

# regreso a la escuela & bienestar mental

## Hacer los Deberes

### ¿POR QUÉ LOS ESTUDIANTES TIENEN DIFICULTADES PARA COMPLETAR LA TAREA?



- No veo la relevancia de los deberes en el mundo real
- Seguir desarrollando habilidades de gestión del tiempo
- Todavía desarrollando habilidades organizativas
- Se distrae fácilmente y presenta numerosas distracciones
- La procrastinación conduce a una "avalancha" de tareas
- Subestimar el tiempo necesario para completar
- Malas notas y/o concentración cuando se asignan los detalles de la tarea y las fechas de vencimiento.



### MANERAS DE APOYAR A SU ESTUDIANTE CON SU TAREA

**Ofrécete a ayudar a revisar su trabajo:** incluso si no conoces el contenido, puedes verificar si hay errores tipográficos, requisitos de tareas, etcétera.

**Ofrécete a interrogarlos:** si están estudiando para un examen, ofrécete a ayudarlos revisando el contenido clave.

**Reconozca sus esfuerzos:** considere las recompensas por los logros importantes. Además, los simples cumplidos verbales y el reconocimiento pueden significar mucho para un estudiante.

**Obtenga aclaraciones cuando sea necesario:** no tenga miedo de ayudar a ponerse en contacto con los maestros para obtener orientación y aclaraciones según sea necesario.

### CONSEJOS RÁPIDOS



**HAGA UNA LISTA:** anote todas las asignaciones y tareas. Esto hace que todo salga a la "mesa."

**USE UN PLANIFICADOR / CALENDARIO:** transcriba las tareas y las fechas de vencimiento a un planificador. Esta representación visual les ayuda a ver lo que hay que hacer.

**ESTABLECER PRIORIDADES:** tenga en cuenta las fechas límite para cada tarea. Comience con los que vencen antes para evitar el estrés de última hora. Además, considere el peso de las tareas específicas en relación con las calificaciones finales.

**ESTIMAR EL TIEMPO REQUERIDO:** calcule cuánto tiempo tomará cada tarea. Además, registre el tiempo real que se dedicó a las tareas recientes como guía para futuras estimaciones.

**ESTABLEZCA UN HORARIO Y UBICACIÓN DE LA TAREA:** identifique los días y horas específicos en que se realizarán las tareas. Además, establezca una ubicación que maximice el enfoque y minimice las distracciones.

**BUSQUE AYUDA TEMPRANO:** Si tiene dificultades con un tema, busque ayuda de los maestros o compañeros de clase desde el principio para evitar quedarse atrás. Además, obtenga aclaraciones sobre los requisitos de las tareas y las fechas de vencimiento cuando sea necesario. Obtener claridad ayuda a evitar trampas

