



Hábitos y Estrategias de Estudio en Tiempos de Crisis Sanitaria

Tu espacio debe ser cómodo, ventilado y con buena iluminación.

Tus rutinas deben considerar horas de sueño, alimentación sana e higiene personal.

Participa e interactúa de la clase, debates y/o reuniones.

Los aprendizajes no deben darse en forma aislada. ¡Prende tu cámara!

En caso de compartir espacios con el grupo familiar, procurar establecer acuerdos funcionales a fin de no interferirse.

El tiempo de ocio es muy importante, sin embargo, debes procurar asignar un tiempo también para esto. Las rutinas pueden ser flexibles, sin embargo, debemos aprender a distribuir nuestro tiempo.

De acuerdo a las posibilidades de cada familia, se sugiere tener espacios diferentes para el estudio, descanso, juego, entre otros.

Crear Espacios de Trabajo y Rutinas Diarias

Identifica objetivos y metas de aprendizaje

Mantén una posición activa

Organízate y Planifícate

Establece horarios para las actividades escolares

Realiza pausas entre cada actividad escolar

Organiza tu tiempo libre

Pide ayuda cuando necesites aclarar tus dudas

Diferencia los espacios de tu casa

Revisa constantemente tus plataformas y correos

Pon atención a las instrucciones de tus Profesores/as. Coloca recordatorios con fechas de entregas de tus actividades.

Elabora planes semanales o diarios. Puedes utilizar una agenda, cuaderno o libreta confeccionada a tu gusto. Realiza un horario visual.

Durante las pausas puedes hidratarte, respirar profundo y relajarte. Evita el uso de tecnología con el objetivo de descansar y desconectarte.

Contacta a tus Profesores/as y compañeros/as. La comunicación te retroalimentará y ayudará a tu proceso de aprendizaje.

El uso de las diferentes plataformas y la posibilidad de contar con un correo institucional, facilita la comunicación.

Procura revisar por las mañanas y antes de ir a descansar. Siempre con el objetivo de organizar y planificar tu día o semana.