

1

dividir los deberes en tareas más pequeñas

2

establecer un espacio específico, sin distracciones para hacer los deberes

3

hacer una lista con todas las tareas pendientes e ir tachando las que se van finalizando

4

fijar un tiempo para cada tarea

5

crear una rutina de trabajo que establezca el tiempo de estudio y los descansos

7

no empezar otra tarea hasta que no se haya terminado la anterior

6

hacer ejercicio antes de estudiar o hacer los deberes

8

hacer sólo una cosa a la vez. Es importante establecer un orden.

9

al organizar el horario de los deberes hay que contar con un margen de tiempo para posibles imprevistos

10

premiar cuando se hayan cumplido los objetivos o cuando se hayan superado