

¿CÓMO ORGANIZAMOS NUESTRA RUTINA DE ESTUDIOS EN TIEMPOS DE CUARENTENA?



La situación actual que estamos viviendo a nivel mundial, vino a golpear fuertemente no solo la salud, la economía y la sociedad en general, sino nuestra vida diaria, nuestro hogar.

Debemos Organizar la cotidianidad con RUTINAS DIARIAS, estableciendo horarios fijos para levantarse por la mañana, para las comidas y descansar.

Dentro de esta rutina hay que incorporar tres cosas sumamente importantes:

- 1) Realizar actividad física, caminatas dentro o fuera de la casa (patios) (recordar que la exposición al sol también es necesaria), poner una música que nos agrade, etc.
- 2) Motivar el dialogo sea mediante llamados telefónicos o con la familia con la que conviven, compartir sus intereses, recordar (agarrar un álbum con fotos y recordar esas historias).
- 3) Reservar un tiempo de manera individual, esencialmente si eres cuidador de otra persona, ya que, para cuidar a otro, hay que cuidarse a uno mismo. Descubrir una actividad que se pueda hacer en casa, que sea de nuestro agrado y nos ayude a relajarnos.

✓ **Espacio físico y materiales:**

Establecer un espacio físico de estudio, apropiado, limpio y con buena iluminación, contando con el material escolar necesario antes de empezar. Evitar distracciones.

✓ **Establece un horario:**

Al empezar el día establece un horario para tener una organización de las tareas que debes realizar durante el día.

Reparte el tiempo de estudio para cada asignatura: Inicia con la asignatura más compleja para ti, ya que tu atención y concentración están más activas y al terminar con la asignatura más fácil.

✓ **Tiempo destinado para estudiar:**

Estudia 45 minutos por cada asignatura. Luego de este tiempo descansa 15 minutos para retomar el estudio.

✓ **Revisión permanente en la web:**

Revisa a diario la página web del Liceo para estar al día con la información.
www.pucaradechena.com

Se constante: Puede ser que sea difícil establecer esta nueva rutina. No importa si no lo logras desde un comienzo, sigue intentándolo y veras los resultados.

Para ejemplificar te entregamos un horario que representa una rutina de actividades para realizar en el hogar que también puedes modificar de acuerdo con tus habilidades, ritmo familiar y curso.

A considerar...

- ✓ Debes regular y respetar los tiempos de tu horario.
- ✓ Te recomendamos que tus actividades académicas sean a partir del horario que recurres a clases ya que es el periodo al cual estás acostumbrado.



| HORARIO EN CUARENTENA | | | | | |
|-----------------------|--|--------|-----------|--------|---------|
| HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| 08:00 | Levantarse: tomar desayuno, higiene personal, ordenar dormitorio. | | | | |
| 09:00 | Tareas del hogar: aseo general, preparar almuerzo. (dividir tareas por edades según el caso) | | | | |
| 10:45 | Actividades pedagógicas propias o de hijos/as | | | | |
| 11:45 | Colación | | | | |
| 12:00 | Actividades pedagógicas propias o de hijos/as | | | | |
| 12:45 | Descanso | | | | |
| 13:00 | Almuerzo | | | | |
| 14:00 | Descanso | | | | |
| 14:45 | Actividades pedagógicas propias o de hijos/as | | | | |
| 15:30 | Tiempo libre | | | | |
| 16:00 | Actividades pedagógicas propias o de hijos/as | | | | |
| 17:00 | Colación | | | | |
| 17:30 | Compartir con familiares | | | | |

| | | | | | |
|-------|------------|--|--|--|--|
| | y/o amigos | | | | |
| 19:00 | Once | | | | |

Es así como puedes ir completando los siguientes días. No olvides que si tú quieres puedes cambiar las actividades como más te acomoden respetando lo establecido.

Tiempo libre...

Dentro de tu rutina hay momentos que no solo serán de estudio, habrá momentos para ti y compartir con tu familia, los cuales serán de entretenimiento, por eso te dejamos algunas actividades que puedes realizar en esta cuarentena:

Cocinar algo rápido y en conjunto.

- ❖ Juegos de mesa como ludo, bachillerato, rompecabezas, domino, adivina quién.
- ❖ Juegos de cartas o juego uno.
- ❖ Sesiones de cine escogiendo una película.
- ❖ Leer libros de tu interés como comics, cuentos, novelas.
- ❖ Hacer obras de teatro participando toda la familia.



*Liceo de adultos Pucara de Chena
Equipo de Convivencia Escolar y Orientación.*