

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange butterfly. A red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of layered, wavy blue and white bands representing the sky.

“ORGANICÉMONOS”

Cuidemos nuestra mente organizando bien nuestros tiempos

Miss Marcia Castro Trujillo
Orientadora vocacional

- Queridos estudiantes, les saludo e invito a revisar y poner en práctica la información que les comparto a continuación, cuyo fin es ayudarles en la organización de sus tiempos y aprovechar al máximo los momentos con la familia.

¡Espero les pueda ser útil!

RECOMENDACIONES



- Cómo ya conoces las asignaturas que se envían día a día te invito a revisar las actividades académicas y luego distribuirlas en las diferentes jornadas de la semana, para así no colapsar tus días.



- Elabora un horario semanal el cual considere tanto actividades académicas, recreativas y domésticas. (Puedes utilizar el calendario de Google o crear uno con materiales cotidianos)



- Elije un espacio adecuado para el estudio, el cual contenga todos los materiales que vas a necesitar para el trabajo académico. (No puede ser en tu cama).

RECOMENDACIONES



- Evita estudiar y realizar tareas a altas horas de la noche, recuerda que necesitas 8 a 10 horas diarias de sueño como mínimo para recuperar la energía gastada durante el día . Así tu cerebro funcionará de mejor manera y se preparará para el día siguiente.



- En la realización de tareas, trata de combinar asignaturas que para ti sean de alta dificultad con otra que no requiera de tanto esfuerzo.



- En tus momentos de estudio trata de no tener a la mano los elementos distractores como tu celular, la televisión, juegos, etc.



- No descuides tu aspecto físico y cuida tu higiene personal. Trata de levantarte en la mañana, bañarte y vestirte, evita estar todo el día en pijama.

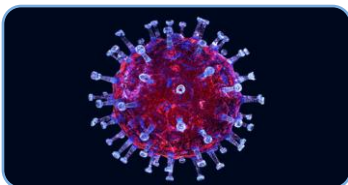
MANEJO DE LA INFORMACIÓN



Evita el exceso de información de las redes sociales o TV. Filtra tus fuentes y analiza la información antes de compartirla.



Para informarte hazlo por los canales oficiales de información.



Trata de no estar todo el día conectado y pendiente de la información sobre el COVID-19. Trata de buscar información sobre este tema sólo 1 vez al día.

¡No Olvides!

Disfrutar de estos momentos familiares,
(conversa, juega, ríe con tus seres queridos)

Trata de identificar tus emociones y/o pensamientos ansiosos y compártelos con alguien de tu familia.

Trata de alimentarte de manera saludable comiendo frutas y verduras. Esto te ayudará a crecer sanamente y gozar de una buena salud física y mental.

Procura realizar alguna actividad física (las sugeridas por tus profesores de Ed. Física, 3 veces a la semana).

Al final del día hazte un regalo por ej. ver una película, comer algo rico, haz algo que alimente tu espíritu y te mantenga con un buen estado de ánimo.

Mantén la comunicación con tus amigos y familiares a través de las redes sociales. Evita el contacto social.

