



Apoyando a nuestros alumnos y sus familias

Debido a la contingencia de nuestro país, hemos tenido que cambiar de rutina de forma drástica. Estamos conscientes que no ha sido fácil para nadie, pero debemos seguir apoyando el proceso de aprendizaje de nuestros alumnos y crecimiento familiar.

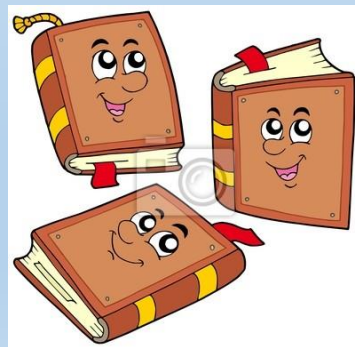


Pamela Figueroa Olave
Psicóloga PIE

Sugerencias

Organiza tu propio horario

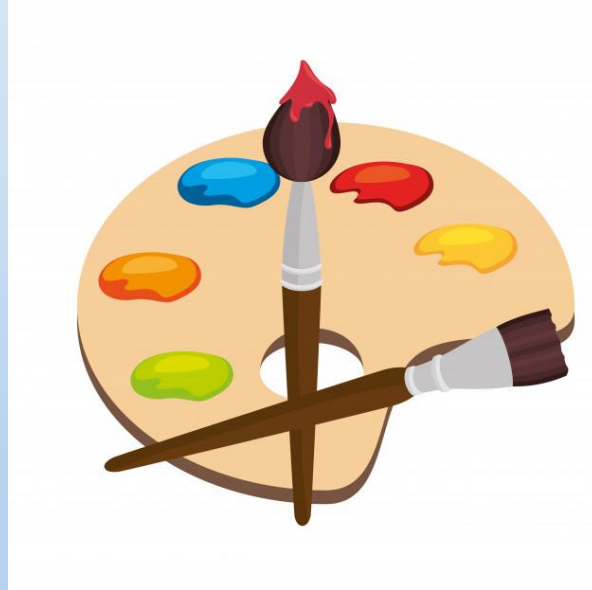
- Sabemos que no es una actividad que les llame la atención a nuestros hijos, pero es la única forma de no atrasarnos con los deberes escolares que nuestros profesores nos envían para la casa.
- Este horario lo puedes hacer de manera diaria o semanal, lo importante es que lo realices.



- Debemos recordar que estamos en una situación excepcional, no estamos de vacaciones, así que debes estar con el mejor de los ánimos y realizar actividades académicas, familiares y personales y así poder organizar tus tiempos para que no te sientas sobrepasado con las actividades enviadas y después cuando vuelvas a la rutina normal a clases.

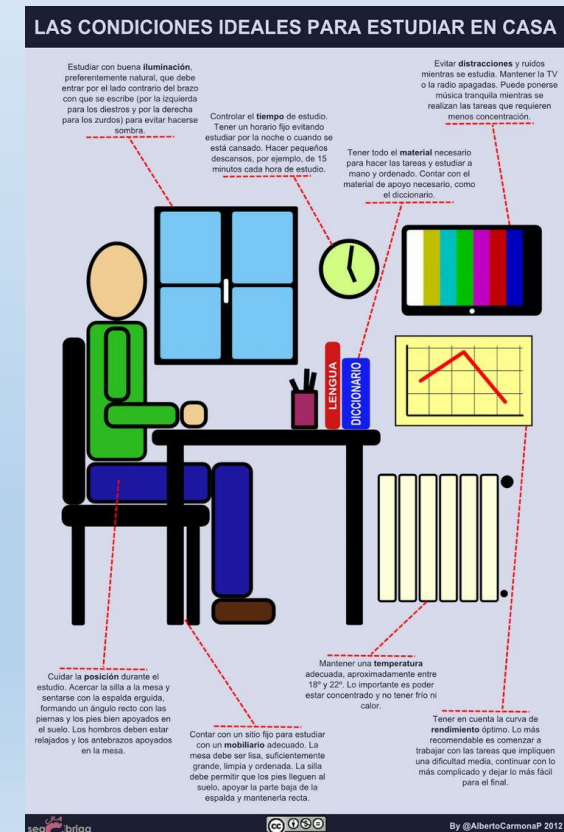
¡Es muy importante que dentro del horario que planifiques consideres lo siguiente!

- ❖ Deberes escolares
- ❖ Descanso
- ❖ Autocuidado
- ❖ Tiempo en familia
- ❖ Ejercicios
- ❖ Apoyo en los deberes de tu casa



Para aprender

- Debemos situarnos en un lugar de nuestra casa que se encuentre ordenado, que no tengamos interrupciones ni ruidos que puedan distraernos, para eso vamos a dejar por un momento de lado:
- El celular
- La televisión
- Música
- Nuestras familias
- Nuestra imaginación y pensamientos



¿ Cómo enfrentar el momento de los quehaceres escolares?



- Lo ideal es que realices tus deberes en la mañana, ya que podrás tener la mente más despejada y por supuesto mucha energía.

Descansar

Debes dormir 8 horas diarias.

Evitar estímulos antes de dormir.

Evitar estudiar en las horas de sueño.



Nuestro lugar de estudio

Debe estar ordenado

Lugar iluminado

Tener una mesa y una silla para poder tener una postura corporal correcta

Tener todo el material necesario.

Evitar distractores



Tiempo de estudio

Debemos respetar el tiempo de estudio

Periodos de 30 minutos

Periodo de descanso y puedes hacer una pausa activa

Puedes ir a comer algo para volver a tener energías e hidratarte



Consejos para Concentrarnos

Al momento de despertar intenta recordar lo que soñaste, no importa si no consigues recordar, pero tu cerebro se estará activando



¡¡Sabías que el desayuno es la comida mas importante del día!!, Toma un buen desayuno y tu cuerpo tendrá energías por muchas horas



No pierdas la atención, si no logras concentrarte y te quedas sobre el cuaderno sin hacer nada, Respira profundo, mueve tu cuerpo y vuelve a intentarlo

Lávate los dientes en la mañana con tu mano NO dominante, si eres zurdo hazlo con la derecha, así también estarás activando tu cerebro

No sobrecargues tu horario, descansa, juega, ayuda en tu casa para que tu mente se distraiga

Recuerda que el aprender es para todo los momentos incluso el compartir en familia, observar algún objeto, todo lo que nos rodea nos llena de aprendizajes

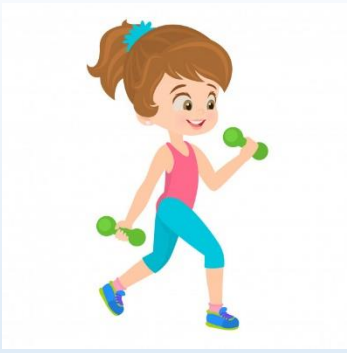
Tiempo de descansar



- Debes tener en cuenta que descansar no es solo estar acostado en la cama o sentados en el sillón, puedes salir a caminar, jugar, observar, construir, investigar, pensar, conversar y reflexionar.

El momento de descanso es para estar tranquilo y agradable





Nuestro Autocuidado

- En este tiempo podemos realizar distintas actividades para mantener nuestro cuerpo y mente sana para poder seguir con nuestros aprendizajes de forma diaria.
- Algunas recomendaciones

Juegos de mesa, cartas, dominó, ajedrez, sopas de letras, laberintos, la gran capital, bachillerato etc.

Respiración profunda, medita, realiza yoga o solo escucha música de relajación

Haz ejercicios, recuerda las clases de educación física y vuelve a poner en movimiento tu cuerpo



Realizas distintas actividades

Comprensión

Lectura de textos, novelas, comics, diario, películas con subtítulos.

Lógica

Guías con series numéricas, imágenes y números, juegos numéricos, juega a las cartas

Atención, concentración y memoria

Guía con acertijos, laberintos, marcar letras, seguir una receta, pinta mandalas, rompecabezas, repetir secuencias numéricas, aprenderte los rut de tu familia, crucigrama, bachillerato etc.

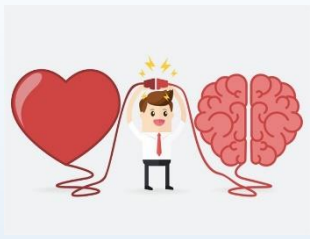
Motricidad

Juega jenga, dibuja con tu mano no dominante, confecciona objetos, enhebra una aguja, toca algún instrumento

Aritmética

Guías de patrón numérico, resolución de problemas, guías que involucren sumas, retas, divisiones





Cuidado Emocional

- Comparte con tu familia: Para todos son tiempos difíciles, por eso mismo te invito a que compartamos, que nos podamos conocer un poquito más, que seamos capaces de reflexionar y poder crecer en este ámbito.
- Autoestima, quíérete, valórate por sobre todas las cosas, siempre reconoce las características positivas que tienes. Mírate en un espejo y comenta todas las cosas buenas que tienes.
- Empatizamos con el que esta al lado, no juzguemos y entendamos a las personas de nuestro alrededor.
- Tu mente debe estar tranquila, por eso debes hacer ejercicios y mantener un adecuado control de tus emociones.

