

REPORT to PARENTS

RP 30:2

Practicing Good Study Habits

Although your children spend hours in school every week, the time they spend at home doing school-related work is just as important. By helping your children learn and practice good study habits, you'll do a lot to help them succeed in school.

Have a set time to settle down: By having the same start-time for homework every day, you avoid having daily battles about when it's time to hit the books. Many families have their kids start their studies as soon as they get home from school. Others wait until after dinnertime. The key is to have a routine and to stick to it.

Take a breather: Just like schools have recess, children need to have mini-breaks when they're working hard to complete homework or projects, or studying for tests. Come up with some five-minute break ideas that will appeal to your child—doing some stretches, playing with a pet, grabbing a glass of juice, etc. Every hour or half-hour (depending on your child's age and attention span), set a timer for five minutes and take a break. If it's been a particularly long study session, make it a 10-minute break. Just make sure, when the timer rings, that it's back to work, no questions asked (or no break next time!)

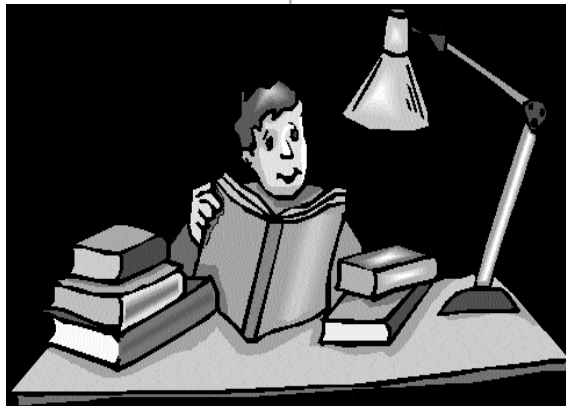
Create a study space: Every family needs the basic "ingredients" for studying and doing homework: a workspace with good lighting, the tools needed to complete the work (e.g., paper, pencils, markers, ruler), basic reference materials available either online or in print (dictionary, encyclopedia, and atlas), and a library card for special projects. Keeping all the materials in one area makes it faster and easier to get work done.

Turn off the distractions: Your child's study area should be distraction-free during study/homework

time. That means the TV, music, and computer games should be off—or out of view (and earshot). Kids may say they have no trouble studying with the TV or music on, but studies show that they have trouble retaining what they've learned.

Teach them responsibility: Children have to absolutely know that it is their responsibility to know what work has to be done and when it's due. And, of course, it's their job to make sure they get it done—correctly and on time.

Make day-by-day lists: Keep track of what needs to be done by creating a daily check-off list, and posting it in a prominent place (e.g., on the refrigerator or another public space). Write in things that are due the next day, as well as longer-term work (such as upcoming projects or tests). Make a big deal out of every item crossed off.



Get in the "flash card" habit: From the earliest grades on (all the way through college), students can benefit hugely

from using homemade flash cards to learn facts, spelling, and math. Not only does drilling with the cards help cement the knowledge, but the act of writing down the information on the cards in the first place (writing the answer on one side and the question, problem, or definition on the other) is a great learning tool.

Keep a watchful eye: Although you don't need to sit with your children while they do their homework, it helps to be nearby. They see that you're keeping track of whether they're daydreaming or working, they know you'll be available if they are stumped, and they learn that you care about what they're doing—that learning is important to you, and to them.



RP 30:2

INFORME a los PADRES

Cómo poner en práctica buenos hábitos de estudio

Aunque sus niños pasen muchas horas en la escuela cada semana, el tiempo que dedican a hacer las tareas en casa es igual de importante. Al ayudarles a aprender y poner en práctica buenos hábitos de estudio, usted estará contribuyendo enormemente al éxito escolar de sus niños.

Tenga una rutina para iniciar las tareas: Al comenzar las tareas a la misma hora todos los días, se evitarán discusiones sobre cuándo deben estudiar sus niños. Muchas familias prefieren que sus niños inicien las tareas tan pronto como lleguen a casa. Otras esperan hasta después de la cena. La clave es tener una rutina y regirse a ésta.

Tenga descansos: Los niños necesitan tener mini-descansos similares a los recreos de la escuela, especialmente cuando están trabajando intensamente para completar las tareas, proyectos, o cuando tienen que estudiar para un examen. Tenga en mente algunas ideas para pequeños descansos y actividades de cinco minutos que le pueden gustar a sus niños—tales como estirarse, jugar con su animal doméstico, beber un vaso de jugo, etc. Cada hora o media hora (dependiendo de la edad de su hijo y su nivel de atención), programe la alarma para un descanso de cinco minutos. En caso de una sesión de estudio larga, deje que descanse 10 minutos. Cuando suene la alarma, asegúrese de que su niño comience de nuevo su trabajo, sin cuestionar (¡o no habrá un descanso la próxima vez!)

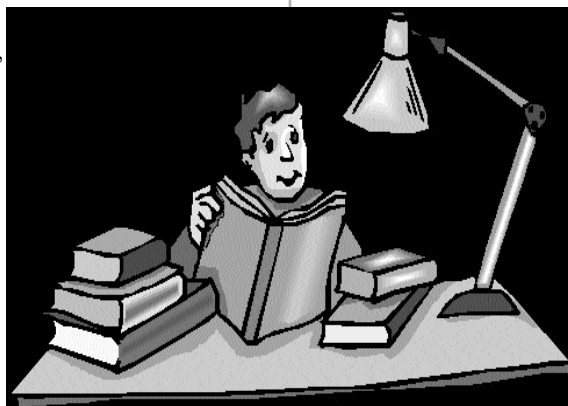
Cree un espacio para estudio: Las familias necesitan algunos “elementos” básicos para estudiar y hacer tareas: Un espacio de trabajo con buena iluminación, las herramientas necesarias para completar el trabajo (papel, lápiz, marcadores, regla, etc.), materiales de referencia básicos ya sea a través del Internet o en forma impresa (diccionarios, enciclopedia, y un atlas), y una tarjeta de la biblioteca para proyectos especiales. Mantener todos los materiales en un área agiliza y simplifica el trabajo.

Elimine toda distracción: El área de estudio debe estar libre de distracciones durante las horas de estudio o

tareas. Esto significa que la televisión, música, y videojuegos deben estar apagados—o fuera de la vista (y sin que se escuchen). Aunque los jóvenes puedan insistir que no tienen problema al estudiar con la televisión o música, según los estudios esto resulta en que los niños tengan dificultades al retener la información que están aprendiendo.

Enséñeles a ser responsables: Es muy importante que sus hijos sepan que ellos son los responsables de su trabajo y las fechas de entrega de éste. Por supuesto, también es su responsabilidad de completar todo su trabajo escolar—adecuada y puntualmente.

Haga listas diarias: Controle los deberes por medio de hacer listas diarias para ser marcadas a medida que los deberes sean completados. Póngalas en un lugar visible (por ejemplo, en el refrigerador o algún otro espacio usado por toda la familia). En la lista escriba las cosas que deben completarse al día siguiente, así como trabajos a largo plazo (tales como proyectos o exámenes). Dé reconocimiento a todo aquello que se haya completado.



Utilice las tarjetas mnemotécnicas en forma habitual: Desde los cursos primarios (hasta completar la universidad), los alumnos se pueden beneficiar significativamente al utilizar tarjetas mnemotécnicas para aprender hechos importantes, ortografía, y matemáticas. Las tarjetas mnemotécnicas (escribir la respuesta en un lado de la tarjeta y la pregunta, problema o definición al otro) son una valiosa herramienta que les ayudará a aprender por medio de repasar una y otra vez, lo cual les ayudará a retener mejor sus conocimientos.

Permanezca pendiente: Aunque no sea necesario que usted se sienta con sus niños mientras ellos hacen las tareas, es útil que esté cerca. Ellos verán que usted los observa para ver si están trabajando y también sabrán que usted está disponible en caso necesario, y que a usted le importa lo que están haciendo—que el aprendizaje es importante para usted y sobre todo para ellos.