

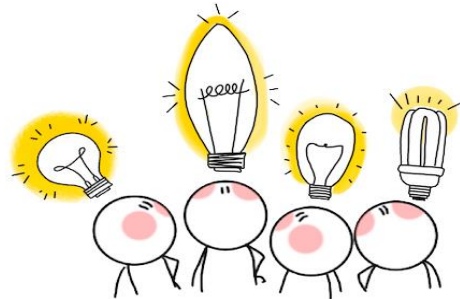


Permanecer en Casa y las Rutinas ¿Cómo planificar un cronograma en cuarentena?

Ficha de orientación para padres

¡Estimadas familias! La situación actual global y las decisiones tomadas para el cuidado de nuestra salud generan que debamos permanecer en casa; lo cual nos puede desorganizar, desmotivar, tener dificultad para sostener hábitos, malestar, entre otros.

Es por esa razón que elaboramos este escrito, siendo nuestra idea acercarles algunas herramientas y acciones que los ayuden a organizarse y lograr atravesar este periodo de manera más amena.



Algunos tips generales:

- **Evitar la sobrecarga informativa:** Escuchar constantemente los noticieros, buscar información en redes, revisar los diarios digitales, seguir páginas con conteos del COVID-19 nos genera mucha *ansiedad*. Es importante buscar actividades que no estén relacionadas con el tema, que nos permitan ocupar el tiempo en otra cosa y generar espacios de creatividad.
- **Resistencia positiva:** Pensar de manera positiva. Visualizar que permanecer en nuestra casa y cumplir con la cuarentena tendrá resultados en función del bien social en su conjunto.
- **Permanecer activos:** Buscar actividades recreativas para hacer en familia (juegos de mesa, colorear mandalas, juegos de cartas). Procurar no permanecer largos periodos acostados/sentados, buscar alternativas para “moverse” y mantenerse activo tanto física como mentalmente.
- **No son “vacaciones”:** Este último hace hincapié en la necesidad de mantener una estructura (en la medida de lo posible), que nos permita luego volver a la normalidad de manera gradual.



El papel de los padres en el proceso de adquisición de hábitos de estudio



Aunque muchas veces se dé por hecho como algo inherente al propio proceso de aprendizaje, la realidad es que *estudiar* requiere **hábitos** y **técnicas** que deben aprenderse. Para ello es necesario primero indagar cómo aprendemos, a los fines de visualizar las fortalezas y debilidades, para desde allí trabajar en pos de mejorar hábitos y desarrollar técnicas de estudio.

Dado el comienzo particular de este ciclo lectivo y la situación global que nos atraviesa, a continuación se proponen una serie de sugerencias a tener en cuenta para comenzar este proceso desde casa; el cual luego continuaremos trabajando conjuntamente en el espacio escolar desde las tutorías y con los diferentes espacios curriculares. La idea es proponerles a los chicos algo interesante, ayudarlos a recuperar la posibilidad de preguntarse, acto fundante del aprendizaje.

Podría decirse que los “buenos resultados” académicos dependen en gran medida de: una buena **planificación para el estudio** y **organización del lugar de trabajo**, como así también del **tiempo destinado al mismo**. Es por ello que desde casa sería bueno poder estar atentos a:

→ **Un ambiente adecuado:** El lugar de estudio debe ser el más tranquilo de la casa – dentro de las posibilidades, dado que toda la familia se encuentra hoy en el domicilio-, que siempre sea el mismo y reúna las condiciones adecuadas de temperatura, ventilación e iluminación.

En relación a los sonidos, muchas personas aseguran tener una mayor concentración cuando escuchan música o tienen algún sonido de fondo. Evaluar si este aspecto beneficia o entorpece los momentos de trabajo.

→ **Graduar la conectividad:** Delimitar una franja horaria para el uso del celular, computadora, Tablet, consolas, Netflix entre otros; procurando una armonía entre momentos de ocio, estudio y recreación.



→ **No centre el éxito en las calificaciones obtenidas:** Si bien la calificación es importante, no lo es todo en un proceso de aprendizaje. Reconozca el esfuerzo, la dedicación y el proceso llevado a cabo por su hijo: hable con él, vean juntos qué pasó, por qué no alcanzó esta vez; mejorará su confianza y autoestima, predisponiéndolo con otra motivación para intentarlo nuevamente. La clave es: refuerzos positivos, críticas constructivas.

→ **Motivación:** Proponerle a su hijo trabajar en función de metas/objetivos a corto y largo plazo. Comenzar por objetivos cortos/posibles, por ej.: completar carpeta de historia, solicitar tareas del día que faltó, organizar carpetas por materia, ser más ordenado con sus materiales, entre otros.

Estos son ejemplos de metas que pueden alcanzarse en una o dos semanas, favoreciendo la autonomía del estudiante y generando un sentimiento de superación. También pueden plantearse objetivos en relación a quehaceres del hogar.

→ **Organización del tiempo y del trabajo:** Es necesario visualizar qué actividades se realizan durante el día, poder **confecionar un horario personal**; lo cual resulta sumamente necesario en este periodo que estamos viviendo. Esta sistematización de tiempos *favorecerá la creación de hábitos de estudio*, son la base sobre la cual se pueden desarrollar luego estrategias y aplicar técnicas específicas.

Sería bueno poder armar este horario con su hijo y colocarlo en un lugar visible de la casa, como puede ser la heladera. En el mismo se debería:

- consensuar una franja horaria fija para estudiar o al menos, sentarse con carpetas y material de estudio para revisarlo (puede ser de lunes a viernes o gradual, dos días primero, tres días luego, cinco y de allí en más);
- una duración aproximada de 30 – 45 minutos;
- intentar que sea antes de las 20 hs., para evitar cansancio excesivo y falta de atención por fatiga;
- acompañar este momento con alguna gratificación (permitir luego el uso de celular o consola, por ejemplo).

Este punto adquiere gran importancia en este momento, ya que los chicos se encuentran escolarizados a través del Aula Virtual. Por esta razón resulta necesario **establecer horarios y tiempos de estudio**; volviendo a la idea de la organización y el poder mantener una estructura tanto para el estudiante como también, para su familia.

→ **Necesidad de adquisición de hábitos de trabajo (tiempos y espacios diarios):** Crear un hábito no es más que automatizar un proceso, de modo tal que



podremos realizar una tarea con muy bajo esfuerzo cognitivo con un buen desempeño.

La creación de hábitos favorece una mayor optimización de tiempos y recursos cognitivos. Los hábitos de estudio son **procedimientos automatizados** con la **práctica consistente**, es decir, a través de la **repeticón, práctica y constancia**. Así como un entrenamiento sostenido en el tiempo generará en un deportista un mejor desempeño, en el estudio sucede lo mismo; sólo se trata de automatizar mecanismos.

Algunos hábitos para lograr eficacia en el estudio:



- *Chequear la agenda todos los días (en este caso, el AULA VIRTUAL)*. Al principio puede ser necesario que esta tarea sea realizada en compañía y por iniciativa de los padres, hasta tanto esto sea “automatizado” por el estudiante; incluso muchas veces no existe siquiera el uso de una agenda.
- *Revisar el material escolar diariamente (carpetas, fotocopias, libros)*. Al igual que el ítem anterior, al principio es posible que requieran de ayuda externa (padres, tutora, auxiliar docente).
- *Leer títulos y sub-títulos antes de comenzar la lectura*. Acompañar particularmente en el área de Lengua y Literatura, en donde tienen la mayor carga literaria. Revisar en el *horario personal* días asignados para tales lecturas, en caso de no existir pensarlos juntos (negociar, al menos 5-10 páginas por día, todos los días, por ejemplo).
- *Contar hasta tres antes de dar una respuesta*.
- *Reformular una consigna con palabras propias antes de pensar la respuesta*.



CASA SALESIANA
NUESTRA SEÑORA DE LUJÁN
| NIVEL SECUNDARIO |

- *Activar pensamientos positivos acerca de sí mismo durante la realización de trabajos prácticos o exámenes.*

En este difícil momento que estamos viviendo, la tarea desde casa es acompañar, estar atento, “mirar” a esta adolescente que atraviesa un proceso de transición en todo sentido: cognitivo, físico y psíquico. Ahora más que nunca este trabajo tiene que ser en equipo: FAMILIA – COLEGIO.

Esperamos que estas líneas sean útiles en el ámbito familiar, quedando a su disposición ante cualquier orientación que precisen.

¡Nos mantenemos en contacto equipo!

Saludos afectuosos,

Departamento de Orientación Institucional
Equipo de Gestión