



CONSEJO PARA PADRES E HIJOS
ESTUDIO ON LINE (a distancia)

10 CONSEJOS PARA ESTUDIAR ONLINE DESDE CASA



1 PLANIFICA TU TIEMPO

Hazte un **calendario de estudio** donde alternes diferentes actividades (temario, ejercicios...)



6 ELIGE EL MEJOR DISPOSITIVO

Utiliza ordenador, móvil o tablet según el tipo de contenido.
¡Aprovecha tus recursos!



2 DEFINE TU HORARIO DE ESTUDIO

No te saltes la rutina, ayudará en tu concentración y rendimiento.



7 DESCANSA

Establece descansos y cúmplelos.
¡Evita la fatiga visual!



3 MÁRCATE OBJETIVOS

Lograr **metas cortas** te dará ánimos para continuar.



8 TRABAJA EN EQUIPO

Aprovecha las ventajas de la tecnología para tus **trabajos de grupo**.



4 SÉ CONSTANTE

Aplica el refrán "**no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy**".



9 RESERVA TU ESPACIO DE ESTUDIO

Si puedes, dedica una **zona de la casa** solo a tu estudio.



5 CONSULTA TUS DUDAS

La Universidad sigue ofreciéndote todos los medios online. **Habla con tus profesores y compañeros**.



10 ¡CUÍDATE!

Come bien y haz ejercicio. Usa YouTube para encontrar rutinas.

Ilustraciones: 123rf

Considerando la dificultad que para todos ha presentado el trabajo on line. Como colegio les entregamos un listado con las **10 claves para aprovechar al máximo el tiempo de estudio de los alumnos desde sus hogares**.



1. Planifica tu tiempo

Es fundamental **establecer un calendario de tareas** a realizar, distribuyendo los temas a estudiar y los trabajos a realizar en los diferentes días, alternando las actividades para facilitar que el esfuerzo sea dinámico y no se haga repetitivo.

2. Define tu horario de estudio

Estar en casa puede favorecer la comodidad y complicar la concentración. Por ello, es muy importante **definir un horario para dedicar el tiempo necesario al estudio**, respetando las horas que te marques, y también te ayudará a seguir la rutina habitual que tengas, aunque después te quedes en casa.

3. Márcate objetivos

Marcarte objetivos a corto plazo **incrementa la motivación**, puesto que irás alcanzando las pequeñas metas que te pongas y eso va a darte ánimos para seguir cumpliendo con los trabajos que tienes que realizar.

4. Sé constante

Permanecer durante mucho tiempo en casa puede darte la sensación de que no pasa nada por dejar para mañana parte del trabajo. Aunque no sabemos a ciencia cierta cuánto va a durar esta situación, **nunca es una buena idea acumular trabajo**, puesto que tarde o temprano tendrás que hacerlo y puede resultarte perjudicial para el desarrollo del estudio o de otras tareas.

5. Consulta tus dudas

Cuando tengas dudas, **utiliza todas las facilidades que te da la tecnología para preguntarle a los docentes**. Si no estás seguro de algo, no sirve de nada que lo hagas de una u otra forma sin consultar a tus profesores, dado que en caso de que te equivoques, tendrás que repetir el proceso y todo lo avanzado hasta ahora habrá sido una pérdida de tiempo.

6. Elige el mejor dispositivo (dentro de lo que puedas)

Los diferentes recursos educativos que tendrás que utilizar en tu formación pueden adaptarse mejor a uno u otro dispositivo. Por ello, **es fundamental que elijas el que facilite tu aprendizaje en función del contenido** al que vas a acceder o el tipo de trabajo que vayas a realizar, de modo que facilite la realización de la tarea y optimice tu esfuerzo.

7. Descansa

Es fundamental que fijes periodos de descanso y los respetes, al igual que el horario de estudio. La fatiga visual que puede producir mirar fijamente una pantalla durante mucho tiempo o el cansancio acumulado de estar concentrado en el estudio, puede repercutir negativamente en tu proceso de aprendizaje si no descansas lo necesario antes de volver a tu trabajo.

8. Trabaja en equipo

Puedes generar grupos de estudio y así las verificar qué tareas puedes desarrollar conjuntamente con tus compañeros de clase, ello supone un alivio a la soledad y representan un **modelo de trabajo colectivo** que te hace romper con la monotonía del estudio y el trabajo habitual. Aunque no puedas estar físicamente con ellos, **la tecnología nos acerca a pesar de la distancia (video llamadas, zoom , etc.)** , y aporta un valor añadido fundamental al aprendizaje.



Grupo Educacional Heinrich:
New Heinrich High School
R.B.D: 25716-8

Fecha:
05 mayo
2020
Ñuñoa, Santiago

9. Reserva tu espacio de estudio

Dedica una zona de tu hogar únicamente al estudio, a modo de oficina. De esta forma, reservando un espacio en especial para tu formación, diferenciarás el tiempo que pases estudiando del que dediques a cualquier otra actividad en tu casa, marcando unas fronteras que favorecerán tu concentración. Y no mires el móvil más de lo estrictamente necesario, salvo en los periodos de descanso, para no perder tiempo sin ser consciente de ello.

10. ¡Cuidate!

Estar en casa no es excusa para comer mal ni para no moverte. Existen muchas **rutinas de ejercicio gratuitas y sencillas de encontrar en YouTube**, para las que no hace falta prácticamente nada más que tu propio peso corporal. Del mismo modo, **no abuses de la comida procesada y aumenta la cantidad de frutas y verduras de tu dieta.**

Esperamos estos consejos les sirvan,

Bernarda Inzulza A. / Pamela González V.
UTP / Coordinación A.
New Heinrich High School