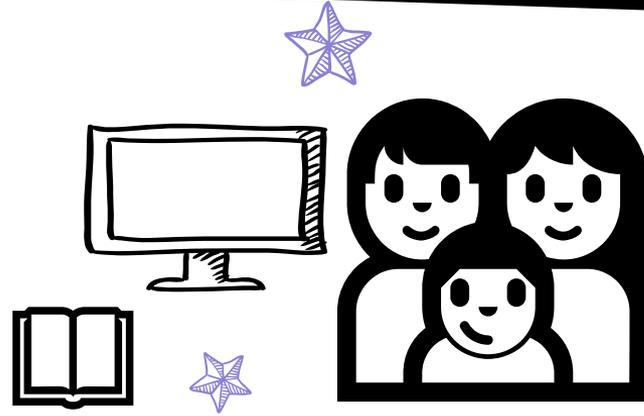




RECOMENDACIONES PARA ESTUDIAR EN CASA



Es posible construir conocimiento fuera de la Escuela pero requiere de un granito de arena de tu parte.



No te quedes en
pijama. Mantén una
higiene personal
adecuada.



Elige un buen lugar de estudio.
Preferiblemente, que no sea tu habitación. El sitio debe ser bien iluminado, ventilado y suficientemente amplio para tener todos los útiles escolares y demás materiales que vas a necesitar.

Fíjate metas. Haz un **plan de trabajo** o cronograma de actividades con día y horas establecidos.

Ten en cuenta que los trabajos en casa deberán compensar, en la medida de lo posible, lo que normalmente se hace en la Institución durante 5 o 6 horas diarias.

Tener más tiempo libre puede hacernos creer que no es necesario trabajar de manera disciplinada o posponer en repetidas ocasiones nuestros deberes.



Recuerda incluir en el cronograma momentos para recrearte y descansar.

El cerebro necesita períodos de reposo y desconexión para consolidar el aprendizaje.

Haz pausas activas cortas, de 5 o 10 minutos.



Durante el tiempo de estudio evita las interferencias (celular, redes sociales, música, videojuegos)





Aprovecha las horas de la **mañana**, es cuando más rinde, sobre todo si necesitas leer textos largos y complejos o estudiar ciencias exactas.

En los días calurosos es aún más importante aprovechar la mañana porque el calor genera una incomodidad psicológica que dificulta la concentración, además activa el mecanismo para enfriar el cuerpo, el cual consume glucosa y termina "robando" al cerebro su principal fuente de energía.

A medida que avanza el día se va acumulando la fatiga, por lo que resultará más difícil comprender las materias y aprender.



Utiliza los medios de comunicación para estar en contacto con tus docentes y/o aclarar dudas.



Los padres de familia o cuidadores serán nuestros coequiperos

Son personas comprometidas que ponen al servicio de la situación, sus saberes, su experiencia y su ser. Están dispuestos a apoyar, orientar e impulsar. Creen en sus hijos, saben de sus capacidades y por eso están siempre ahí.





***Red de docentes
orientadores
del Tolima***