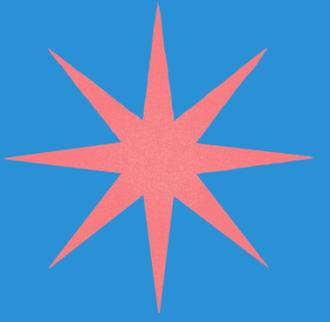




DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
FUNDACIÓN EDUCACIONAL
COLEGIO PROVIDENCIA
LA SERENA



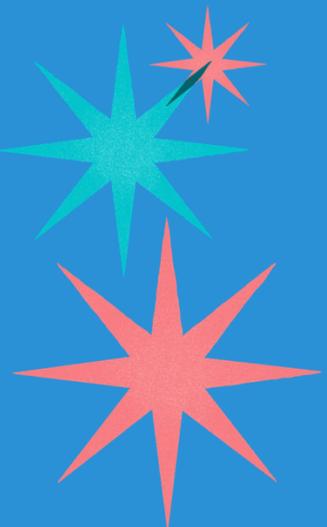
CONSEJOS PARA ESTUDIAR EN CASA

CUARENTENA

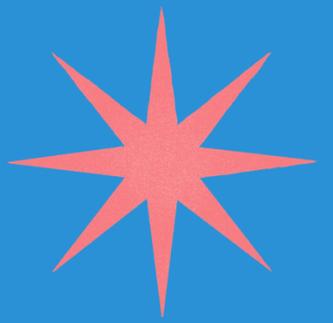
No Son Vacaciones

"La Providencia de Dios vela, tiernamente, por nosotros".

Madre Bernarda Morin



EL ESTUDIO ES COSA DE VOLUNTAD



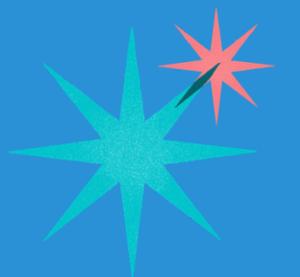
Aprovecha tu tiempo en forma eficiente

¡TÚ PUEDES HACERLO!

RECUERDA TUS METAS, REPASA TU PROYECTO DE VIDA.

¡MANOS A LA OBRA!

LUCHA POR LO QUE QUIERES Y NO TE ARREPIENTAS MAÑANA POR LO QUE DEJASTE DE HACER PARA LOGRARLO.



RUTINA Y HORARIOS

Recuerda:

“No son vacaciones” **Mantener un horario de estudio**, no necesariamente a la fuerza, **es vital”**.

Establece un horario de estudio, respetando en la medida de lo posible **el horario de clase**.



No tiene ningún sentido estar en la cama hasta las 11:00 o 12:00 horas. Lo mejor es que la hora de levantarse sea la misma que todos los días para no perder la rutina. Debes continuar el ritmo del colegio y planificar tu día a día.

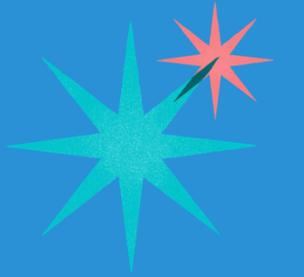
ESPACIO FÍSICO PARA EL ESTUDIO

Si no hay un **espacio habilitado** para el estudio, **organízalo** junto a tus padres o con las personas que vives, te desenvolverás en el hogar, por ello **hay necesidad de tener un escritorio (mesa) o tener una repisa con tus materiales**, debe ser un espacio libre de estímulos que puedan afectar tu concentración"

Libre de distractores: apagar el televisor, la radio, celulares,
"evitar tener espacios con contaminación acústica o contaminación visual,
cosas donde puedas distraerte".



ARREGLARSE



AUNQUE PAREZCA UNA TONTERÍA PARA ESTAR EN CASA, UNO DE LOS MEJORES CONSEJOS DE LOS EXPERTOS PASA POR ARREGLARSE.

Sí, las niñas y adolescentes como tú deben ducharse y vestirse como si fueran a ir a clase (ropa cómoda), de esta manera, te resultará mucho más sencillo **«ponerte en situación: estás en clase»**.



LISTA DE TAREAS

Antes de empezar con el plan de estudio diario, es importante hacer una lista de tareas, con todo aquello que hay que hacer.

Una buena manera de hacerlo es revisar cada asignatura y comprobar si tienes los apuntes necesarios.

Además, organiza una carpeta donde ordenes el material por asignatura si lo requieres.

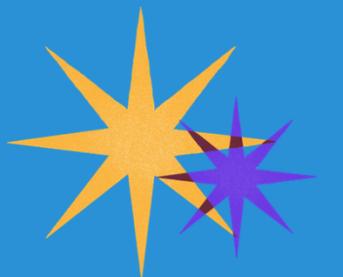
No olvides seguir el horario de clase diario.



SALUD MENTAL Y ESTRÉS

Debes entender que las actividades que se están haciendo, es para que no pierdas el ritmo de los estudios y no quedes con un vacío"

- Para salvaguardar tu salud mental, no te bombardees de información por todas partes, considera manifestar tus inquietudes.
- Vale la pena sentarse con tus padres, como familia y conversar tus inquietudes, tus dudas y como te afecta el tema del coronavirus.
- Debes entender que la cuarentena es una necesidad y te encuentras en tu casa para prevenir el contagio.



La cuarentena es para preservar y promover la salud, no son vacaciones y a veces nos cuesta entender eso.

"Profesores, apoderados y alumnas debemos trabajar juntos para enfrentar de la mejor manera esta situación y sacar el año escolar adelante".

Hoy los niños y jóvenes deben estar en sus hogares en aislamiento preventivo, "no es para que salgas a circular tranquilamente en entornos distintos al educativo", todos debemos actuar con responsabilidad.

Departamento de Orientación.
Colegio Providencia - La Serena

