



CARTILLA PARA HÁBITOS DE ESTUDIO EN EL HOGAR

REALIZADA POR:

CAROLINA RIVERA MORENO: PSICOLÓGA DEL PROGRAMA ENTORNO PROTECTOR

VIVIANA MONSALVE MEJÍA: DOCENTE DE APOYO DE LA UNIDAD DE ATENCIÓN INTEGRAL



IE. PEDRO CLAVER AGUIRRE

JUNTOS NOS CUIDAMOS MEJOR

QUEDATE EN CASA

ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR EN CASA EN LA CUARENTENA

Realiza pausas activas.

Es importante que cuando estén realizado una actividad educativa hagan pausas cada 15 o 20 minutos como:

Soltar el lápiz, pararse de la silla, estirar, respirar, tomar agua. Ahora sí, listos para comenzar de nuevo



Hacer los trabajos en la mañana para que toda la energía este presente al hacer la actividad

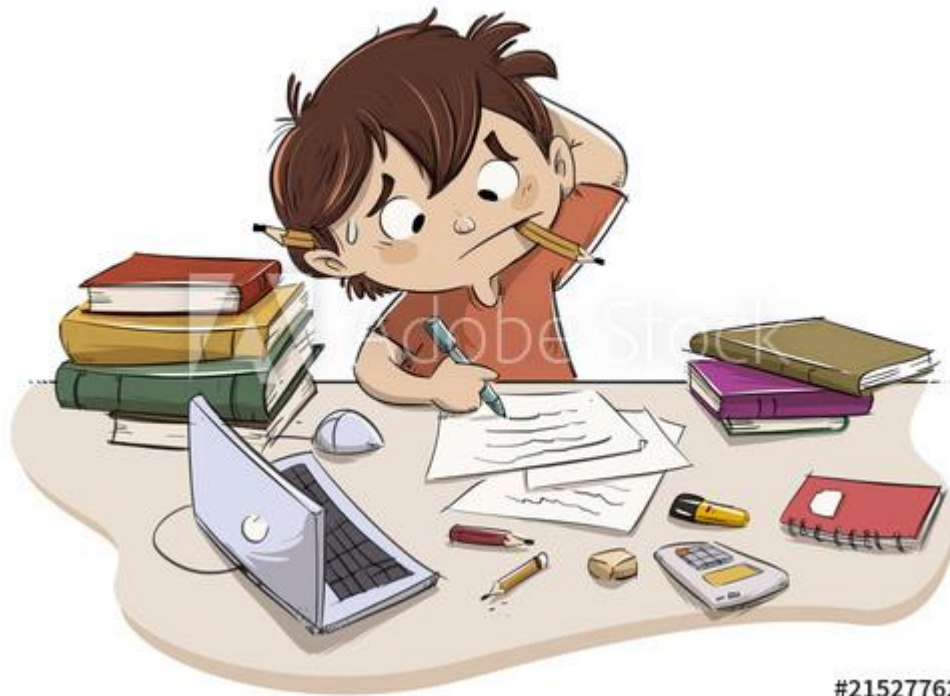


EVITEMOS HACER TAREAS ACOSTADOS O CON APARATOS QUE PUEDAN DISTRAERNOS, EJ: COMO EL TELEVISOR, EL CELULAR, MUSICA, COMIDA O JUGUETES



BUSCA UN ESPACIO CON BUENA LUZ Y QUE SIEMPRE ESTE ORDENADO

ORGANICEMOS UN CALENDARIO DONDE PODAMOS ESTABLECER HORARIOS, Y DE ESTA MANERA HACER UN TRABAJO A LA VEZ, EVITANDO DEJAR TODO PARA EL ULTIMO DÍA



#215277621

LA ALIMENTACIÓN ES MUY IMPORTANTE, POR ESTA RAZÓN COMIENZA TUS LABORES ACADÉMICAS DESPUÉS DE HABER ALIMENTADO TU CUERPO

ESTO AYUDARÁ CON TU MEMORIA, CONCENTRACIÓN Y LA ADQUISICIÓN DE NUEVOS APRENDIZAJES



EVITEMOS LOS GRITOS, GOLPES O MALAS MIRADAS CUANDO NUESTROS HIJOS NO ENTIENDAN UN TEMA, BUSQUEMOS ESTRATEGIAS, PIDAMOS AYUDA A ALGUIEN MÁS, TOMEMONOS UNA PAUSA ACTIVA PARA CALMARNOS Y RETOMAR EL ACOMPAÑAMIENTO



UTILICEMOS PALABRAS DE MOTIVACIÓN COMO:

**ERES CAPAZ, ERES EL MEJOR, YO CREO EN TI,
PODEMOS LOGRARLO, HAGAMOLO JUNTOS,
CONFIO EN TI, ERES MUY HABIL, QUE BUEN
TRABAJO, MUY BIEN, PERO PODEMOS MEJORAR,
FELICITACIONES**

**ACOMPAÑADO DE UNA PALMADITA EN LA ESPALDA,
EN SU CABEZA, UN ABRAZO, UNA SONRISA, UNA
CHOCADA DE MANOS, UN PULGAR ARRIBA O UN
APLAUSO**



NO IMPORTA QUE NO VAYAS A SALIR DE CASA, BAÑATE TODOS LOS DIAS, VISTETE CON ROPA COMODA, ARREGLA TU CAMA, TU HABITACIÓN Y AYUDALE A TU FAMILIA A MANTENER LA CASA ORGANIZADA, ESTO TE HARÁ ESTAR MAS DESPIERTO Y CON MUCHA ENERGÍA PARA ASUMIR UN NUEVO DÍA



NO TE SIENTES A ESTUDIAR SIN BAÑARTE, ESTARAS CANSADO, SOMNOLIENTO Y SIN LA ACTITUD APROPIADA PARA HACER TUS TRABAJOS.