



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL JUAN PABLO II



GUÍA: RUTINA DE ESTUDIO Y MANEJO DEL TIEMPO EN CASA



A continuación te entregamos algunas recomendaciones que te ayudaran a distribuir tu tiempo en casa:

Mantén una agenda: realiza un itinerario de actividades.

Asigna un horario para ti mism@: como escuchar música, ver una serie, divertirse viendo algo en redes sociales, etc.

Planea tu día: Aprovecha los primeros 30 minutos del día para planear actividades o tareas.

Evita distracciones: Si estas haciendo una tarea o estudiando, dedícale tiempo en un espacio donde puedas estar tranquil@.

No molestar: Cuando estés haciendo una actividad pon un letrero cerca de donde estas que diga "ocupad@", así sabran que estas haciendo una actividad personal.



Sabemos que es importante seguir avanzando en tu proceso escolar, por eso queremos que lo hagas con tranquilidad y dedicación, tomando en cuenta los siguientes aspectos, los cuales pueden ser útiles al momento de realizar tus tareas o estudiar alguna asignatura específica.

ESTUDIAR EN CASA



1 Establecer, por sí mismos, una hora para el estudio sin esperar indicaciones de sus padres.



2 Encontrar un lugar apropiado. Estudiar siempre a la misma hora y en el mismo lugar.



3 Antes de comenzar a estudiar, reunir todo lo que necesitan y planificar qué harán primero.



4 Dedicar al estudio en torno a una hora cada día.



5 Hacer más de una actividad.



6 Tomarse algunos descansos. Hacer una pequeña pausa entre actividad y actividad.



7 Preparar algo de comer y de beber para cuando se tomen un descanso.



8 Comenzar a estudiar por lo difícil y acabar por lo fácil.



HÁBITOS DIARIOS QUE MEJORAN TU VIDA



Tabla de rutina

- 1.- Construye una tabla con cada actividad que realizarás en el día.
- 2.- Haz una lluvia de ideas y de tareas que puedan ser de tu gusto.
- 3.- Ordena las acciones de maneras que incluya actividades como alimentación, deporte, juegos y tareas del liceo.
- 4.- Puedes construir tu tabla con animaciones, revistas, fotos, dibujos, frases, etc.
- 5.- Colócala en un lugar que sea visible como por ejemplo el refrigerador, tu dormitorio o donde tú quieras.
- 6.- Realiza tu rutina todos los días, varía en los horarios, haz actividades individuales o también grupales con las personas que estén a tu alrededor.

El objetivo es ayudar a que te sientas capaz y motivad@, fomentar tu autonomía y el valor de la responsabilidad.



EL AMBIENTE DE ESTUDIO

Busca un espacio propio, no importa si es un lugar pequeño o grande lo importante es que te sientas bien y puedas realizar tus tareas ahí.



1. La importancia del contexto

- a. El contexto psicológico
Respira e libera la mente antes de empezar
- b. El contexto organizativo
Divide y estructura tu día de estudio, por objetivos
- c. El contexto ambiental
Elige el lugar más tranquilo y sin distracciones

NO OLVIDES LAS PAUSAS

- 1.- Pon el cronómetro a 25 minutos y concéntrate en el objetivo hasta que la alarma suene.
- 2.- Haz un Check al lado del objetivo conseguido.
- 3.- Haz 5 minutos de pausa.
- 4.- Haz una pausa de 2 horas entre las asignaturas que estés estudiando.

**UTILIZA ESTOS CONSEJOS QUE PUEDEN
SER DE UTILIDAD PARA TU PROCESO DE
ESTUDIO, NO OLVIDES QUE TE APOYAMOS
PARA QUE SIGAS CRECIENDO CADA DÍA UN
POCO MÁS.**



DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN