



Fases del Estudio

ANTES DE LAS EVALUACIONES

1. *No estudiar hasta horas avanzadas y antes de la evaluación.*
2. *Dormir lo suficiente.*
3. *Tener la mente tranquila y despejada.*
4. *Hacer resúmenes en fichas.*
5. *Reunirse con compañeros para aclarar dudas.*
6. *Descansar durante el período de estudio.*
7. *Estudiar las fichas, resúmenes, etc.*
8. *Realizar auto evaluación.*

« EL Mejor Inicio de Año Escolar »



TIPS PARA OPTIMIZAR LA MEMORIA



- EN LA ELABORACIÓN DE FICHAS DE RESUMEN USAR COLORES Y FIGURAS PUES ES UNA MANERA DE ESTIMULAR EL CEREBRO DERECHO.



- EVITAR ESTUDIAR MÁS DE 50 MINUTOS SEGUIDOS, HACER UNA PAUSA DE 10 MINUTOS.
- PUEDES REALIZAR UNA COLACIÓN, IR AL BAÑO O JUGAR 10 MINUTOS.



Memoria

Recopilar en forma eficiente

- Escuchar activamente.
- Concentrarse, usar los ojos y oídos.
- Repetir tan pronto como recibe la información y posteriormente en forma regular.
- Roles claros y presencia de figuras de autoridad.

Fases del Estudio

- Seguir las instrucciones.
- Leer detenidamente todas las preguntas.
- Responder primero las preguntas fáciles, luego las difíciles.
- Repasar y tratar de comprender preguntas difíciles.