



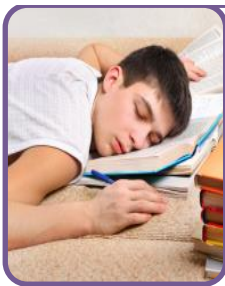
## ¿Cómo estudiar en casa?

El Programa de Integración Escolar, quiere entregarte 5 consejos para que puedas mejorar tus técnicas de estudio en el hogar.

**1 Lugar (dónde estudiar):**  
Escoger el lugar de estudio es muy importante, ya que, si lo elegimos bien nos beneficiará a tener una jornada agradable y tranquila. Veamos un ejemplo:

**2**

**Organización (cuándo y qué estudiar):**  
Es necesario que planifiques un horario para realizar las tareas, esto te ayudará a preparar los materiales necesarios para tu sesión de estudio. Por ejemplo:



Si eliges estar acostado(a), esto hará que tu cuerpo se prepare a descansar y probablemente te dé mucho sueño.



Lo correcto es que uses tu escritorio o cualquier mesa que tengas.

- Debes fijarte que el lugar esté bien iluminado y que al sentarte mantengas tu espalda derecha, tus pies toquen el suelo y que tus codos estén sobre la mesa. Así tu cuerpo se mantendrá en estado de alerta y atención.



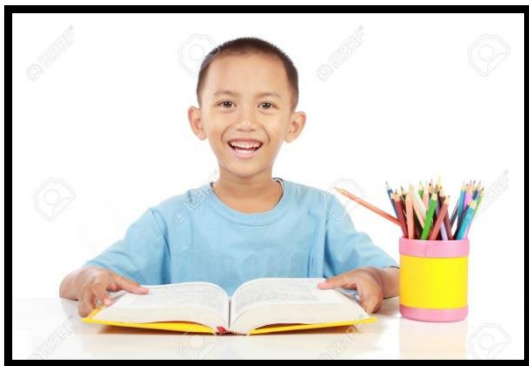
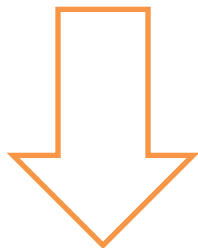
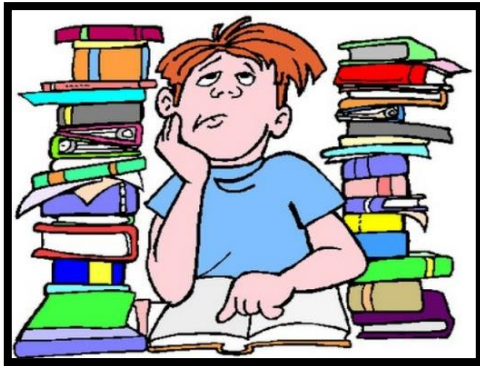
Si dejas para el día jueves las actividades de Matemática, deberás tener a mano solamente los elementos necesarios para esta asignatura (calculadora, transportador, regla u otro material que necesites). Al día siguiente debes tenerlos guardados y solamente tener en tu mesa lo que ocuparás ese día, por ejemplo para las actividades de Historia, Geografía y Ciencias Sociales.



3

**Metas (cómo estudiar):**

después de haber escogido el lugar apropiado para realizar las tareas, planificaste cuándo y qué actividades realizar y tengas tus materiales listos, es importante que te propongas **cumplir metas u objetivos por día**, no te agobies tratando de terminar todo lo que tienes que hacer en un mismo día, el estudio debe ser paulatino (paso a paso). Es por esto que lo recomendable es estudiar 30 a 40 minutos con un descanso de 10 minutos.



4

**Distractores:** al estudiar, evita el uso de distractores como:



5

**Refuerzo positivo:** Así como planificaste tu hora de estudio, también puedes planificar tus horas de entretenimiento. Luego de haber cumplido tu objetivo del día en la jornada de estudio, haz lo que más te guste y/o relaje.

