



Queridos alumnos y alumnas:

Entendiendo este momento que nos toca vivir como comunidad, nos gustaría acercarles algunas orientaciones, sugerencias cuya finalidad es acompañar de la mejor forma posible el proceso de aprendizaje.

En torno a ello, pensamos distintas estrategias que faciliten el trabajo diario:

- Planificar las tareas: Estar atentos a las fechas de entrega de los trabajos, para ordenar la tarea en prioridades. Puede ayudarte usar la agenda o un calendario.
- Arrancar el día de más a menos complejo: Al comienzo de la jornada de estudio, tu mente estará más despejada, así que, aprovechala para estudiar las materias que te cuesten más. Luego, seguí por lo que sea menos complicado para vos.
- Tiempos de estudio: Es bueno buscar un horario del día para hacer las actividades y tratar de qué todos los días sea el mismo momento de la rutina el que se va a dedicar al cole. Además, tener en cuenta los espacios de descanso. Ayuda planificar espacios de “recreo” entre tarea y tarea.
- Es esencial tener un espacio de estudio adecuado: mesa amplia, silla cómoda, sala luminosa, aislamiento de ruidos y sólo material indispensable para lo que vas a hacer. Es recomendable que sea siempre el mismo lugar.
- Es difícil no distraerse constantemente con el celu y con todo lo que nos llega. Ante actividades que requieran mayor concentración podrías dejarlo en algún lugar más lejos (sino siempre está la tentación de usarlo!). Además, puede ser que al final del día estemos agotados de tantas cosas que vamos recibiendo y viendo desde el celu.
- Método de estudio: Leer y memorizar es sólo una parte del estudio. Hay otras muchas técnicas como transcribir, subrayar, resumir, hacer esquemas o hacer mapas conceptuales que nos ayudarán también a entender y memorizar lo que estudiamos. Grabarse leyendo para escucharlo, realizar ejercicios prácticos o estudiar casos reales nos permite entender mejor las cosas. Y no olvides que los colores ayudan a memorizar...

- Si no entendés algo o no te podés organizar pedí ayuda a algún adulto para que te pueda guiar y dar ideas de cómo resolver la cuestión. Nosotras también podemos darte una mano con eso! No dudes en avisarnos.

No olvidemos:

- ✓ Dormir bien (al menos, 8 horas) nos ayuda a asentar conocimientos y concentrarnos mejor. Conservar lo más posible los horarios habituales nos va a ayudar a estar más activos y organizados.
- ✓ No estudies con hambre.
- ✓ No estar todo el día en pijama e higienizarnos como siempre.

Familias:

Ayuden a su hijo/a para que pueda seguir las recomendaciones anteriormente mencionadas: establecer junto a él/ella un lugar adecuado para hacer las tareas, horario regular para estudiar y diseñar un plan de trabajo. Preguntarles si necesitan ayuda.

*Cuidemos el ambiente emocional que creamos junto a nuestros hijos, acompañando, conteniendo, eligiendo vivir esta circunstancia como una oportunidad para el crecimiento y profundización de nuestros vínculos.*

Equipo de Orientación Escolar  
Instituto Ana María Janer