

HÁBITOS DE ESTUDIOS.

A la hora de estudiar, en todo momento debemos tener claro que nuestro cuerpo no es una "máquina", que la programemos y funcione al máximo durante un tiempo. Tenemos que considerar que, debemos prepararlo para que se encuentre en condiciones óptimas a la hora de estudiar. Por ello, debemos tener claro siguientes puntos:

- Descansar lo conveniente. Mínimo ocho horas diarias.
- Intentar mantener una rutina, es decir, procurar que las actividades a realizar sean a la misma hora, para crear en nuestro organismo un HÁBITO.
- Comer saludablemente; tales como frutas y verduras, a la misma hora todos los días.

Dentro de estos factores, va a ser clave el lugar de estudio.

LUGAR DE ESTUDIO:

- **Tranquilo:** No debe ser un lugar de paso. Lo mejor es que el estudiante tenga un lugar para el estudio, y este debe ser SIEMPRE EL MISMO, PARA QUE ASÍ INFLUYA POSITIVAMENTE EN LA CONCENTRACIÓN.
- **Bien iluminado:** Siempre que se pueda, hay que trabajar con luz natural. Si no es así, y si es posible, se debe hacer con lámparas de color azul, especiales para leer.
- **Temperatura adecuada:** Para que un alumno se pueda concentrar con mayor facilidad, el lugar de estudio debe estar BIEN VENTILADO y con una TEMPERATURA ADECUADA.
- **Materiales a mano:** A la hora de empezar a estudiar, el alumno se debe programar para saber lo que va a utilizar y lo que no, y así evitar que continuamente se esté levantando a coger algún material.

¿Cuándo estudiar?

El ESTUDIO DEBE SER DIARIO (entre semana) y realizarse siempre a la misma hora, para crear un HÁBITO.

Tips para el apoderado o adulto responsable.

- Al momento de desarrollar las actividades enviadas por los profesores, es importante tener en consideración el contexto actual del país, lo cual influye en el estado anímico de el/la estudiante, por consiguiente se refleja un bajo nivel de atención y motivación, siendo fundamental la contención y tolerancia frente a situación de frustración.
- A la vez es fundamental mantener una actitud y lenguaje positivo con el/la estudiante, al momento de desarrollar las tareas, ya que esto facilita el proceso.
- Si usted como adulto responsable no maneja algún contenido en particular, es importante buscar redes de apoyo que puedan brindarle las herramientas necesarias para llevarlas a cabo.
- Antes de comenzar a desarrollar las guías de aprendizaje, es importante realizar ejercicios de relajación en conjunto con el/la estudiante, para así focalizar el aprendizaje.

✓ Los siguientes enlaces, podrás encontrarlos en google, solamente seleccionando el linck de tu interés, en el cual encontraras material complementario que puede ser útil para el desarrollo de las guías en las distintas asignaturas.

Material interactivo:

- **Aprendo en línea** (sitio Mineduc <https://aprendoenlinea.mineduc.cl>). Cuenta con actividades organizadas según el currículum nacional para cada nivel y asignatura. En el caso de lenguaje y matemáticas se disponibilidad guías de apoyo para acompañar el uso del texto escolar. Adicionalmente, este portal contiene accesos a:
- **Mathema** (<https://www.campusmathema.com/>). Sitio con clases en videos de profesores expertos de diversas materias desde 7mo básico hasta 4to medio.
- **Discovery Education** (<https://www.discoveryeducation.com/>). Recursos digitales para ciencias y matemáticas. Los estudiantes de octavo básico pueden ingresar de forma gratuita a través de <https://aprendoenlinea.mineduc.cl>.
- **Biblioteca Digital Escolar** (sitio Mineduc <https://bdescolar.mineduc.cl/>). Biblioteca digital gratuita acceso online a los textos escolares de todas las asignaturas (75) y más de 10 mil recursos adicionales. Asimismo, se propone un plan de lectura mensual con títulos sugeridos para cada nivel, que se espera sea evaluado al finalizar el período de aislamiento. Los docentes, estudiantes y sus apoderados pueden acceder de forma gratuita con su RUT y clave "CRA123" (en el caso de los apoderados, se debe ingresar con el RUT del estudiante).
- **Khan Academy** (<https://www.khanacademy.org/>). Plataforma virtual con gran cantidad de recursos y videotutoriales para las asignaturas de matemáticas y ciencias en todos los niveles.
- **Pixarron** (<http://www.pixarron.com>) es una plataforma que nivela brechas de conocimiento y contiene el contenido curricular y seguimiento personalizado para cada estudiante. Disponible y gratuita.
- **Smileandlearn** (<https://smileandlearn.com/>) plataforma donde encontrarán más de 5.000 actividades para los más pequeños de la casa de 3 a 12 años.
- **Ayudinga:** (<https://ayudinga.org/>) es una plataforma de panamá creada por jóvenes quienes quieren ayudar en la educación de toda Latinoamérica en tiempos de cuarentena.
- **Spotify** (<https://open.spotify.com/episode/50O0pUbfFjGS4K4zufUjMu?si=0W MmPcLwSvCgqUK8g7AKBw>) plataforma solo para escuchar y relajar la vista; desde escuchar un interesante potcast sobre el Coronavirus a buscar listas musicales para mantenernos motivados todo el día; es posible registrarse gratis.
- **Academons** (<http://www.academons.com/>) esta plataforma contiene un catálogo con más de 1000 juegos de matemáticas, lenguaje, ciencias e inglés, los cuales se pueden descargar gratis por un mes, es posible ir instalando y desinstalando juegos y aprendiendo de forma divertida.

- **Museo Virtual** (<https://pinacotecabrera.org/>) aprender sobre arte y visitar grandes museos esta plataforma cuenta con tour virtuales y colecciones online; se encuentra en idioma Italiano pero es posible colocarla con su traducción al español.

✓ En el siguiente video, podrás visualizar de manera interactiva la temática abordada por el Departamento de Psicopedagogía, a modo de diversificar la información a la Comunidad Educativa.

Linck: <https://www.youtube.com/watch?v=NDCMYUvS6eU&feature=youtu.be>

Esperando que se encuentren bien en sus hogares, respetando las reglas sanitarias referidas al COVID-19, establecidas por el Gobierno y Ministerio de salud, se despiden cordialmente a ustedes.

**Equipo de Psicopedagogía
Colegio Manantial.**