

ESTRATEGIAS PARA ESTUDIAR EN CASA COVID-19



#QUÉDATE EN CASA



02

EDUCACIÓN EN CASA

La cuarentena y educación en casa puede resultar ser algo muy complejo, sobre todo para apoderados y estudiantes.

HÁBITOS DE ESTUDIOS

El desarrollo de rutinas pedagógicas en cada hogar es una estrategia fundamental para continuar con los procesos de aprendizaje de niños, niñas y adolescentes en este periodo.

Asimismo, es relevante mantener la comunicación entre profesores, apoderados y estudiantes para avanzar de manera conjunta en el mismo sentido: **el aprendizaje integral y bienestar de los estudiantes.**



HÁBITOS DE ESTUDIOS

"EL CONJUNTO DE ESTRATEGIAS UTILIZADAS A LA HORA DE PONERSE A ESTUDIAR"

Elementos que influyen en el estudio:

- **Ámbito Físico:** ¿Tienes hambre, estás cansado/a, tienes sueño?
- **Ámbito Emocional:** Voluntad - Interés - Motivación - Tranquilidad.
- **Ámbito Social/Familiar:** Reflexión - Diálogo - Escucha - Respeto - Tiempos

RECOMENDACIONES

- Apagar el televisor, la radio, celulares.
- Elegir un lugar de estudio: que siempre sea el MISMO, SILENCIOSO, ILUMINADO, TEMPERATURA INTERMEDIA.
- Postura: SENTADO/A CON LOS PIES APOYADOS en el suelo, TRONCO ERGUIDO, CABEZA ligeramente INCLINADA hacia ADELANTE, ANTEBRAZOS APOYADOS sobre tu mesa.



RUTINAS Y HORARIOS

“Respetar los horarios de sueño, hacer horarios de actividades y fijar horas de estudio que no superen los 45 minutos.

”
Hacer pausas recreativas con tiempo (ver redes sociales, ver TV, escuchar música, jugar).

- Adoptar una actitud disciplinada: evitar la improvisación.
- Establecer una meta concreta: saber para qué estudiar.
- Generar una planificación diaria: que cuente con tiempos, y esquemas de prioridades.
- Establecer una hora y un espacio físico dentro del hogar.



05



LO QUE NO SE DEBE HACER

- ESTUDIAR DESPUÉS DE HABER ALMOZADO O INGERIDO UNA GRAN CANTIDAD DE COMIDA.

- *Cambiar constantemente de lugar de estudio.*

- Escoger el momento para estudiar que nos sintamos más cansados.

- Descuidar la alimentación

- Dormir pocas horas o acostarse y levantarse muy tarde.

- Estudiar en un lugar sin luz, ni ventilación



06



ESQUEMA PLANIFICACIÓN DIARIA

HORAS QUE DESTINO PARA EL ESTUDIO

HORARIO DE ESTUDIO SEMANAL. Semana del ____ al ____				Nº horas
LUNES	De__a__	De__a__	De__a__	
MARTES	De__a__	De__a__	De__a__	
MIÉRCOLES	De__a__	De__a__	De__a__	
JUEVES	De__a__	De__a__	De__a__	
VIERNES	De__a__	De__a__	De__a__	
SÁBADO	De__a__	De__a__	De__a__	
Prioridades de la semana:				

- Diseña un plan con las metas que quieres alcanzar.
- Lleva un cuaderno donde apuntes todas aquellas cosas o acontecimientos que sean importantes en el cumplimiento de lo que planificas.
- Procura que tu familia, amigos y compañeros te ayuden a respetar el Plan.
- Propóntelo como un reto personal.
- Evita el horario nocturno, especialmente las últimas horas de la noche.
- Dedicar mayor cantidad de horas a las asignaturas que te sean más complejas o difíciles, aunque sean las que menos te gusten.
- Involucra a los integrantes de tu familia, por ejemplo, preguntando dudas respecto a alguna asignatura, o explicando aquello que has aprendido a quienes estén contigo en la casa.
- Haz una pausa de 15 minutos, cuando lleves 45 a 60 minutos de estudio. En estas pausas puedes hidratarte, realizar un ejercicio de elongación, o de respiración.

07

ESTRATEGIAS PARA ESTUDIAR EN CASA

COVID-19

"Respirar bien es una fuente de salud, es una garantía de fortalecer la vitalidad de nuestro cuerpo y nuestra mente favoreciendo la circulación. Es la llave y la puerta para la relajación efectiva, y asimismo, para obtener la concentración necesaria para estudiar".

#Quédate en casa

CERAE

Centro de Recursos y Apoyo al E estudiante

