



CENTRO CONCERTADO JUAN XXIII

Isabel la Católica, 46 / Pi y Margall, 47
Tlf: 96 363 85 04 / 96 364 19 58

46100 BURJASSOT (Valencia)
WWW.PATRONATOJUANXXIII.COM

Queridas familias:

Nos encontramos en un momento muy especial y desde el colegio queremos transmitir todo nuestro apoyo en este tiempo tan complicado que nos está tocando vivir.

Somos conscientes del esfuerzo que estáis realizando desde casa, tanto padres como alumnos/as, y desde el departamento de orientación queremos compartir unas sencillas pautas para que el trabajo o estudio de vuestros hijos e hijas sea más sencillo.

SENCILLAS PAUTAS PARA EL ESTUDIO EN CASA.

Los alumnos se han dado cuenta de que los profesores mandan tareas y están atentos a las que les mandan diariamente. Han empezado los agobios para familias y alumnos en estos momentos tan complicados y angustiosos para todos.

Desde el Departamento de Orientación os queremos mandar unas sencillas pautas para hacer un seguimiento del estudio y trabajo en casa.

¿Qué conviene hacer para gestionar su tiempo diario?

Es importante mantener en la medida de lo posible una **rutina diaria**. Al igual que durante el curso tienen un horario de clases, actividades extraescolares, tiempo de estudio y ocio, en estos momentos también debe existir. Por supuesto será una rutina más flexible, no hace falta que se levanten a las 7 de la mañana, ni estén sentados 6 horas estudiando. En esta rutina diaria, debe contemplarse:

El tiempo de estudio: preferiblemente por la mañana, pero debe valorarse según el niño concreto. Algunos serán capaces de aguantar varias horas trabajando; sin embargo, otros necesitarán dividir su trabajo en mañana y tarde.

El tiempo de ocio: jugar solos y en familia, hacer manualidades, hacer deporte, etc., son actividades que ayudan a nuestro cerebro a estar activo y nos entretienen.

El tiempo de uso de las tecnologías: igual que antes no se podía usar la Tablet o móvil de manera indiscriminada, ahora tampoco debe dejarse que el niño o adolescente pueda hacerlo.

¿Qué podemos hacer para que se organicen y planifiquen bien los deberes?

En general encontramos problemas tanto en niños como en adolescentes a nivel de organización, planificación y gestión del tiempo. Desde casa podemos hacer hincapié y trabajar en esta organización de varias formas, por ejemplo, haciendo uso de:

Un calendario mensual donde observar de una manera muy visual las fechas de entrega, días de exámenes, entregas de trabajos etc. Diariamente podemos revisar esto, tachar el día actual y repasar si hay algo nuevo que anotar.

Planificación semanal donde anticipar aquellas tareas que van a tener que realizar esa semana.

Listado de actividades que tendré que realizar diariamente. Conforme estas actividades se vayan cumpliendo, podemos tacharlas y dar paso a las siguientes.

(Todos los profesores a través de "classroom" las están indicando)

También es necesario seguir una serie de pautas para favorecer que el tiempo de estudio en casa pueda ser productivo:

Tener todos los materiales disponibles. La mesa de estudio debe contener únicamente lo esencial, eliminando cualquier estímulo que pueda ser distractor. El móvil y otros dispositivos deben estar fuera de la habitación para evitar tentaciones.

Dosificar tiempos de estudio y de descanso. Recomendamos estudiar durante 45 minutos y descansar 15 posteriormente.

Secuenciar las tareas que debemos realizar: consiste en dividir la tarea en pasos más pequeños que tendré que ejecutar para llegar al objetivo final.

Empezar a estudiar aquellas materias que requieran más esfuerzo para finalizar el día con actividades más sencillas.

Encontrar refuerzos o recompensas ante el trabajo diario. Al finalizar las actividades académicas, realizar actividades agradables y que actúen como motivación.

Buscar alternativas de aprendizaje como, por ejemplo, vídeos explicativos de YouTube; actividades dinámicas; ejercicios interactivos...

(desde el colegio y a través de "classroom" se están indicando)

Reelaborar el contenido por escrito. Dedicar tiempo para crear sus propios materiales (realización de esquemas, resúmenes, mapas mentales...) para retener la información de manera más profunda.

Contar con estrategias que favorezcan la organización en estos momentos es muy importante. A pesar de esto hay otros aspectos fundamentales, como que el ambiente familiar sea cálido, se valore su esfuerzo y normalicen sus emociones y se evite la crítica, haciendo uso del refuerzo positivo. Para ellos también es un momento complicado y de incertidumbre