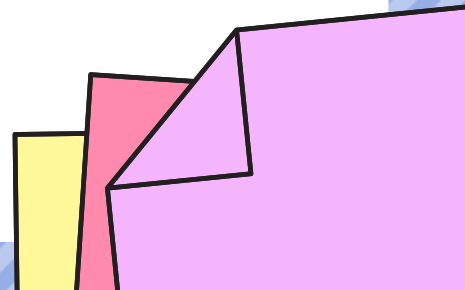
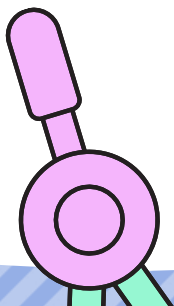
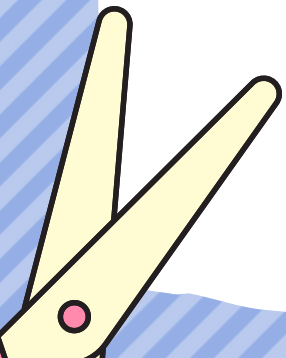


CHECKLIST

CEREBRITOS





INSTRUCCIONES



Esta checklist ha sido diseñada para guiarte paso a paso en la creación de rutinas de estudio efectivas y divertidas que potenciarán el aprendizaje de tu hijo. Cada punto está cuidadosamente pensado para que, además de ser práctico, se convierta en un momento de conexión y desarrollo. A medida que avances en el programa Cerebritos, encontrarás herramientas y estrategias que complementan cada uno de estos pasos.

1. Prepara el espacio de estudio: el reto de los 10 segundos

Transforma el inicio del estudio en un juego: coloca un temporizador y en 10 segundos elimina distracciones como juguetes, dispositivos no necesarios, o papeles sueltos. Conviértelo en un desafío divertido que motive a tu hijo desde el principio.

2. Organiza la tarde (o la semana, si es lunes)

Antes de comenzar, dedica unos minutos a organizar las actividades del día o planificar la semana. Aquí entra en juego Metario y Semafocus, dos herramientas clave que descubrirás en el módulo 4 de Cerebritos. Estas os ayudarán a estructurar tareas y priorizar objetivos.

3. Planifica según el tipo de tarea

- Para deberes: Usad el método Metario para marcar objetivos concretos y medir avances.
- Para exámenes: Es el momento de sacar vuestros Cerebritos. Identifica qué herramientas utilizar para estudiar, revisa tu hoja de ruta y prepara el plan para abordar el tema.

4. Crea recordatorios para el uso de Cerebritos

Si aún estás integrando los Cerebritos en vuestra rutina, utiliza post-its en lugares visibles como la mesa o la agenda para recordar a tu hijo qué pasos debe seguir al estudiar.

5. Establece tiempos de descanso planificados

Determina pausas cortas entre sesiones de estudio (por ejemplo, cada 30 minutos). Planifica actividades específicas para estas pausas: desde estiramientos hasta pequeñas meriendas o juegos cortos. Esto refuerza la concentración y evita el agotamiento.

6. Realiza autoevaluación y refuerzo positivo

Al finalizar la sesión, dedica unos minutos a revisar lo que se ha hecho bien. Focaliza en el esfuerzo, no solo en los resultados. Refuerza positivamente con frases como: “¡Me ha encantado cómo te has organizado hoy!” o “Se nota que estás esforzándote mucho”. Este paso fortalece su autoestima y motivación.



CHECKLIST

Preparación del espacio

- **Reto 10 segundos:** Despeja la mesa de distracciones. Usa un temporizador para hacerlo más divertido.

Planificación del tiempo

- Organiza las actividades del día con Metario y Semafocus.
- Si es lunes, planifica la semana completa.

Estrategias según la tarea

- Para deberes: Marca objetivos claros usando Metario.
- Para exámenes: Revisa los Cerebritos que usarás.
- Consulta y sigue la hoja de ruta.

Recordatorios visuales

- Coloca post-its o notas para recordar usar los Cerebritos en el estudio.

Tiempos de descanso

- Establece pausas cortas (5-10 minutos).
- Define actividades para las pausas (estiramientos, juegos rápidos, etc.)

Autoevaluación y refuerzo positivo

- Revisa lo que se ha hecho bien.
- Refuerza el esfuerzo con comentarios positivos y específicos.