

EN PEATC

Sabía Que...



Hoja Informativa para Jóvenes de Virginia creada por Jóvenes Consejos para las Tareas Escolares

Haciendo la Hora de Tareas Menos Estresantes

¡A veces las tareas escolares pueden parecer abrumadoras, especialmente al llegar a casa después de un largo día en la escuela cuando todo lo que quieres es relajarte! **Esto puede ser especialmente cierto para estudiantes con discapacidades que pueden necesitar ayuda o apoyo adicional.** Aquí hay algunos consejos que puede utilizar para disminuir el tiempo que dedica a la tarea y hacer que ese tiempo sea más agradable.

- ✓ **Ser Organizado**
Organiza todos tus materiales, libros, cuadernos, etc.
- ✓ **Escoger y usar un cronómetro**
Trabaja con tus padres y decide la cantidad de tiempo que vas a dedicar a la tarea. Programa un cronómetro para saber cuándo detenerte. Elige estudiar durante la hora del día o la noche cuando usted está más alerta.
- ✓ **Usar Código de Color**
Usa un sistema de código de color para organizar materiales para cada materia.
- ✓ **Registra tareas/trabajos**
Usa un cuaderno para registrar todas las tarea y proyectos a largo plazo.
- ✓ **Utilizar listas de verificación**
¡Se siente genial tachar una tarea de su lista! Hacer una lista de verificación puede ayudar a realizar un seguimiento de lo que necesitas hacer.
- ✓ **Pensar en pequeño**
Recuerda de dividir en secciones pequeñas los trabajos a largo plazo para poder manejarlos mejor y trabajar en su horario diario de tareas escolares.

Esta hoja informativa se la trae la juventud de Virginia. ¡Gracias a los miembros de la Junta Asesora de Jóvenes de PEATC por su experiencia!

Fuente: **Understood.org**
<https://www.understood.org/search/results/v1/search?query=homework+tips>



Contáctenos:

403 Holiday Court, Suite 104
Warrenton, VA 20186
800-869-6782 / 703-923-0010
www.peatc.org
Hablamos Español



Hoja Informativa para Jóvenes de Virginia creada

- ✓ **Crear una estación de tareas**
Encuentra un lugar cómodo en casa donde puedas mantener todos los materiales escolares. Esto ayudara a enfocarte en tu trabajo.
- ✓ **Mantén un libro de texto adicional en casa**
Tener acceso a tu libro de texto en casa como referencia puede ser de gran ayuda al hacer las tareas.
- ✓ **Tomar descansos**
Toma descansos programados durante las asignaciones largas de tareas.
- ✓ **Revisar tu trabajo dos veces**
Asegúrate de revisar los errores de las tareas antes de entregarlos a tu maestro.
- ✓ **Tomar ventaja de los recursos**
Pide a los maestros, padres y tutores ayuda y clarificación adicional.



“El éxito no es nada más que unas cuantas simples disciplinas, practicadas cada día.”

-Jim Rohn



La misión de PEATC se enfoca en construir futuros positivos para los niños de Virginia trabajando colaborativamente con familias, escuelas y comunidades para mejorar las oportunidades de excelencia en educación y éxito en la vida comunitaria.

Para más información sobre nosotros, por favor contáctenos:

403 Holiday Court, Suite 104
Warrenton, VA 20186
800-869-6782 / 703-923-0010
www.peatc.org



El contenido de esta hoja informativa ha sido desarrollado bajo una subvención del Departamento de Educación de Estados Unidos, #H328M140013-18. Sin embargo, su contenido no necesariamente representa la política del Departamento de Educación de EU, y usted no debe asumir que está respaldado por el Gobierno Federal. Oficial de Proyecto. PEATC no es una agencia de servicios legales y no puede proporcionar asesoramiento o representación legal. Cualquier información contenida en esta hoja de informativa no tiene propósito de asesoría legal y no deberá ser usada como sustitución de asesoría legal.

