiliza el cronograma en blanco de la siguiente página.

Horarios de Octubre

Ayuda a Anthony o Jasmine a organizar sus horarios utilizando la página de ejemplo de la agenda que aparece a continuación. Rellena los espacios correspondientes con sus actividades semanales.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:30 a.m.							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00 noon							
12:30 p.m.							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							

Inventario de Hábitos de Estudio

Hábitos que pueden ayudarme a tener éxito en la escuela	Lo hago mucho	Lo hago a veces	Me gustaría Intentar esto	Dudo que esto me ayude
1. Utilizo una agenda con regularidad.				
2. Hago mis tareas todas las noches.				
3. Hago mis tareas a la misma hora todas las noches.				
4. Hago mis tareas en el mismo lugar todas las noches.				
5. Apago la televisión y la música mientras hago los deberes.				
6. Escucho música clásica/instrumental mientras estudio.				
7. Uso auriculares para bloquear el ruido a mi alrededor.				
8. Divido las grandes tareas en pasos más pequeños.				
9. Alejo o apago mi teléfono mientras hago mis deberes.				
10. Sé cómo volver a concentrarme cuando me distraigo.				
11. Establezco objetivos nocturnos que me ayudan a terminar mi trabajo.				
12. Informo a mis padres/tutores de los próximos exámenes o tareas para que puedan ayudarme a mantenerme en el buen camino.				
13. Planifico con anticipación para asegurarme de terminar a tiempo los proyectos a largo plazo.				
14. Tengo información de contacto de alguien en cada una de mis clases a quien llamar para que me ayude con los deberes si faltó a clase				
15. Reviso mis apuntes de clase con regularidad para no tener que prepararme para un examen importante.				

¿El cerebro Multitarea?



Debido a la pandemia del COVID-19, muchos más estudiantes han pasado a hacer los deberes y las tareas de clase en ordenadores portátiles, tabletas e incluso teléfonos. Una cosa diferente de hacer los deberes en un dispositivo electrónico es que ¡hay tantas distracciones posibles! Tiktok, YouTube y otros videos, Instagram y las redes sociales, juegos... todo está al alcance de nuestra mano, ahí mismo en la pantalla con esa tarea de inglés o matemáticas. Suena genial, ¿verdad? Puedes hacer varias cosas a la vez y divertirte mientras trabajas. ¡Puedes tenerlo todo!

Sólo hay un problema con ese plan: no funciona. Puede parecer que haces más cosas, pero en realidad haces menos, no más. Por desgracia, nuestro cerebro no está preparado para la multitarea.

¿Qué ocurre después? Depende. Puede que no duermas lo suficiente y te cueste prestar atención en clase al día siguiente. Tal vez entregues trabajos descuidados o que no son lo mejor de ti, o te atrasas y entregas las tareas tarde. Los padres y los profesores también se frustran, ¡a nadie le gusta ser un regañón!

¿Por qué le cuesta tanto al cerebro realizar varias tareas a la vez? Hace miles de años, nuestros antepasados necesitaban estar muy concentrados para sobrevivir en un mundo peligroso e impredecible. Sus cerebros estaban diseñados para ayudarles a sobrevivir. Y nosotros hemos heredado el mismo tipo de cerebro: uno diseñado para hacer una sola cosa a la vez.



Por supuesto, a veces te parece que estás haciendo dos cosas a la vez. Pero en realidad no es eso lo que ocurre. En lugar de eso, tu cerebro está cambiando de una red a otra, como si pusieras una conversación en espera para atender otra llamada. Y cada cambio cuesta tiempo y energía mental. ¿Cuál es el resultado? Menos trabajo realizado y menos información recordada.

Ahora, pasa a la siguiente página para hacer un inventario personal.

Inventario Personal de “Multitarea”

Haz una lista de todas las “otras” cosas que te gusta hacer durante el tiempo que dedicas a los deberes y al estudio (por ejemplo, televisión, música, contestar llamadas o mensajes de texto, TikTok, Instagram, picar algo, navegar por internet, jugar, etc.). Comenta tu lista con tu compañero.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Based on Judy Willis, “Conquering the Multitasking Brain Drain,” Edutopia, 10.25.2016:

<https://www.edutopia.org/blog/conquering-the-multitasking-brain-drain-judy-willis>

Images: <https://pixabay.com/vectors/laptop-girl-woman-people-computer-40935/>

Brain by Wes Breazell from The Noun Project <https://thenounproject.com/term/brain/189789/>

Secretos de los Lectores Eficaces: Puesta en Práctica

Con tu equipo o compañero de aprendizaje cooperativo, analiza las siguientes situaciones. Escribe tus respuestas a los cinco pasos previos a la lectura.

1. Establecer un propósito para la lectura.
2. “Despertar” o activar los conocimientos previos.
3. Observar las características del texto (títulos, subtítulos, imágenes, gráficos, etc.)
4. Hacer preguntas.

A. Millie busca en internet información sobre los cursos para cuidar bebés que da la Cruz Roja a adolescentes. Quiere asistir a estas clases para ganar dinero cuidando niños.

1. ¿Cuál es su propósito al leer las páginas web?



2. ¿Qué podría saber ya sobre este tema?

3. ¿Qué características de texto podría encontrar?

4. ¿Qué preguntas podría tener?

B. Rasheed tiene que escribir un trabajo de investigación para su clase de historia sobre algún aspecto de Europa en la Edad Media. Le interesan los castillos y otros edificios antiguos porque su tío es arquitecto y diseña edificios.



1. ¿Cuál es su propósito para leer?

2. ¿Qué conocimientos previos tiene ya sobre este tema?

3. ¿Qué características de texto podría encontrar?

4. ¿Qué preguntas podría tener?



C. Carlos nació en Monterrey, una ciudad de México, y se trasladó a Estados Unidos cuando era un bebé. Él y su familia vuelven a Monterrey de visita este verano. Carlos quiere conocer la historia de esta ciudad y saber qué cosas interesantes puede ver o hacer ahí.

1. ¿Cuál es su propósito para leer?

2. ¿Qué conocimientos previos tiene ya sobre este tema?

3. ¿Qué características de texto podría encontrar?

4. ¿Qué preguntas podría tener?

Secretos de los Lectores Eficaces

Imagina que entras en una casa o apartamento nuevo. Entras en tu dormitorio, listo para guardar la ropa. Pero no tienes armario ni perchas. Es más, ¡no tienes cómoda! Ni estanterías. No hay dónde guardar la ropa. ¿Cómo vas a organizar tu habitación? ¿Cómo vas a encontrar las cosas si la ropa se queda empaquetada en cajas o esparcida por el suelo en montones desordenados? ¡Es un desastre!.



 Tu cerebro es como esa habitación. Cuando aprendes información nueva -o lees algo nuevo-, tu cerebro quiere archivarla con información similar. Quiere "despertar" el conocimiento que ya tiene sobre ese tema y conectar el nuevo aprendizaje con lo que ya sabe. De este modo, ¡puede organizarlo, recordarlo y recuperarlo!.

Antes de abrir ese libro o consultar esa página web informativa, un lector de éxito prepara su mente para recibir la nueva información. Puede que no siempre "veas" como lo hace un lector eficaz, o que no seas consciente de que tú mismo lo haces. Pero practicar las habilidades de prelectura puede marcar una gran diferencia en lo bien que aprendes.

1. Establecer un propósito para la lectura.

Para preparar tu cerebro para la nueva información, tienes que saber POR QUÉ estás leyendo. ¿Qué espero aprender? ¿Necesito averiguar algo? ¿Siento curiosidad por este tema? ¿Necesito saberlo para un examen?

2. “Despertar” o activar los conocimientos previos.

¿Qué relación tiene esto con lo que ya sé sobre el tema? Pensar en lo que ya sé me ayudará a comprender y recordar mejor lo que leo.

3. Observar las características del texto.

Al revisar el texto, ¿en qué ilustraciones, pies de foto y títulos me fijo? ¿Qué palabras están en negritas? y ¿sé lo que significan?

4. Hacer preguntas.

Me pregunto ¿qué significa el título? ¿De qué trata este texto? ¿Qué aprenderé?



Por qué es Importante Leer—y Cómo Ser Mejor Lector

1. ¿Cuál es su propósito al leer esta selección?

2. ¿Qué conocimientos previos tiene sobre este tema?

3. ¿Qué características del texto observas?

4. ¿Qué preguntas tienes?

Jack reía saber leer, o leer lo bastante bien. Pero sus libros de ciencias y estudios sociales le dejan frustrado. "No los entiendo", se queja. "Y además son aburridos!"

Jack no está solo. Muchos alumnos tienen problemas para leer bien. Aunque entiendan algunas palabras y sean capaces de pronunciarlas, a menudo no comprenden el significado del pasaje o del libro.

Por qué leer es importante



Los estudiantes necesitan leer bien no sólo para sacar buenas notas o aprobar los exámenes estatales. Leer bien es una llave que abre muchas puertas. Puedes convertirte en un aprendiz de por vida capaz de satisfacer tu curiosidad, aprender nuevas habilidades e información y encontrar trabajos significativos.

¿Qué te gustaría leer? Hay muchos tipos de textos que ayudan a la gente a mejorar su vida. ¿Qué te parece un manual de educación vial para sacarte la licencia de conducir? ¿La crítica de una nueva película? ¿Una nueva novela de tu autor favorito? ¿Un libro religioso que explora el sentido de la vida? ¿Un horario de autobuses para ir al centro comercial o a un trabajo después de la escuela? Puede que quieras encontrar una receta de brownies de chocolate en Internet o en un libro de cocina. O leer un manual que te enseñe a cambiar el aceite de tu coche. Si tu vecino es de Turquía, Vietnam o Kenia, quizás quieras aprender cómo se vive en ese país. Tal vez hojees un artículo de enciclopedia o busques información en internet.

Los Adultos También Sufren

Lamentablemente, muchos adultos no saben leer lo suficientemente bien como para desenvolverse en la vida cotidiana. Más de 30 millones de adultos no pueden entender un periódico, leer un anuncio o llenar una solicitud de empleo. La mitad de los jóvenes desempleados de nuestro país entre 16 y 21 años tienen las mismas dificultades. Sin habilidades lectoras eficaces, es casi imposible encontrar un buen trabajo.



Qué Pasa Cuando Lees

La lectura no es algo sin sentido o pasivo. Cuando lees, tu mente está despierta y activa!. El cerebro crea nuevas vías de aprendizaje. Los científicos e investigadores solían pensar que sólo los cerebros jóvenes podían desarrollar células nuevas. Pero ahora sabemos que el cerebro humano puede crecer y cambiar a lo largo de toda la vida. El cerebro de los jóvenes puede crear nuevas conexiones en respuesta al aprendizaje, la práctica y la estimulación.



Lectura vs. Tiempo en las Pantallas



Seguramente habrás notado que ver la televisión, YouTube o TikTok es mucho más fácil que leer. Exige mucha menos concentración. Esto se debe a que, cuando miras una pantalla, tu cerebro entra en estado neutro, casi como si estuviera parcialmente dormido. No procesa ni analiza la información que recibe. Es pasivo, no activo.

Los estudios demuestran que las imágenes rápidas de las pantallas pueden cambiar tu cerebro, ¡y para mal! Incluso una o dos horas diarias de tiempo pasivo frente a una pantalla pueden afectar a tu capacidad para rendir bien en la escuela. Por desgracia, muchas personas pasan seis o siete horas diarias viendo la televisión o mirando dispositivos.

Lo Que Hacen Los Lectores de Éxito

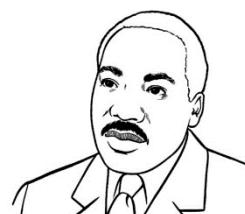
Los lectores de éxito disponen de un conjunto de estrategias de pensamiento para comprender y recordar lo que leen. Saben por qué quieren leer algo: tienen un propósito. Hacen predicciones sobre lo que van a leer y lo relacionan con algo que ya saben (conocimientos previos). Visualizan o crean "películas mentales" y formulan preguntas mientras leen. Controlan su propio progreso y pueden releer un pasaje difícil, acelerar o ralentizar la lectura.

¿Quieres Ser Mejor Lector?



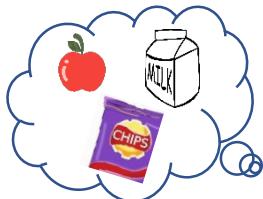
Muchas investigaciones demuestran que, si lees más, leerás mejor. En otras palabras, ¡la práctica hace al maestro (o al menos ayuda)! ¿Sabías que leer sólo 15 minutos al día puede exponerte a más de un millón de palabras al año? Piensa en lo inteligente que llegarás a ser y en cómo te convertirás en un mejor lector. Del mismo modo que practicas baloncesto o violín para desarrollar tus habilidades, practicar la lectura te convertirá en un mejor lector.

No importa cuál sea tu nivel de lectura actual, puedes ser un mejor lector y, por tanto, un mejor pensador. Michael King era un niño pobre del Sur segregado que iba a la escuela sólo unos meses al año. Cuando decidió convertirse en ministro baptista, sólo sabía leer a un nivel de quinto de primaria. Pero le encantaba leer e iba a la escuela por la noche para prepararse para la universidad. Finalmente obtuvo su título, se convirtió en un ministro y activista político de éxito y tuvo tres hijos. Quizá hayas oído hablar de uno de ellos: su hijo, el famoso Dr. Martin Luther King Jr.



Ayuda a tu Memoria a Trabajar Mejor, No Más

¿Cuántas veces has hecho un examen y has deseado recordar mejor lo que habías estudiado? Todos luchamos a veces contra una memoria defectuosa y un cerebro sobrecargado. Pero ES posible recordar más de lo que estudias, iy mejorar tu éxito escolar!



La memoria funciona de distintas maneras. Cuando necesitas unos cuantos artículos en la tienda, puede que no los apuntes. Puedes acordarte el tiempo suficiente para comprar lo que necesitas. Pero una semana después, es probable que no recuerdes todo lo que compraste. La lista de la compra estaba en tu **memoria de trabajo**. Tu cerebro almacena esa información durante un breve espacio de tiempo, el suficiente para utilizarla.

Ahora piensa en una canción favorita de tu lista de reproducción. Es mucho más larga que la lista de la compra, pero probablemente te sepas cada palabra de memoria. ¿Por qué? Es más fácil recordar la letra de una canción que la lista de la compra -o la información que necesitas para el examen de historia de mañana- por muchas razones. Los mismos principios te ayudarán a dominar los conocimientos para la escuela y a trasladarlos a tu memoria a largo plazo para utilizarlos en la vida.



Una y Otra Vez

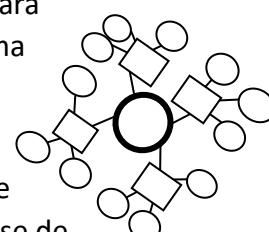
Escuchas tus canciones favoritas una y otra vez. La **repetición** traslada la letra a tu cerebro. Cuanto más repitas algo que tienes que aprender, más probabilidades tendrás de recordarlo.

Sin embargo, leer un párrafo una y otra vez puede no servir de nada - es aburrido, por lo que tu cerebro puede entrar en modo sueño. Quieres repetir el material en distintos formatos, espaciados en el tiempo, y utilizarlo de diversas maneras. ¿Cuáles son algunas formas divertidas de repetir lo que aprendes y trasladarlo a tu memoria a largo plazo?

El Poder de Las Imágenes

Seguro que ves videoclips de tus canciones favoritas. Ver una imagen mental o una película mental ayuda a despertar tu memoria para recordar las palabras que corresponden. Por eso los organizadores gráficos son tan útiles para estudiar. Y adivina qué: ¡puedes crear los tuyos propios!

Para recordar los acontecimientos de una lección de historia, ordénalos en una **línea de tiempo** o en un **gráfico secuencial**. También puedes utilizar un **gráfico de causas y efectos** para mostrar cómo un acontecimiento lleva a otro. Un **mapa mental** es otra buena forma de mostrar las relaciones entre ideas, acontecimientos o personas.



Hacer dibujos -incluso figuras de palo- también ayuda a poner a trabajar tu memoria visual. Los pequeños bocetos te ayudarán a aprender nuevos términos de vocabulario. Si necesitas aprenderte las partes del cuerpo de un insecto para la clase de ciencias, copia o calca un dibujo de tu libro de texto y etiqueta las partes.

Di las Palabras



El ritmo, la melodía y la rima son algunas de las características de las canciones de tu lista de reproducción. Estas pistas sonoras contribuyen en gran medida a que las canciones sean memorables, sobre todo si te gusta cantarlas. Puedes poner en práctica las mismas características para recordar cosas que estudias.

Habla siempre **contigo mismo cuando** estudies, incluso suavemente, en voz baja. Cuando las palabras salen de tu boca, trazan nuevos caminos que permanecen en tu memoria durante mucho tiempo. Esto es especialmente cierto si vuelves a repetirlas una y otra vez, haciendo pausas entre ellas.

La **mnemotecnia** es una técnica especial que te ayuda a recordar. Para aprender una lista ordenada, puedes inventar una frase con palabras que empiecen por las mismas letras. Quizá tengas que aprenderte los seis primeros presidentes de Estados Unidos: Washington, Adams, Jefferson, Madison, Monroe y Adams. Una frase como ésta **Why Are Jugglers Munching Magic Apples?** (¿Por qué los malabaristas comen manzanas mágicas?) te ayudará a recordar qué lugar ocupa cada presidente en la lista. Inventa frases como ésta para aprender nombres de planetas, países o pasos en matemáticas.

Las **rimas** y las **canciones** también son grandes ayudas para la memoria. Quizá en primaria aprendiste "Treinta días tienen septiembre, abril, junio y noviembre..." para saber qué meses son más cortos que otros. Crea tus propias canciones, poemas o raps para trasladar los nuevos conocimientos a tu memoria a largo plazo.

Por último, si tienes un **compañero de estudio**, pregúntense mutuamente sobre el material que están aprendiendo. Hablar con un amigo y poner la información en palabras ayuda a que se te quede grabada en el cerebro.



¡En Marcha!

¿Alguna vez has bailado mientras escuchabas tus canciones? Esos movimientos también te ayudan a recordar la letra de la canción. Involucrar a tu cuerpo es otra forma de crear caminos sólidos para la memoria.



Empieza moviendo las manos. Escribir cosas a mano refuerza tu memoria mejor que teclearlas en un dispositivo. Esto ocurre cuando creas organizadores gráficos y dibujas lo que estudias. Además, hay estudios que sugieren que crear fichas a mano -y repasarlas con regularidad- es mejor manera de estudiar que utilizar una aplicación en línea!

¿Qué otras formas hay de aprender haciendo? Los compañeros o un grupo de estudio pueden crear una breve obra para representar un acontecimiento importante de la historia o una escena crucial de una novela. Incluso si estudias solo, puedes representar una escena delante de un espejo. Puedes representar un modelo científico -como la estructura de una célula- utilizando pequeños objetos domésticos.



Hazlo Personal



También recuerdas canciones porque tienen un significado especial para ti. La gente recuerda cosas que afectan a su propia vida. Mientras estudias, establece conexiones personales con el tema. ¿Afectó algún acontecimiento histórico a algún miembro de tu familia? ¿Podrían los nuevos datos sobre nutrición ayudarte a tomar decisiones más sabias? ¿Te sientes identificado con la experiencia de los personajes de una novela u obra de teatro? Pensar en cosas así hará que los nuevos conocimientos tengan sentido y sean memorables.

Cuando trasladas información a tu memoria a largo plazo, queda disponible para que puedas utilizarla ahora y en el futuro. Te ayudará a tener éxito no sólo en los exámenes, sino en la vida. Las estrategias que utilizan TODOS tus sentidos -la vista, el oído, el tacto e incluso tus sentimientos- pueden hacer que el aprendizaje a largo plazo funcione para ti.

Aprovecha al Máximo tu Lectura con SQ3R

Si te fijaras un objetivo físico, como correr una carrera de 5 km, lo dividirías en pasos más pequeños. La primera semana, podrías correr un kilómetro al día. La semana siguiente, añadirías un segundo kilómetro. Por último, podrías llegar a correr cinco kilómetros. Dividir tu objetivo en pasos te llevará al éxito.

Tendrás más éxito leyendo un texto difícil o largo si divides el proceso en pasos. En lugar de leer una sección de tu libro de texto y preguntarte: "¿Qué era eso? ¿Qué datos son importantes? ¿Qué se supone que debo recordar?", puedes ir dando pasos para dominar el texto.

La estrategia de lectura SQ3R puede ayudarte a dividir el aprendizaje en trozos para que puedas entenderlo y recordarlo más fácilmente. Este método es el abuelo de los métodos de estudio; se inventó en 1941 y se ha utilizado durante muchos años. Gracias a la participación activa de la mente antes, durante y después de la lectura, comprenderás y recordarás más, y aprovecharás al máximo su tiempo de estudio.

SQ3R significa **Survey, Question, Read, Recite, and Review** (Sondea, Pregunta, Lee, Recita y Repasa). Ya has aprendido a realizar muchos de estos pasos como estrategias para antes o durante la lectura.

Survey: En primer lugar, realiza un **sondeo** de lo que vas a leer. Esto significa ver, hojear o examinar. Predecir lo que vas a encontrar en el texto te permitirá recordar más detalles.

- Revisa el texto echando un vistazo a los títulos, las ilustraciones o las fotos. ¿Qué dicen?
- ¿Qué dice el título?
- ¿Qué sé sobre este tema?
- ¿Qué quiero saber?
- Lee el primer párrafo. Luego lee el último párrafo o resumen.



Question: Si te haces **preguntas** sobre el texto, buscarás -y recordarás- las respuestas.



- Convierte el título en una pregunta. Escríbela en tu cuaderno. Se convertirá en tu propósito de lectura.
- ¿Hay preguntas al final del capítulo o de la sección? Léelas.
- Escribe las preguntas que te surjan durante la lectura.
- Convierte los títulos y subtítulos en preguntas.
- Anota las palabras que no te resulten familiares.

Read: ¡Sé un lector activo!

- Intenta encontrar las respuestas a tus preguntas.
- Anota (si es posible) con un resaltador o un lápiz cuando encuentres respuestas a tus preguntas. Si no puedes anotar el texto que estás leyendo, anótalo en tu cuaderno.
- Usa pistas contextuales para descifrar palabras desconocidas. Si no entiendes un pasaje, escribe tus preguntas.
- Ajusta tu velocidad a medida que lees. Si la información no es importante, acelera. Si es importante o no la entiendes, reduce la velocidad.



Recite: Habla contigo mismo sobre lo que has leído. (Sí, está bien hablar solo. Pero si utilizas el método durante la clase, intenta hablar contigo mismo mentalmente en lugar de en voz alta)



- Cierra los ojos y piensa en lo que has leído. Resúmelo.
- Intenta responder a las preguntas que tenías antes de leer. Vuelve a leer para responder a tus preguntas.
- Comprueba tu comprensión. ¿Cuáles eran los puntos principales?

Review: Repasa el texto para asegurarte de que entiendes los puntos principales.

- ¿Has respondido a tu propósito de lectura? Resume la información comentándola con un compañero, escribiendo un resumen o creando un organizador gráfico.
- Piensa o escribe cómo puedes aplicar esta información a tu vida.
- Revisa tus notas en 24 horas, y de nuevo unos días después. Así recordarás mucho más. ¡No esperes a la víspera del examen para estudiar!



Nombre_____

Tu Turno

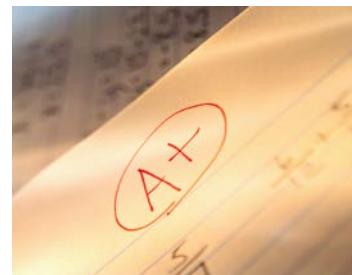
Utiliza el espacio siguiente para crear un organizador gráfico (o un desplegable de imágenes) que te ayude a recordar los puntos importantes del texto "Haz que tu memoria trabaje mejor, no más"

Mejorar Como Estudiante

¿Quién es el responsable de tus notas?

Exacto: ¡tú!

Puede que alguna vez hayas querido sacar mejores notas y no hayas sabido cómo. Pero la ciencia demuestra que todo estudiante puede mejorar su aprendizaje con buenos hábitos de estudio, práctica y trabajo duro. De hecho, ¡puedes hacer crecer tu cerebro!



El éxito escolar depende más del trabajo duro y de unas buenas estrategias de estudio que de las aptitudes naturales. A largo plazo, tu capacidad para concentrarte, fijar objetivos y no rendirte es más importante que lo fácil o difícil que te hayan resultado los estudios en el pasado.

Aunque a algunos alumnos se les dan mejor las matemáticas o la música, y a otros la historia o el arte, todos pueden mejorar su rendimiento. Se necesita perseverancia, no darse por vencido. ¿Estás preparado para dar el siguiente paso?

Decide a Dónde Vas



Aunque en esta etapa de tu vida tengas la sensación de que todo el mundo te dice lo que tienes que hacer -profesores, padres, entrenadores, etc.-, pronto tomarás cada vez más decisiones. Tú decidirás adónde quieras ir en la vida, qué quieras hacer y en qué tipo de persona quieras convertirte.

Piensa en tus objetivos a corto y largo plazo. ¿Adónde quieres llegar en la vida? ¿Cómo lo conseguirás? Asume la responsabilidad de tus elecciones y decisiones. ¡Decídete a ser mejor estudiante y toma medidas para conseguirlo!

¿Distracciones o Hacer lo Correcto?

Hay muchas cosas que pueden distraerte de poner en práctica tus propósitos. A veces parecen cosas buenas o importantes. ¿Quieres salir con un amigo o estudiar para un examen? ¿Ver una película o trabajar en un trabajo de investigación que no hay que entregar hasta la semana que viene?

Las personas de éxito han aprendido a resistir la atracción de la satisfacción instantánea, el deseo de conseguir lo que quieren ahora mismo. Dicen "no" a este deseo porque saben lo que es importante para el éxito a largo plazo, ya sea estudiar para un examen, presentarse a un trabajo o ahorrar dinero para un coche. Mírate a ti mismo con sinceridad: ¿realmente quieres ser mejor estudiante? Tendrás que decir no a las distracciones. Di sí a hacer lo correcto, lo importante.



Salud Total

Muchas de las medidas que tomes para ser mejor estudiante también te harán más feliz. Esto es especialmente cierto cuando pensamos en tu salud.



Una buena nutrición y un buen acondicionamiento físico hacen que la sangre circule mejor por todas las partes del cuerpo, incluido el cerebro. Si cuidas tu cuerpo, te sentirás más vivo y tendrás más energía. Tu cuerpo y tu mente necesitan un descanso adecuado, buena alimentación y ejercicio regular. Practica un deporte o haz ejercicio regularmente de tres a cinco veces por semana.

Presta atención a lo que comes. Demasiada comida basura, como pizza, refrescos, galletas, patatas fritas y otros bocadillos, le robarán a tu cuerpo salud y energía. Te sentirás mejor y trabajarás mejor si sigues una dieta sana con muchas verduras, fruta y cereales integrales, como el pan integral o el arroz integral. Bebe agua en lugar de refrescos. Lee las etiquetas nutricionales: ¡puede que te sorprenda la cantidad de sal o azúcar que contiene ese bocadillo! No pasa nada por darse un capricho de vez en cuando, pero elige llevar una dieta sana todos los días. Unos mejores hábitos alimentarios te ayudarán el resto de tu vida.

Fija Tus Objetivos y Celebra el Éxito

En una lección anterior, aprendiste a establecer prioridades y a gestionar tu tiempo. Más adelante aprenderás a fijar objetivos concretos. Si dividimos los grandes objetivos en pasos más pequeños, es más fácil controlar el éxito. Por ejemplo, si tienes que escribir un informe, primero tendrás que decidirte por un tema que te interese. A continuación, escribirás una tesis (la idea principal que tu trabajo pretende demostrar). Bosquejarás el informe, escribirás un borrador y lo revisarás y editarás. Cada paso es importante para alcanzar el objetivo final: un trabajo terminado. No olvides recompensarte cuando alcances un objetivo.

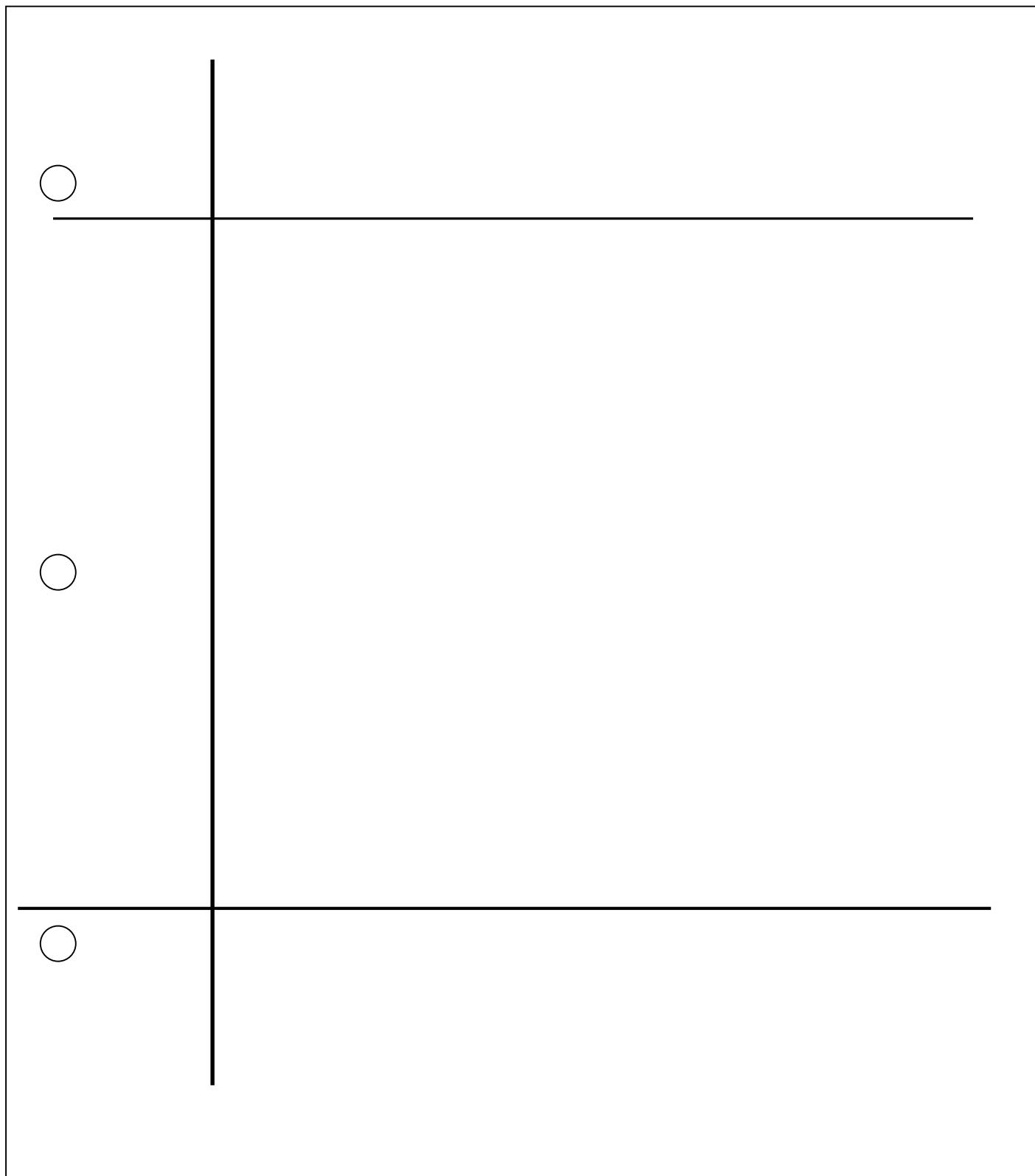
Busca Personas Que Te Apoyen

Todos necesitamos amigos, mentores y personas que animen nuestros esfuerzos. Busca un compañero de estudio con el que puedas trabajar o pídele ayuda cuando faltes a clase. Parte del éxito en los estudios consiste en saber cómo y qué estudiar, y formar parte de un grupo de estudio puede ayudarte.

No te rindas en tu empeño por triunfar. Los años de secundaria y bachillerato son importantes y difíciles. Pero mucha gente, incluidos tus padres, tutores, profesores y demás personal del centro, quiere que te vaya bien. No tengas miedo de pedir ayuda y adopta las medidas que te ayuden a alcanzar tus objetivos.



Página En Blanco Para La Toma De Notas De Cornell



No es muy Pronto

Felicitaciones, como estudiantes de octavo grado, ustedes son los líderes estudiantiles en su escuela intermedia. El próximo año irás a la escuela secundaria, comenzando la última etapa de tu viaje a través de la educación pública. Muchos estudiantes de octavo grado no saben que hoy no es demasiado pronto para comenzar a pensar en lo que hay más allá de la escuela secundaria. ¿Irás a la universidad, a la escuela vocacional o al ejército?

¿Buscarás empleo? ¿Y estarás preparado para estas opciones?



Hace años, había muchos buenos trabajos disponibles para los jóvenes con un diploma de secundaria. Se necesitaban hombres y mujeres para construir puentes, pavimentar carreteras y trabajar en oficinas y fábricas utilizando únicamente los conocimientos que habían adquirido en secundaria. Pero eso ha cambiado. Hoy en día, muchos (si no la mayoría) de los trabajos bien remunerados requieren algún tipo de capacitación después de la escuela secundaria. Ya sea que decidas ir a la universidad, a una escuela de negocios o a un programa de capacitación, dominar ciertas habilidades antes de irte ayudará.

Una de estas habilidades es tomar notas. ¿Cuáles son los secretos para tomar buenas notas? Los buenos tomadores de notas mantienen sus notas ordenadas y organizadas. Si no puedes leer tus notas al día siguiente, ¡no te ayudarán mucho! En segundo lugar, para tomar buenas notas debes escuchar bien e identificar las ideas principales: no podrás escribir todo lo que dice tu profesor ni copiar todos los detalles del libro de texto. También es útil utilizar taquigrafía personal: abreviaturas y símbolos que te permiten escribir más rápido, como @ para “en” o → para “importante!” Por último, los buenos tomadores de notas vuelven a sus notas y añaden pistas o palabras clave en el margen que les ayuden a estudiar más tarde. También pueden resumir los puntos principales en la parte inferior de la página.

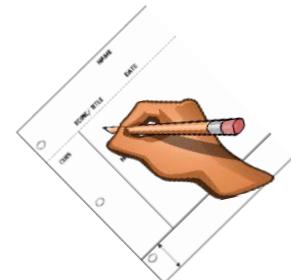


Photo by [Bruce Matsunaga](#)

Cómo Hacen Los Exámenes Los Estudiantes

¿Están haciendo lo correcto estos estudiantes?

Lea cada afirmación y responda "sí" o "no" en el espacio provisto.

- _____ 1. Joanna echa un vistazo rápido a las instrucciones de un examen porque no quiere quitarles tiempo a las preguntas.
- _____ 2. Anthony lee atentamente las instrucciones, subrayando incluso los puntos importantes. Después se toma unos minutos para echar un vistazo a todo el examen antes de empezar a escribir las respuestas a las preguntas.
- _____ 3. Incluso antes de saber cuáles son las preguntas, James da la vuelta a la hoja del examen y apunta algunas notas, fórmulas y fechas que quiere recordar. Luego mira las preguntas del examen.
- _____ 4. Para saber cuánto tiempo puede dedicar a cada pregunta, Keisha cuenta el número de preguntas y calcula cuánto tiempo tiene para el examen, luego divide el número de preguntas en el tiempo para averiguar cuánto tiempo puede dedicar a cada pregunta.
- _____ 5. Tony mira el reloj durante un examen. Comprueba con frecuencia la hora mientras realiza el examen.
- _____ 6. Amy responde a las primeras preguntas, y luego va saltando de una a otra, respondiendo a las preguntas sin ningún orden en particular.
- _____ 7. Lamar responde rápidamente a las preguntas de verdadero/falso y de opción múltiple, pero cuando llega a las preguntas de respuesta corta, va más despacio, toma algunas notas y luego escribe sus respuestas.
- _____ 8. Carlos avanza en el examen, pero se atasca en la pregunta #15. Pasa mucho tiempo pensando en esta pregunta, pero por mucho que se esfuerza no consigue recordar la información que necesita para responderla. Después de varios minutos, pasa a la siguiente pregunta.
- _____ 9. Tonya tampoco puede responder a la #15, pero la deja y pasa a la #16, planeando volver a la #15 si el tiempo se lo permite.
- _____ 10. Alicia termina el examen cuando le quedan siete minutos. Aprovecha el tiempo que le queda para empezar sus deberes de matemáticas.

Triunfo En Los Exámenes

¿Qué opinas de los exámenes? Si no te gustan, no eres el único: a mucha gente le gustaría que desaparecieran. Sin embargo, un examen puede ser algo positivo y útil. Al igual que un gran partido o una actuación en público, un examen puede darte la satisfacción del trabajo bien hecho y mostrarte los aspectos que debes mejorar para tener una base sólida para la siguiente fase.



Pero, ¿reflejan con exactitud todos los exámenes lo que has aprendido? No siempre. La mayoría de los estudiantes han tenido la experiencia de salir de un examen con la sensación de que podrían haberlo hecho mejor. ¿Cuáles son algunas estrategias que te ayudarán a dar lo mejor de ti cuando tengas un examen?

Antes del Examen

El primer consejo para superar con éxito un examen es: prepárate. No esperes hasta el último minuto. Si sabes que se acerca un examen, dedica unos minutos al día a estudiar. Este es el momento de utilizar tus habilidades de aprendizaje. Utiliza organizadores gráficos como mapas mentales y líneas de tiempo para visualizar la información. Hazte preguntas -y respóndelas sin mirar tus apuntes- para asegurarte de que entiendes cómo se relacionan los conceptos. La noche anterior al examen, asegúrate de dormir bien.



¿Tienes mariposas en el estómago antes de un examen? No te preocupes; a la mayoría de la gente le pasa, y esa carga extra de energía puede incluso ayudarte a rendir mejor en el examen. Pero un exceso de nerviosismo -ansiedad ante los exámenes- puede bloquear tu memoria e impedirte el éxito. Convierte tu nerviosismo en energía útil con un diálogo positivo contigo mismo. Recuérdate a ti mismo: "Puedo hacerlo. He estudiado bien para este examen". Respira hondo, relaja los músculos e imagínate haciendo algo divertido o tonto.

Durante el Examen

Primero, escribe tu nombre en la hoja del examen. A continuación, repasa todo el examen para ver cómo es. Lee atentamente las instrucciones de cada sección. Marca las preguntas que parezcan fáciles y las que te llevarán más tiempo responder. Hay dos tipos de preguntas -objetivas y subjetivas- que requieren estrategias diferentes.

Preguntas Objetivas

Estas preguntas de test te dan respuestas a elegir entre: verdadero-falso, emparejamiento u opción múltiple. He aquí algunos consejos para responder a las preguntas objetivas.

- Responde primero a las preguntas que sepas y luego vuelve a las más difíciles.

- Tacha las respuestas que sepas que son incorrectas. A continuación, haz tu mejor suposición entre las que quedan.
- No cambies tu respuesta a menos que estés seguro de que es incorrecta; tu primer instinto suele ser el correcto.
- Las afirmaciones que utilizan palabras como *todos*, *siempre* y *nunca* suelen ser falsas. Las afirmaciones que utilizan palabras como *la mayoría*, *muchos*, *frecuentemente* y *a menudo* suelen ser verdaderas.

Preguntas Subjetivas

Las preguntas de tipo subjetivo te piden que escribas una respuesta, ya sea una frase, un párrafo o una redacción. Algunas estrategias se aplican a todos los tipos de preguntas subjetivas, tanto si la respuesta es corta como si es larga.

- Lee atentamente las instrucciones. Encierra en un círculo las palabras importantes, especialmente en las preguntas largas y en las que requieren respuestas en dos pasos.
- Presupuesta tu tiempo. Asegúrate de saber cuántas preguntas tienes que responder (a veces puedes elegir). Deja tiempo suficiente para cada pregunta.
- Responde primero a las preguntas más fáciles y luego vuelve a las más difíciles.
- Escribe con pulcritud, usando oraciones completas.
- Si no sabes una respuesta, vuelve a ella después de hacer las otras. Haz una suposición fundamentada: el crédito parcial generalmente te dará más puntos que dejar la respuesta en blanco.
- Si terminas antes, tómate tu tiempo para releer tus respuestas y corregir los errores. Asegúrate de haber respondido a todas las partes de las preguntas.



Preguntas de Ensayo

Las preguntas de ensayo son preguntas subjetivas que requieren una respuesta más larga.

Cuando respondes a una pregunta de ensayo, utilizas las estrategias enumeradas anteriormente, pero también necesitas organizar tus pensamientos. Puede ser útil hacer un mapa mental o un resumen aproximado de los puntos principales que deseas cubrir, isolo para asegurarte de no olvidar nada!

¿Y Tú?

Piensa en cómo te has enfrentado a los exámenes en el pasado. ¿Cuáles de estas estrategias has utilizado ya? ¿Cuáles te gustaría añadir a tus habilidades? Con un poco de práctica, podrás enfrentarte a los exámenes con confianza.!

Esquematizar la Práctica

Utiliza este formato para identificar los puntos principales y los subpuntos del texto "Triunfo en los exámenes". (Sugerencia: los encabezados y subapartados del texto te darán pistas sobre cuáles deben ser los puntos principales). Luego, completa los detalles de apoyo para cada sección.

I. Introducción

II. _____

III. _____

A. _____

B. _____

C. _____

Conclusión:

Uso de Esquemas Para el Éxito o de Esquemas Para el Éxito

¿Por qué esquematizar un capítulo o artículo que has leído? Esquematizar te ayuda a convertirte en un mejor lector y estudiante. Crear un esquema te ayudará a organizar tus pensamientos, recordar lo que has leído y mostrar lo que has aprendido.

Si has utilizado organizadores gráficos, ya has aprendido algunos de los pasos para hacer un esquema. Para completar un organizador, tenías que averiguar los puntos principales y algunos detalles de apoyo. Al ver cómo cada detalle apoyaba los puntos principales, obtuviste una vista del "panorama general". Esquematizar puede ayudarte de la misma manera.

Pero, ¿cómo creas un esquema? Hacer un esquema es como hacer un rompecabezas. Tienes que averiguar cómo encaja cada pieza con el todo. Para hacer un esquema, primero decide cuáles son los puntos principales. Luego averigua cuáles son los puntos de apoyo. Cuando creas un esquema, no necesitas escribir oraciones completas. Esta ilustración muestra cómo se estructura un esquema.

Si estás esquematizando un capítulo o artículo, el autor puede darte pistas sobre lo que es importante. El primer párrafo generalmente presenta de qué trata el capítulo o qué va a probar el autor. El texto puede tener encabezados en **negrita**. Esto te permite saber de qué trata una sección en particular. El autor puede dar ejemplos, hechos o estadísticas para apoyar estos puntos. La última sección generalmente resume los puntos principales y le permite al lector saber que el capítulo o artículo ha terminado.

¿Cuándo podrías querer crear un esquema? Los esquemas pueden ayudarte a estudiar, especialmente cuando el tema es complicado. Crear un esquema también es una excelente manera de prepararse para escribir un informe o ensayo. Cuando tus ideas estén organizadas, ¡tu escritura también lo estará!

Título

I. Primer Punto Principal

- A. Punto de Apoyo
- B. Punto de Apoyo

II. Segundo Punto Principal

- A. Punto de Apoyo
- B. Punto de Apoyo

III. Tercer Punto Principal

- A. Punto de Apoyo
- B. Punto de Apoyo

IV. Conclusión

- A. Punto de Apoyo
- B. Punto de Apoyo

Establecer Metas: Por qué y Cómo

Introducción

Seguramente habrás oido que fijarse metas es una parte importante para alcanzar tus sueños. Hay muchas razones por las que es importante aprender a fijarse metas, sobre todo cuando se es joven.

¿Por qué es importante para mí?

¿No es algo propio de personas mayores? Nunca es demasiado pronto para fijarse metas. De hecho, es probable que ya hayas fijado y alcanzado algunas metas en tu vida. ¿Alguna vez has ahorrado para comprar algo? ¿Has decidido estudiar mucho para un examen y has mejorado tu nota? ¿Decidiste unirte a un club o grupo aunque te sentías nervioso? En ese caso, te has fijado metas y las has alcanzado. Establecer metas es una habilidad importante para tu desarrollo personal. Te motivará, te ayudará a pensar y planificar tu futuro y aumentará tus posibilidades de éxito en cualquier área. A medida que experimentes la satisfacción de ver cómo progresas y alcanzas tus metas, te sentirás más seguro de ti mismo y te animarás a fijarte nuevas metas. Fijar objetivos y llevar un registro de tus progresos te ayuda a asegurarte de que diriges tu energía hacia las prioridades que te has marcado. ¿Estás dedicando tiempo a lo que consideras importante? ¿O te distraes con otras cosas?



¿Cuál es el secreto del éxito a la hora de fijar y alcanzar metas?



Fija tus propias metas en lugar de reaccionar a lo que te rodea o seguir a la multitud. Basa tus metas en tus intereses, talentos y valores. La vida es un viaje: si trazas tus objetivos, ¡sabrás en qué dirección ir!

¿Por qué tengo que escribir mis metas?

Las probabilidades de alcanzar tus metas aumentan si las escribes. En un estudio, el 46% de las personas que habían escrito las metas del año anterior las alcanzaron. Sólo el 4% de los que no habían escrito sus metas las alcanzaron. Escribir las metas te ayuda a decidir lo que quieras y a crear un plan para conseguirlo.

¿Cómo lo hago?

Hazte estas preguntas:

- ¿Qué es importante para mí?
- ¿Qué me resulta interesante?
- ¿Qué me hace sentir feliz y realizado?
- ¿En qué soy bueno?
- ¿Qué quiero mejorar?

Las respuestas a estas preguntas te ayudarán a decidir en qué áreas quieres fijarte nuevas metas.

Tabla de Metas S.M.A.R.T.

Su Significado	Notas y Ejemplos
S _____	
M _____	
A _____	
R _____	
T _____	

Hoja de Planificación de Metas S.M.A.R.T.

Meta Escolar #1	
Specific Específica	Mi meta es...
Measurable Medible	La mediré por...
Attainable Alcanzable	Sé que esta meta es alcanzable por...
Relevant Relevante	Esto es importante para mí porque...
Timely Límite de Tiempo	Terminaré esta meta...

Meta Escolar #2	
Specific Específica	Mi meta es...
Measurable Medible	La mediré por...
Attainable Alcanzable	Sé que esta meta es alcanzable por ...
Relevant Relevante	Esto es importante para mí porque ...
Timely Límite de Tiempo	Terminaré esta meta ...

Other (Out of School) Goal	
Specific Específica	Mi meta es...
Measurable Medible	Lo mediré por ...
Attainable Alcanzable	Sé que esta meta es alcanzable por ...
Relevant Relevante	Esto es importante para mí porque ...
Timely Límite de Tiempo	Terminaré esta meta ...