

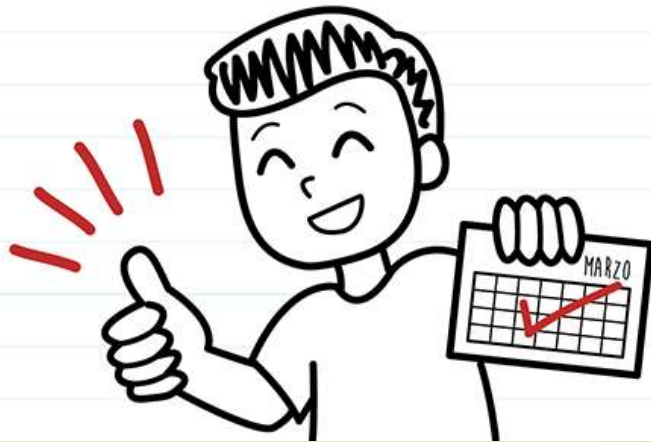


Consideraciones para el teleestudio.

Convivencia Escolar Colegio
Centenario
Maipú 2020

Primera Recomendación

¡organiza tu tiempo!



- Si organizas un horario será ,más fácil distribuir las tareas del día.
- Sabemos que es una actividad que puede parecer aburrida, pero es **MUY IMPORTANTE** que la realices, así evitarás retrasarte con las actividades escolares y a la larga te sentirás más tranquilo y con más tiempo del que esperabas



12:45 PM ¿Y AUN EN PIJAMA?

- Recordemos que vivimos un estado excepcional y no son vacaciones.
- Debemos intentar mantener horarios semanales como método para no sentirte abrumado o estresado, ni ahora ni cuando se regrese a las actividades escolares presenciales.



1.- TIEMPO DE DEBERES ESCOLARES

- Una de las tareas a cumplir que se nos hacen más difícil en nuestro hogar, ya que siempre habrá algo mas divertido o urgente que hacer.
- Los enemigos declarados de este tiempo son:
 - 1) Mensajes de redes sociales.
 - 2) Televisión.
 - 3) Ruidos de fuera o dentro de la casa.
 - 4) Nuestros familiares queriendo conversar o mandándonos a realizar alguna labor en el hogar.
 - 5) El ambiente desorganizado.
 - 6) Nuestros propios pensamientos.



¿Cómo afrontar el tiempo de deberes escolares?



Preparemos el lugar de estudio

- *Mesa de estudio
- *Iluminación y temperatura
- *Evitar distracciones
- *Traer todos los materiales necesarios.



Definir y respetar tiempo de estudio

- *Periodos de estudio
- *Tiempos de recreos, en estos, aprovecha de ir al baño y comer una colación.



Previamente debes descansar lo suficiente

- *Duerme al menos 8 horas diarias.
- *Evita estudiar en horas de sueño y viceversa.
- *Evita la exposición a la tecnología antes de dormir.



Ya en el momento...

- **ESTUDIA A LA HORA EN QUE ESTAS MÁS ACTIVO** generalmente este periodo es en las mañanas.
- **HAZ SÓLO UNA COSA A LA VEZ** la capacidad de **MULTITAREA NO** existe, si quieres que hacer un buen trabajo mejor enfócate sólo en él.
- **BUSCA SOCIEGO**, trata de tener tu mente en calma, duerme las horas correspondientes, descansa, cuando te sientas agotado, no sobrecargues tu día.

2.- TIEMPO DE DESCANSO

- El tiempo de descanso es tan relevante como el de realización de actividades escolares, pero es importante hacerlo valer de manera equilibrada dentro de nuestro horario.
- Este tiempo te permitirá desconectarte de los deberes escolares y así poder utilizarlos en aquellas actividades que son agradables y que te gustan.
- Es importante que este planificado dentro de tu rutina, así será un tiempo beneficioso para tu vida diaria.



3.- Tiempos de autocuidado

- El tiempo de autocuidado no debe confundirse con el tiempo de descanso, ya que este tiempo no es de ocio o para descansar, este es un tiempo que debemos destinar a realizar cosas que nos sean beneficiosas por ejemplo actividad física o actividad mental que sea un aporte a nuestra salud.



TIEMPO DE COMUNIDAD y CUIDADO EMOCIONAL

- Pasar tiempo de calidad con nuestros familiares o personas más allegadas puede ser muy beneficioso para nuestro bienestar general, **COMPARTIR** no sólo nos ayudará a comprender mejor quienes somos, sino, que también, te permitirá sentir menos angustia y sensación de tristeza..
- **PERO** estancias prolongadas en la casa pueden llevar a discusiones o peleas, además es muy probable que debido a esta pandemia los padres o tutores se sientan asustados e irritables ante posibles dificultades económicas futuras.



La mejor forma de afrontar cualquier condición adversa dentro del hogar es hablar, cuando nos comunicamos de manera eficaz nos sentiremos mucho más aliviados, tanto por expresar lo que sentimos como por sentir que estamos siendo escuchados.

- Puedes hablar de lo que sea, preguntar a tus familiares cómo están y contar como te sientes con lo que sucede, seguro te darás cuenta de que todos sienten inseguridad y un poco de ansiedad dentro de este largo período en casa. Aprovecha de preguntar cómo creen ellos que puedes ayudarles a sentirse mejor o comparte buenas ideas para mejorar la convivencia.
- Todas las mañanas debemos preguntarnos ¿cómo amanecí el día de hoy? Todos tenemos altibajos emocionales, lo importante es saber cómo nos encontramos y así ver cómo actuar dentro del día, podemos avisar a nuestros cercanos que estamos más tristes o irritables de lo habitual como método de darles a conocer que puede que nos sintamos ofendidos o enojados por pequeñas cosas que en otro momento no nos causarían nada.



- Tu sabes con quién es probable discutir y con quien tienes más cosas en común, es importante que en estos días donde no es posible evitar **TODOS** los conflictos nos percatemos y cuidemos de entorpecer el ambiente del hogar con peleas o discusiones que podamos evitar, si puedes aprovecha esta instancia para buscar cosas en común con esa persona si no, al menos evita caer en confrontaciones.
- Las personas con las que comparto en el colegio están lejos debido a que no puedes salir: Para evitar que te sientas sólo o triste háblales por redes sociales o teléfono, apóyate en la tecnología para sentirte un poco mas cerca de amigos o familia mientras cuidas de tu salud y su bienestar quedándote en casa.



RECUERDA

- No poder salir en algún momento puede llegar a ser insoportable, pero RECUERDA; que esta es una medida provisoria por tu salud y por sobre todo la de los demás, es por eso que cuando sientas que estas flaqueando, piensa sobre las razones por las que estas en casa y céntrate en el bien que estas haciendo.
- Cumplir un horario es importante. Las emociones de estrés, miedo u ansiedad suelen originarse porque no tenemos certezas de lo que ocurrirá en el futuro, el cerebro necesita saber o anticipar que sucederá para estar tranquilo, es por eso que si organizas tu horario y lo cumples, sentirás que tienes control de tu día, y por lo tanto, te sentirás menos ansiosos o estresados.

5. TIEMPO APOYO EN EL HOGAR

- Recuerda que pasarás la mayor parte de tu día en el hogar y es importante que apoyes en los quehaceres diarios, así te asegurarás de que tu entorno este limpio y tus cercanos tendrán tiempo para invertir en cosas que sean de su interés e incluso podrían compartir algunas de tus actividades de autocuidado o recreación.



No es un día más... sino uno menos



- Cuidar a los otros es responsabilidad de todos.
- #QuedateEnCasa