

SI QUIERES SEGUIR AVANZANDO EN TUS APRENDIZAJES ESTOS 5 TIPS SON PARA TÍ



REALIZA TU QUEHACER ESCOLAR CON TUS PARES

Revisa tus actividades o estudia con uno o más compañeros.

Puede ser por medio de video llamada o por teléfono. En algunas ocasiones es positivo, te puede ayudar a tomar posición y replantear tus ideas frente algún tema, generar inquietudes y por otro lado, avanzar de forma más amena. Luego podrás más fácilmente terminar una guía o trabajo para luego recibir retroalimentación de tus profesores.



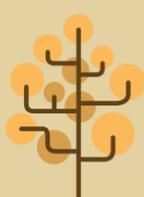
REALIZA ESQUEMAS COGNITIVOS

Diseña mapas conceptuales sobre tus temas de interés

Te ayudan a sintetizar y simplificar la información y a visualizar en forma concreta datos, más ordenados y organizados. Te permite asimilar y apropiarte de los contenidos que pueden parecer complejos y asociar ideas.



AGRADECE TODOS LOS DÍAS POR ALGO BUENO QUE HAYAS VIVIDO EN ESTA CUARENTENA



REORGANIZA LO QUE TIENES PENDIENTE

Crea una lista de cosas que están pendientes para cada asignatura

Esto te ayuda a discriminar lo importante de lo que no lo es y descartar elementos también. Puedes utilizar colores que distingan a cada asignatura y las listas incorporarlas en carpetas virtuales o por escrito como te sea más fácil. Incluir en tu calendario semanal algunas cosas que puedes ir concretando te dará una percepción de auto-eficacia, sin sobreexigencia.



POTENCIA TUS FORTALEZAS

Ten una mirada positiva y compasiva sobre tí.

Este es un momento clave para descubrir nuestras capacidades y virtudes. Si bien automotivarse no es tarea fácil en este contexto, con confianza, perseverancia y focalización puedes aprovechar y avanzar en tu desarrollo personal y creatividad, lo cual puede constituirse como experiencias y habilidades que te sirvan para toda tu vida.



ORGANIZA TUS RUTINAS

Incluye lo básico pero fundamental también, metas cortas y realistas

Las rutinas nos dan estructura mental y experiencial, nos permiten tener más certezas en tiempos donde es difícil predecir el futuro. Para los niños son muy importantes en su desarrollo. Incorpora tanto el tiempo de estudio, como tiempo de ocio, actividades de distracción y relajación. Las artes, los ejercicios físicos, una buena alimentación y el juego son fundamentales para la salud mental.