

## ¿Cómo organizamos nuestra rutina de estudios en tiempos de cuarentena?



### Lo que sabemos...

Sabemos que debido a la contingencia nacional, en relación a la situación del Covid-19 se ha decretado la suspensión de clases, lo que no significa que son vacaciones, todo lo contrario, debemos continuar con nuestro proceso de aprendizaje de la mejor manera. Es por esto que nuestros profesores/as han enviado distintas actividades a través de la plataforma digital EDMODO para realizar en nuestros hogares. Es muy importante considerar que estas actividades están destinadas para este tiempo en cuarentena.

### Lo que debemos saber...

Lo primero que debemos tener en consideración es como organizar nuestros tiempos para realizar las distintas actividades académicas durante toda la semana a través de hábitos de estudios. Para los estudiantes más pequeños (enseñanza pre-básica y básica) es muy importante la ayuda y supervisión de un adulto.

#### ✓ **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 (estuche, cuadernos, libros, guía, computador) 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. Para los estudiantes más pequeños debe ser supervisado por un adulto.

#### ✓ **Revisión permanente en la web:**

Revisa a diario la página web del colegio para estar al día con la información.

#### ✓ **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 a tus habilidades, ritmo familiar y curso.

### A considerar...

- ✓ Para los más pequeños, se debe realizar en ayuda de un adulto. Puede ser más colorido y con dibujos.
- ✓ Debes regular y respetar los tiempos de tu horario.
- ✓ Te recomendamos que tus actividades académicas sean a partir de la mañana, ya que es el periodo de clases al cual estás acostumbrado.
- ✓ No es necesario que te levantes a la misma hora que siempre lo haces, pero si establecer una hora dentro de la mañana que no sea tan tarde y respetar los horarios de alimentación.
- ✓ Es muy importante que no olvides destinar tiempo diario al plan de lectura de la asignatura de Lenguaje y Comunicación.



HORARIO EN CUARENTENA					
Hora	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	<b>Levantarse:</b> tomar desayuno, higiene personal, ordenar dormitorio.				
9:00	<b>Tareas del hogar:</b> dependiendo de la edad, pueden ayudar con el aseo, lavado de loza, sacar la basura etc.				
10:00	<b>Actividades pedagógicas:</b> realiza las actividades propuestas como guía de matemática.				
10:45	<b>Colación</b>				
11:00	<b>Actividades pedagógicas:</b> realiza las actividades propuestas como lectura complementaria.				
11:45	<b>Descanso</b>				
12:00	<b>Actividades pedagógicas:</b> realiza las actividades propuestas como guía de lenguaje.				
13:00	<b>Almuerzo</b>				
14:00	<b>Descanso</b>				
14:45	<b>Actividades pedagógicas:</b> realiza las actividades propuestas como arte, música o tecnología.				
15:30	<b>Tiempo libre</b>				
16:00	<b>Actividad física:</b> puedes salir un rato al patio a saltar, correr, bailar y así liberar energía.				
17:00	<b>Colación</b>				
17:30	<b>Compartir con la familia</b>				
19:00	<b>Once</b>				

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.

***Recuerda: ¡No te desanimes si no entiendes algo, tus profesores siguen estando para apoyarte y ayudarte!***

### **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 entretención pero también te ayudarán a entrenar tus procesos cognitivos como la atención-concentración, memoria, percepción visual, lenguaje y pensamiento, por eso te dejamos algunas actividades que puedes realizar en esta cuarentena:

- ❖ Cocinar algo rápido y en conjunto como cocadas, brochetas de frutas o panqueques.
- ❖ Juegos de mesa como Monopoly, ludo, club, bachillerato, rompecabezas, ajedrez, domino, adivina quién.
- ❖ Juegos de cartas o juego uno.
- ❖ Sesiones de cine escogiendo una película y cocinar algo rico para verla en familia.
- ❖ Leer libros de tu interés como comics, cuentos, novelas.
- ❖ Hacer obras de teatro participando toda la familia.

Para más actividades, puedes entrar a las siguientes páginas web, donde encontrarás más ideas que te pueden ayudar:

[www.conmishijos.com/actividades-para-ninos/20-entretenidas-actividades-para-hacer-con-los-ninos-en-casa/](http://www.conmishijos.com/actividades-para-ninos/20-entretenidas-actividades-para-hacer-con-los-ninos-en-casa/)

[www.sitly.es/blog/juegos-para-ninos-en-casa-15-ideas/](http://www.sitly.es/blog/juegos-para-ninos-en-casa-15-ideas/)

[www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/juegos-en-casa-para-ninos](http://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/juegos-en-casa-para-ninos)