

Programa de Integración Escolar
Educatora Diferencial: Erika Valdés A

Erika.valdes@laprovidenciarecoleta.cl

Estimados padres y apoderados:

Junto con saludarlos y esperando que se encuentren bien en sus casas con sus familias, les quería recordar que como equipo de integración escolar estamos muy pendientes del aprendizaje de sus hijos y queremos brindarles todo el apoyo necesario, para poder contribuir al desarrollo de habilidades, destrezas, lógica e ingenio de nuestros y nuestras estudiantes.

En esta ocasión vamos a trabajar los hábitos de estudio en tiempo de cuarentena, para darles tips de trabajo pedagógico.

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

¿Qué son los hábitos de estudio?

Se llaman hábitos de estudio a aquellas conductas que nuestros estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes y contenidos cognitivos.

¿Qué son las técnicas de estudio?

Son aquellos recursos que se usan para organizar mejor el material Pedagógico que se va a estudiar.

HÁBITOS DE ESTUDIO



1.- Estudiar con antelación:

estudia varios días antes de tu evaluación, así vas repasando diariamente la materia y aprendes de manera más significativa.

2.- Estudia con energía y sin

hambre: Tener hambre, hace que te sientas más distraído, perdiendo el foco de atención y concentración. Come algo liviano y nutritivo antes de estudiar, esto ayudara de mejor manera a tu estudio.

3.- Realiza pruebas de ensayos:

Propone preguntas que crees te haría tu profesora/o, así puedes crear posibles preguntas, las cuales después será más fácil responder.

4.- Planifica el material para

estudiar: Divide el material en varios días para que no te agobies, busca todo lo que vas a ocupar para que no te distraigas buscando (lápices, goma, sacapuntas, etc.) puedes crear tu propio organizador o calendario para anotar tus días y actividades.

5.- Elimina distracciones:

Para llevar un estudio óptimo, busca un lugar tranquilo, iluminado, con la infraestructura adecuada en el cual te sientas cómodo/a. Recuerda que tu cerebro tarda 10 minutos en prepararse para con centrarse de manera productiva.

6.- Realiza descansos:

Descansa de 5-10 minutos por cada hora de estudio. Además, puedes ponerte pequeñas metas al final de tu rutina de estudio. Ejemplo:

Ver tu serie favorita o jugar algún juego de interés.

TÉCNICAS DE ESTUDIO

1.- Lectura Rápida: Leer rápidamente el texto, fijándose en el título y las palabras en negrita. Con el fin de familiarizarse con el contenido y texto.



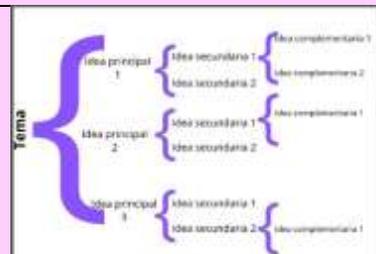
2.- Lectura Comprensiva: Se lee detenidamente y con atención, luego de hacer la lectura rápida. Debes tener en cuenta: motivación, interés, concentración, perseverancia y seleccionar bien lo que vas a leer.

3.- Subrayado: Puedes complementar la lectura comprensiva con el subrayado ¡NO TE LIMITES A UN COLOR! Da una lectura general, subraya palabras y frases importantes, usa varios colores. Te dejo un ejemplo.



4.- Resumen: Reduce el texto de tal forma que éste solo contenga la información más importante. Para resumir: debe ser el 30% del material, seguir el mismo orden del texto, repetir títulos y encabezados, focalizar las ideas principales del texto, interpretar y buscar conceptos que no entiendas o conozcas.

5.- Esquemas: Puedes armar tu esquemas o mapas conceptuales con la materia, para ordenar los hechos e ideas principales de manera cronológica y ordenada.



Programa de Integración Escolar
Educatora Diferencial: Erika Valdés A

Erika.valdes@laprovidenciarecoleta.cl



6.- Memorización: Se realiza guiándote del esquema, resumen o subrayado. Puedes memorizar algunas palabras clases, fechas o nombres de personas importantes.

7.- Repaso: Exponer breve, oral o escrita, las ideas principales o las partes mas importantes de tu materia. Para ir recordando y ordenando de mejor manera la materia estudiada.



¿Cómo organizar el estudio en casa durante la cuarentena?

1.- Planificar el tiempo de estudio: Puedes crear un calendario de estudio y tareas para la semana y así organizar tu tiempo y las asignaturas. Establece sesiones de estudios de corta duración para no frustrarte ni agotarte mentalmente. Cuenta con dos días de descanso (fin de semana) para que hagas tus actividades de ocio favoritas.

2.- Encuentra el lugar adecuado de estudio: Tener un espacio propio y cómodo, puedo ayudarte a crear un hábito de estudio. Lo ideal es que sea una mesa cómoda y despejada, donde caigan todos tus materiales.

3.- Establece horarios: crea un hábito de estudio como si estuvieras en clases. Puedes buscar el horario que más te acomode (mañana o tarde), puedes organizarte con algunos compañeros si te gusta estudiar en grupo.

4.- Marca tus objetivos: Puedes crear una lista de actividades a realizar, puedes empezar por tu asignatura favorita o por la asignatura más compleja, la idea es que te quede cómodo el trabajo pedagógico en tu hogar.

5.- Limitar las interrupciones: Cuando realices tus tareas, trata de no hacerlo con televisión ni juegos, para que puedas concentrarte y no perder el foco atencional.

6.- Realiza técnicas de relajación: Para bajar la ansiedad y mejorar la concentración. Antes de empezar a realizar las tareas, siéntate cómodamente en la silla, cierra los ojos y realiza de 4 -5 veces una respiración profunda (inhala y exhala). Si te gusta esta idea, puedes ver tutoriales en YouTube o en internet.

7.- Mantener los vínculos: Intenta seguir en contacto con tus amigos y compañeros, para que no pierdas el contacto y estés comunicado con tus compañeros.

8. Controlar la información: Estar conectado y saber lo que está pasando a nivel país es importante. Sin embargo, demasiadas noticias e información pueden generar ansiedad y dificultad su salud mental.

9.- Mini rutinas de ejercicio: Si bien realizar actividad física fuera del hogar no está permitido, se recomienda hacer mini rutinas sencillas de ejercicio de 10-20 minutos (baile entretenido, saltar la cuerda, yoga, pilates, entre otros). Puedes buscar alguna rutina entretenida en internet.



¡MUCHO ANIMO...JUNTOS SALDREMOS DE ESTA! LOS QUIERO MUCHO