



CARTILLA PARA HÁBITOS DE ESTUDIO EN EL HOGAR

REALIZADA POR:

**CAROLINA RIVERA MORENO: PSICÓLOGA 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

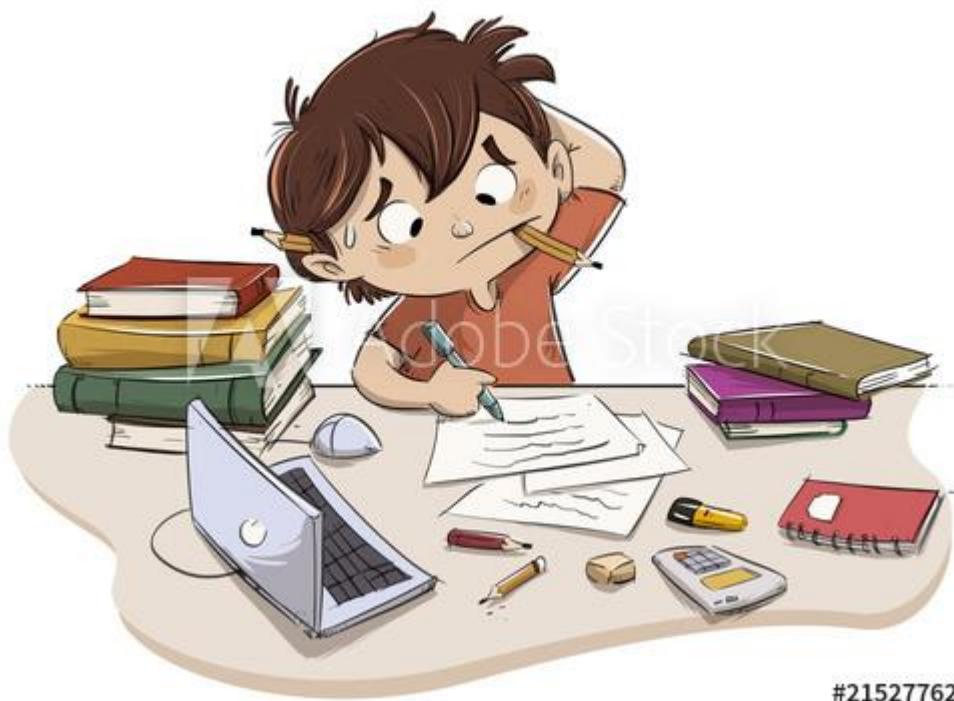


**EVITEMOS HACER TAREAS ACOSTADOS O CON APARATOS QUE PUEDAN DISTRAERNOS, EJ:
COMO EL TELEVISOR, EL CELULAR, MUSICA,
COMIDA O JUGUETES**



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 ACADEMICAS
DESPUES DE HABER ALIMENTADO TÚ CUERPO**

**ESTO AYUDARÁ CON TÚ 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
DESPERTO 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.**