



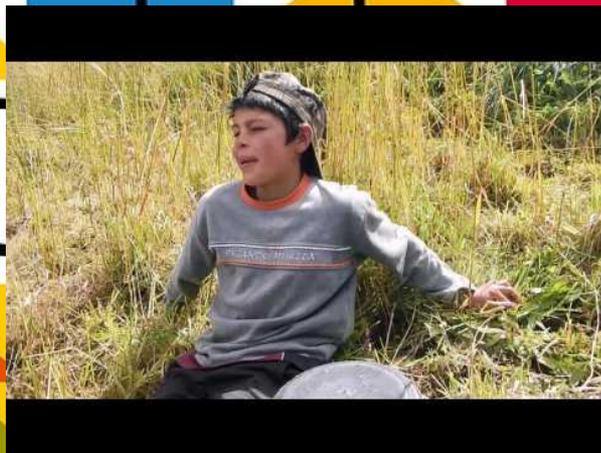
ESTUDIANDO EN CASA

Tu colegio Ellen College Maipú, te apoya con algunos consejos.

Automotivación

Queridos estudiantes ¿Qué necesitamos para empezar a estudiar?...pues pregúntate lo siguiente
¿Por qué hacemos las cosas ahora? y
¿Cuales son mis sueños cuando sea grande?

MOZ



FAI



Automotivación...el empuje que te lleva a tus objetivos

Jóvenes, la motivación surge en cualquier momento, como sea que te sientas, y en cualquier situación de nuestra vida





El siguiente ejercicio te puede ayudar a *conocerte* como estudiante:

Realiza una lista con ideas que empiecen: “No soy capaz de...” O “Se me hace difícil...”. Y otra lista con “Soy capaz de...” o “Me gusta, hago bien...”

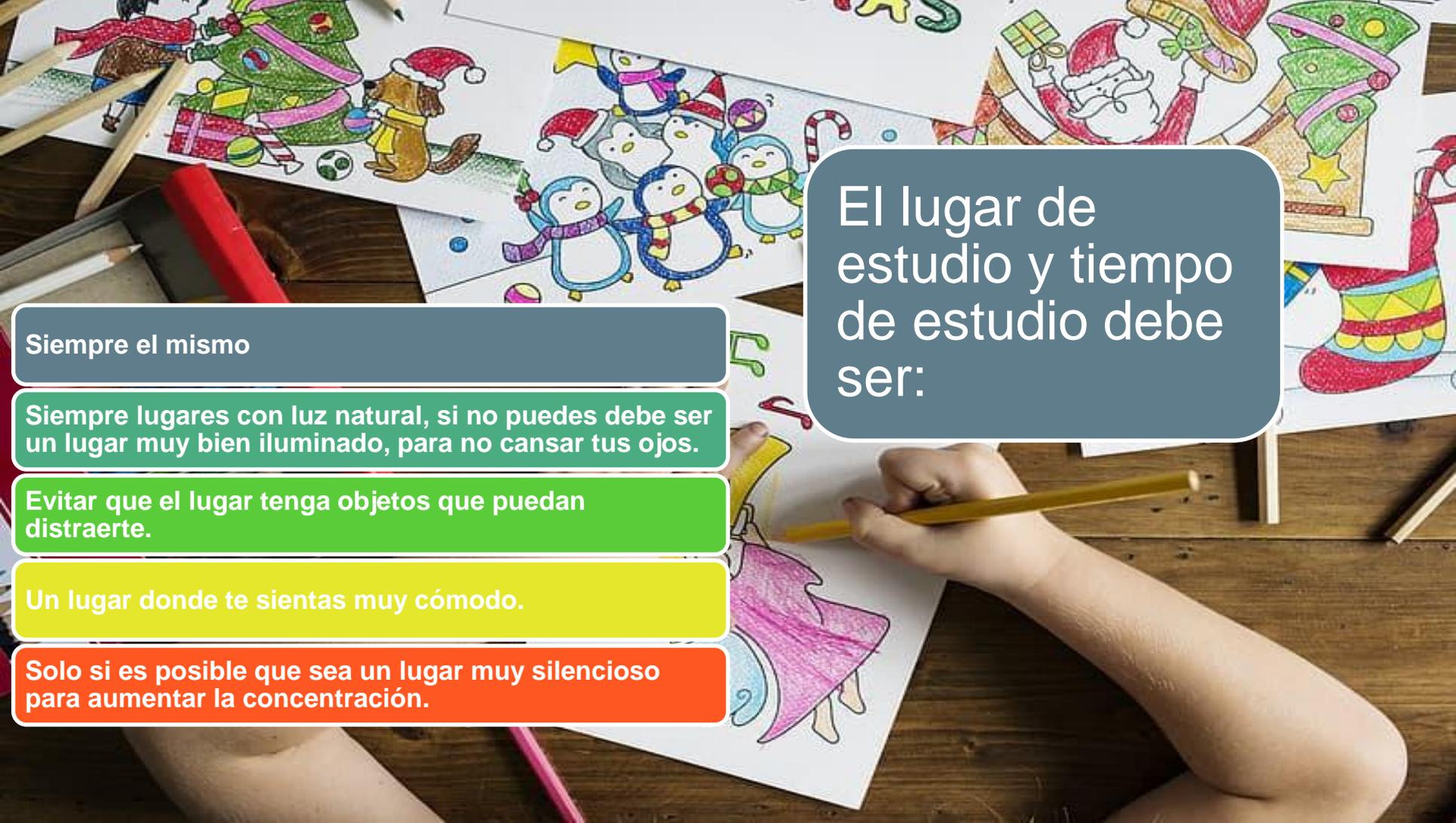
Ahora analiza la primera lista y piensa de qué forma eso puede cambiar y que puedes hacer tú para realizar ese cambio.

Cuando logres un plan para realizar ese cambio escríbelas en una hoja donde puedas verla cada vez que vas a estudiar o realizar alguna tarea.

Recuerda que !!



- No necesariamente siempre te gustaran todas las materias y profesores, motivarte como estudiante depende de ti mismo.
- Piensa que siempre puedes poner de tu parte para superar todos los obstáculos que se te presentan. Lo que pasa en nuestra vida influye en nuestros estudios.
- Cuanto mejor te conozcas como estudiante y mejor te planifiques mejor te motivaras.



El lugar de estudio y tiempo de estudio debe ser:

Siempre el mismo

Siempre lugares con luz natural, si no puedes debe ser un lugar muy bien iluminado, para no cansar tus ojos.

Evitar que el lugar tenga objetos que puedan distraerte.

Un lugar donde te sientas muy cómodo.

Solo si es posible que sea un lugar muy silencioso para aumentar la concentración.

Recuerda que...



Planificar tu tiempo cuando debes estudiar o realizar las Guías que te manden, puedes colocar una **ALARMA** con recordatorios en tu celular o pedir a un adulto que te ayude con esto...te mantendrá más calmado, ya que si cumples con los tiempo asignados, podrás saber mejor lo que te toca hacer, te darás cuenta que tendrás más tiempo y podrás cumplir tus objetivos y tener tiempo de diversión.

Además...

Haz pausas cuando hagas tus Guías. En esos momentos podemos cronometrar (usando el reloj del Celu 10 minutos, o 15 minutos de pausa con una alarma que nos avise)

Aprovechar juegos en línea o de tableros como Domino, Ludo, Rompecabezas, Ajedrez, etc...estos juegos nos ayudarán a aprender mejor lo que nos pasan en el Colegio, ponte a prueba con esos juegos, compite por puntajes, se hace más entrete así.



Sugerencias...Respirando y Relajándonos



Los invitamos a presionar en la imagen para ver un breve video.

Respiración de la Abeja (Niños, Niñas hasta 8 años)

Estos ejercicios nos ayudaran a controlar el estrés y nos ayudaran a descansar nuestros ojos y nuestra cabeza

..Respirando y Relajándonos...

Presiona la siguiente imagen para ver el breve video.

Respiración de Koeppen
(Niños y Niñas hasta 13 años)



Respirando y relajandonos

Relajación en 5 minutos para jóvenes y musica para aumentar tu poder mental y concentración

También lo puedes usar cuando vas perdiendo en un juego, después de estudiar, al irte a dormir



Presiona en las imágenes para ver el video



Últimos consejos

- *Siempre intenta estudiar en los mismos horarios ejemplo: si decides estudiar a las 5 de la tarde intenta que siempre sea a esa hora.*
- *Dentro de tus horas planificadas recuerda siempre tomarte un tiempo de descanso o aplicar lo aprendido y repetir los videos que proponemos.*
- *Siempre organiza tus prioridades qué materia estudiar primero o dedicarle más tiempo, podrían ser aquellas que nos cuesta más trabajo comprender.*

A decorative watercolor splash in shades of pink, red, and orange, centered behind the text.

El éxito
es la suma
de
pequeños esfuerzos
repetidos día
tras día.