

Estimado alumnado:

Con motivo de la suspensión de clases debido a la expansión del coronavirus, es necesario que nuestras rutinas y hábitos sean ordenados y regulares para que podamos continuar con nuestra vida y estudios de la mejor manera posible.

Debemos tener en cuenta que si aprovechamos el tiempo durante estos días, más sencillo y rápido será retomar las clases presenciales cuando éstas se reanuden.

No son vacaciones, no podemos relajarnos si queremos continuar con el curso con normalidad, por eso es importante que tengas presentes los siguientes consejos que te ayudarán a organizarte mejor:

1. Mantén tu horario como si hubiera clases. Acuéstate y levántate sobre la misma hora para mantener tu rutina lo máximo posible. Es muy importante no alterar los hábitos de descanso y sueño.
2. Si aún no lo tienes preparado, prepara el sitio en el que vas a estudiar. Es importante que sea siempre el mismo lugar. También es necesario que tengas a mano todo lo necesario: libros, libretas, apuntes...
3. Trabaja, preferiblemente tanto con un horario de mañana como con un horario de tarde. Siempre el mismo horario. Con descansos de 5-10 minutos cada hora. Incluye en ese horario algunos "recreos" para hacer alguna actividad que implique movimiento: hacer una tabla de ejercicios, bailar...
4. Planifícate con esmero. Ten tu horario de clases a la vista para que no se olvide hacer las actividades que te manden de cada asignatura. Comparte con tus padres esta planificación para que te ayuden a cumplirla y se sientan tranquilos y confiados de que estás siendo responsable.
5. Intenta llevar un registro, es decir, ir apuntando el trabajo que realizas, de manera que puedas ir comprobando tanto el trabajo, como el tiempo que le dedicas a cada asignatura. Ese registro también será un impulso para motivarte y para no olvidar que después de un periodo de estudio, siempre hay un proceso de evaluación. A la vuelta, tus profesores/as valorarán todo el trabajo que hayas realizado.
6. Pide a tus padres que te ayuden a controlar el tiempo de uso del móvil. Cuando estés trabajando no deberías hacer interrupciones para chatear, ver imágenes o vídeos ajenos al estudio, porque este hecho impide la concentración.
7. Para hacer más ameno y activo el estudio, procura leer en voz alta, escribir notas, resúmenes, esquemas, hacer ejercicios prácticos, etc. y preguntar todas tus dudas.
8. Evita estar muchas horas seguidas frente a una pantalla, bien sea la de la tele o la de un ordenador. Aprovecha para adelantar las lecturas obligatorias que te hayan mandado, para organizar tus carpetas y libretas y para estudiar materias pendientes (consulta el calendario de materias pendientes en la web del instituto).
9. Finalmente, mantente –en la medida de lo posible- activa/o y positiva/o. Recuerda que todas y todos estamos en casa aportando nuestro granito de arena para hacerle frente al virus y poder volver a nuestra vida y rutinas.