



Orientación

## RECOMENDACIONES DE HORARIO DE ESTUDIO Y RUTINAS DIARIAS

Estimados estudiantes, un afectivo saludo esperando que ustedes y sus familias se encuentren bien. Estamos frente a una crisis muy compleja, una pandemia, que ha puesto al mundo en la valiosa tarea de enfrentarla, invirtiendo todos los esfuerzos en prevenir que siga expandiéndose. Nuestro País no está ajeno a esta contingencia sanitaria. Requieren de la voluntad y compromiso de todos, estudiantes, familiares, docentes y de un esfuerzo por adaptar nuestras rutinas y colaborar para salir adelante. Son lecciones de vida que nos enseñan que, tras cada crisis o problema, también podemos fortalecernos como personas.

El establecimiento quiere apoyarlo durante este periodo entregándoles recomendaciones para el estudio a distancia considerando el contexto actual.

Tener hábitos de estudios ayuda a ahorrar tiempo y energía, te costará menos ponerte a estudiar y lograrás concentrarte con mayor facilidad. El tener un orden y rutina te ayudará a Estudiar que es una parte **importante del logro académico**. Una forma de asegurarlo es tener un horario de estudio. También es fundamental que tengas una motivación (te mueve, da ánimo) para hacer tus deberes. Para crear un hábito es necesaria la repetición, hacerlo todos los días.

### **Recomendaciones generales:**

Establece objetivos a corto y mediano plazo para estudiar y escribe las metas que quieras lograr.

- ✓ Confecciona un horario de estudio y ordenar toda la semana y no un solo día. Aprende a organizar y gestionar los deberes.
- ✓ Es importante que distribuyas el horario de los deberes familiares, estudio y el descanso.
- ✓ Establezcan normas familiares para favorecer una sana convivencia, promover el respeto el orden y la armonía
- ✓ Busca un lugar cómodo, con buena luz y buena ventilación donde realizar el estudio.
- ✓ **Hacer un listado de las actividades que debes hacer**
- ✓ **Poner el despertador ( para marcar el inicio del día)**
- ✓ Duerme entre 7 a 8 horas diarias ( Evitar el consumo de café o cualquier tipo de estimulante por las noches)
- ✓ Ten un pasatiempo, alguna actividad que sea de tu interés, que puedas realizar en casa.
- ✓ También debes reservar un tiempo para tu familia, y buscar actividades recreativas para compartir y tener tiempo para el descanso y compartir. Tener instancia de conversación. Crea un equilibrio saludable entre tu vida personal y la académica
- ✓ Anhela el tiempo libre como una recompensa por estudiar y como una forma de recargarte.
- ✓ **Tomar agua:** 7-8 vasos al día (no bebidas azucaradas)
- ✓ En general evita escuchar noticias, prefiere escuchar música alegre.

✓ **Despertar al cerebro, para ello es necesario:**

- Al despertarte: Toma 1 vaso de agua en ayunas, haz tus hábitos de aseo e higiene personal, toma desayuno, haz 5 minutos ejercicios de estiramientos
- Haz **EJERCICIOS RESPIRATORIOS**\_(ej. toma aire profundo en 4 tiempos, mantén 2 tiempo y exhala el aire lentamente en 6 tiempos) Esto de ayudará a activar la dopamina, te ayudará a sentirte bien, es producida naturalmente por el cerebro. Es la Respiración consciente: oxigenar tu cerebro ayuda a tener mayor concentración, liberar el stress, controlar tus emociones, y en definitiva tener mejor calidad de vida.

También es necesario Considerar **tu estilo de aprendizaje:** determinar cómo estudias puede ayudar a aprender mejor. Formúlate algunas preguntas:

1. **¿Eres un estudiante auditivo?** prefieres escuchar el material de estudio, está relacionado **con hablar y escuchar**, te gusta leer en voz alta. Repasar hablando consigo mismo
2. **¿Eres un estudiante visual?** Puedes colocar imágenes, ver videos, está relacionado **con ver y leer**. Realizar **resúmenes y esquemas, subrayar y escribir, usar colores para destacar lo importante.**
3. **¿Eres un estudiante kinestésico?** Asociado con las sensaciones y movimientos del cuerpo. Aprenden haciendo por ellos mismo, por ejemplo, proyectos o experimentos de laboratorio, **necesita moverse. Prefieren hacer dibujos o esquemas**

**Propuesta de horario de Actividades.**

Este es un ejemplo, las horas las determinas Tu junto con la familia

Puedes incluir un horario para el sábado y el domingo.



Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Despertar	Despertar	Despertar	Despertar	Despertar
	Hábitos de higiene Desayuno Ejercicios	Hábitos de higiene Desayuno Ejercicios	Hábitos de higiene Desayuno Ejercicios	Hábitos de higiene Desayuno Ejercicios	Hábitos de higiene Desayuno Ejercicios
	Labores de Ayuda en casa, aseo limpieza.	Labores de Ayuda en casa, aseo limpieza	Labores de Ayuda en casa, aseo limpieza	Labores de Ayuda en casa, aseo limpieza	Labores de Ayuda en casa, aseo limpieza

	Hora de Estudio	Hora de Estudio	Hora de Estudio	Hora de Estudio	Hora de Estudio
	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
	Estudio	Estudio	Estudio	Estudio	Estudio
	Tiempo Libre	Tiempo Libre	Tiempo Libre	Tiempo Libre	Tiempo Libre
	Once o Comida	Once o Comida	Once o Comida	Once o Comida	Once o Comida
	Tiempo Familiar	Tiempo Familiar	Tiempo Familiar	Tiempo Familiar	Tiempo Familiar
	Acostarse	Acostarse	Acostarse	Acostarse	Acostarse

Deseando que pueda ser una ayuda para cuidarte, ordenarte y tener hábitos que puedan reforzar tu rol de estudiante. Ten presente que:

“CON ESFUERZO Y VOLUNTAD SE CONSIGUE LLEGAR A LA META.

ERES EL PROTAGONISTA DE TU VIDA Y PARA CONSEGUIR LAS COSAS:

PRIMERO DEBES CREER QUE PUEDES

Y DESPUÉS TIENES QUE HACERLO”

Saludos cariñosos

Viviana del Valle Peigneguy

Orientadora C.E.I.A