



5 Consejos para Trabajo Escolar desde Casa

Docentes Departamento de Apoyo Pedagógico
Unidad Técnico Pedagógico

Antes de comenzar es necesario que recuerden que el proceso de aprendizaje:

DEPENDE DE LA **ATENCIÓN SOSTENIDA**
(SE TRATA DEL TIEMPO QUE EMPLEAMOS AL CONCENTRARNOS EN UN OBJETIVO)

DEPENDE DE LA **MEMORIA**
(CAPACIDAD PARA RECORDAR)



DEPENDE DE LA **TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN**
(CAPACIDAD PARA ACEPTAR UN FRACASO Y BUSCAR OTRA VÍA O SOLUCIÓN PARA PREDISPONERSE POSITIVAMENTE A APRENDER)



Mito ¡ Es fácil trabajar desde casa !

No es así, pues cuando iban al colegio tenían estructura de los tiempos, sin embargo, desde casa hay mas distractores y la estructura depende de la disposición personal si no hay un adulto.

- ▶ 1. Tiempo de trabajo: Dividir el día en 2 partes separado por el almuerzo.

Bloques de 90 min. Se levantan 8:30-9:30 desayuno nutritivo y aprovechar la mañana en asignaturas o contenidos que los docentes te hayan enviado o conectarte al portal para consultar dudas

Descanso después de almuerzo.

Si la estudiante está recién comenzando un periodo escolar en enseñanza básica, se debe tomar en cuenta que puede tener más bloques de trabajo al día, sin embargo, DEBEN SER MÁS CORTOS EN EL TIEMPO.

- ▶ 2. Contenidos: Este trabajo no puede estar interrumpido por juegos o tv.
- ▶ 3. Distribución : No es trabajar 90 min., la misma materia se divide en 3 bloques de 30 . Con temas distintos e ir variando 2 bloques de 30 y así ir variando.

Es importante la pausa activa. Se sugiere pausas activas tales como :

Hacer ejercicio de estiramiento, Ir al patio, comer algo dulce fruta o jugo , la cual durara solo un máximo de 5 min . Estas pausas pueden hacer que el trabajo sea mas productivo.

4. El buen uso de la pantalla, solo Tablet o pc, haciendo un buen uso utilizar dispositivos solo en función de la materia pero evitando chatear o videos que no corresponden.

- ▶ Después del bloque de trabajo puedes conectarte con los amigos.
- ▶ Es bueno escuchar música depende de tu preferencia hay algunos que se concentras más y para otros es mejor en silencio dependerá de tu estilo de aprendizaje.
- ▶ Según la edad, se recomienda que los padres y/o adultos responsables, mantengan un control con el contenido al que puedan acceder las niñas y jóvenes.

5. Sueño y alimentación :

- ▶ Higiene del sueño: no levantarse tan temprano pero si acostarse a la misma hora. Puedes leer antes de ir a dormir y avanzar en la lectura. No conectarse
- ▶ Alimentarse bien desayuno y almuerzo.

Trabajar en casa no es tan sencillo, ya que,
cuesta medir el uso del tiempo,
sobre todo en la adolescencia pues por eso la disciplina
y la disposición es importante pues el trabajo
sistemático perdurará hasta tu vida universitaria
Te invitamos a trabajar en esta distribución del tiempo.

#Quedateencasa