

ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO

¿CÓMO ABORDAR CON ÉXITO EL CURSO?

Para conseguir una buena adaptación y centrarte lo antes posible en el curso:

- Es fundamental que cuentes en tu **familia con un clima de escucha**, donde tus preocupaciones y tus opiniones sean tomadas en consideración, ya que son importantes.

- Intenta desarrollar la **responsabilidad** :

Con la puntualidad: levántate con tiempo suficiente para poder organizarte bien y acudir puntualmente a la primera hora de clase al Instituto. Acuerda con tu familia un plan para conseguirlo.

Con el autocuidado personal: Debes cuidar tu salud física, pues tu organismo está en un momento de transformaciones. Tienes que funcionar a pleno rendimiento intelectual desde la primera hora de la mañana. Para ello es fundamental:

El descanso: Es preciso que descanses lo suficiente, ocho o nueve horas diarias.

El desayuno: Entre las cosas que debes hacer al levantarte está el desayuno. Desde la cena hasta que te levantas pasa mucho tiempo, por eso el desayuno es una comida muy importante. El bocadillo de media mañana que te compras en el bar del Instituto o que llevas de casa no supe el consumo de energías de las horas anteriores.

- Tómate en serio los **deberes y el estudio**.

"Hoy no tengo deberes" es una frase que algunos suelen decir con demasiada frecuencia. "Estudio cuando tengo exámenes". "El día anterior de un examen me lo miro un poco a ver de qué va". "Es que no tengo tiempo, pues tengo que salir, ir a la academia, ir a música, ayudar en la tienda a mi padre...".

Éstas y otras muchas son afirmaciones y comentarios que se hacen con excesiva frecuencia. No debe pasar un solo día de la semana laboral sin que dediques parte de tu tiempo personal al estudio y a los deberes. Estás en un momento crucial para tratar de adquirir hábitos y técnicas de trabajo intelectual. Tus padres procurarán que esto sea así y te ayudarán con su apoyo y reconocimiento a conseguirlo.