

# ACOMPañAMIENTO Y APOYO AL ESTUDIANTE EN EL HOGAR

Dirigida a estudiantes de segundo ciclo



**Ps. Nadia Cornejo Miranda**





# Nos apoyamos en tiempos de cuarentena...



- ◆ Queridas familias y estudiantes, junto con saludarlos, les entregamos un material para que puedan trabajar hábitos de estudio en familia.
- ◆ Entendemos la complejidad de la situación que estamos viviendo actualmente. En algunas ocasiones, se puede dificultar el compartir espacios de manera continua, sin herramientas necesarias y con incertidumbre de saber que es lo que ocurre.



# ¿Cómo nos organizamos como familia?

1.- Establecer rutinas de horarios, para mantener una salud de sueño y de la mente. (Higiene del sueño)



**6 a 8 HORAS** ES LO IDEAL.

Dormir menos puede ser perjudicial para la salud; hacerlo nueve o más horas no afecta, pero puede ser un indicador de alguna enfermedad.



**EL CEREBRO**

fortalece la memoria o practica las habilidades que se aprenden mientras se está despierto, proceso llamado consolidación.

**DORMIR BIEN AYUDA A REDUCIR EL RIESGO DE DEPRESIÓN,**



combatir el estrés, la irritabilidad y el mal humor.

**BAJAR DE PESO**

puede ser más difícil si se duerme mal, pues se genera un desequilibrio hormonal que afecta el metabolismo, lo que aumenta el apetito.



**EL SUEÑO**

ayuda a la producción de ideas nuevas y más creativas.



**MANTENERSE SALUDABLE**

es otro de los beneficios, pues el cuerpo produce moléculas extra de proteína mientras se duerme, lo que ayuda a combatir algunas infecciones.

2.- Compartir y conversar sobre los que sentimos.



3.- Respetar si existen varios que deseen ocupar el computador.  
(Realizar turnos de trabajo/descanso)



4.- Es importante disfrutar y aprovechar los espacios con actividades que nos gusten



# Para favorecer hábitos de Estudio en el hogar...

Definir y mantener el espacio de estudio, respetar horarios, orden de condiciones de luz y comodidad, ventilación y ruido.



Brindarse  
Recreos

Organizar cada una de sus asignaturas (incluidas Guías de actividades)



## Considerar:

- Si es posible, imprimir algunas guías para su desarrollo.
- Apuntar ciertas actividades en cuaderno o carpeta de la asignatura. Dejar el registro del desarrollo.
- Compartir dudas y consultas con los integrantes del hogar, compañeros de curso y/o con profesores de las asignaturas y PIE.



## Hábitos de Estudio y Estrategias de Aprendizaje

¿Para qué me sirven?

- ◆ Mejorar el rendimiento académico
- ◆ Consolidar el aprendizaje
- ◆ Nos ayuda a organizar nuestro tiempo de forma efectiva.





# Algunas técnicas:

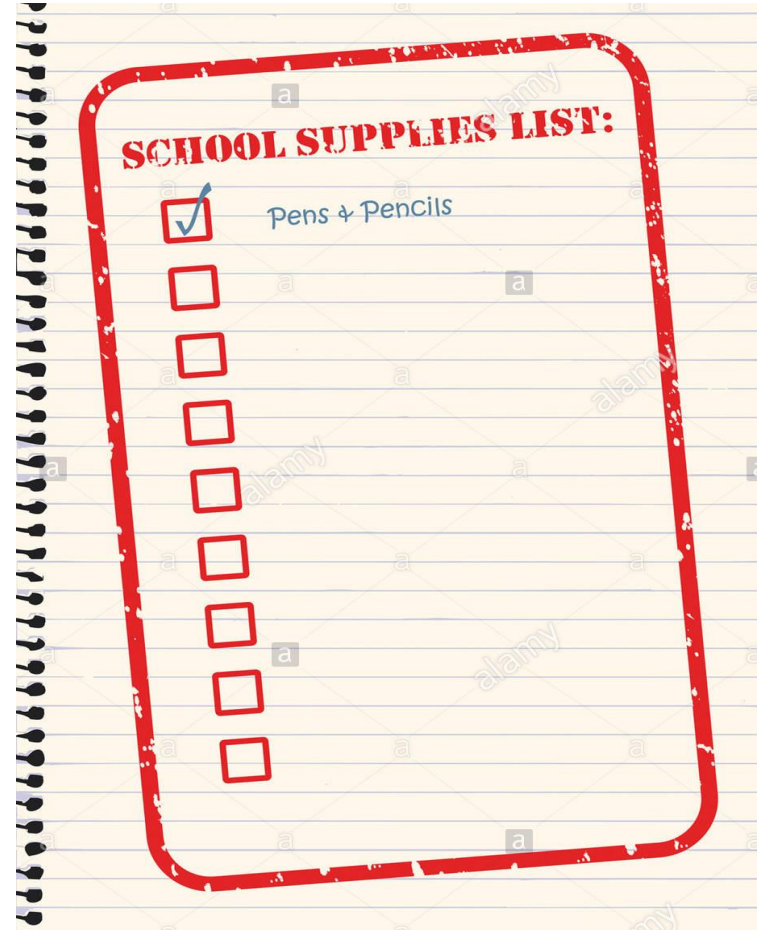
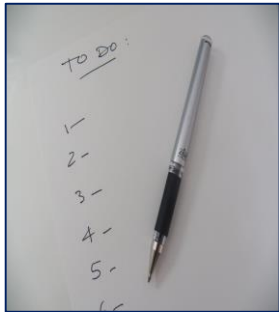
**Calendarización:** Realiza un calendario semanal, anotando las guías por asignatura que debes desarrollar, trabajos que debes enviar, etc.

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			





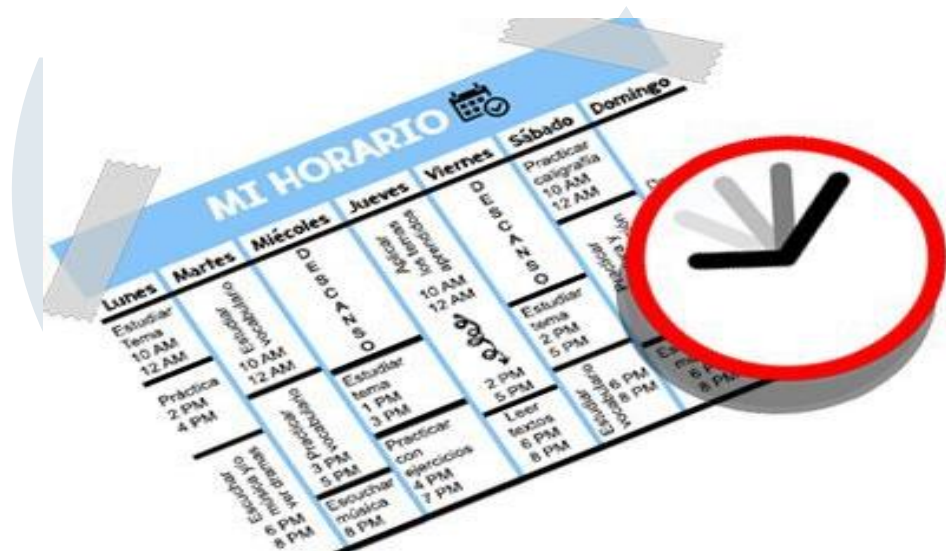
**Planificación:** Destina un horario y tiempo para cada una de ellas, registra la informaciones en una lista y cada vez que termines realiza un checklist para finalizar la tarea





**Horario:** Organízate en familia para que puedan compartir con hermanos o padres el computador, identifica en que horario aprendes mejor y déjalo estipulado. Generalmente en las mañanas nuestro cerebro está dispuesto a percibir mayores estímulos

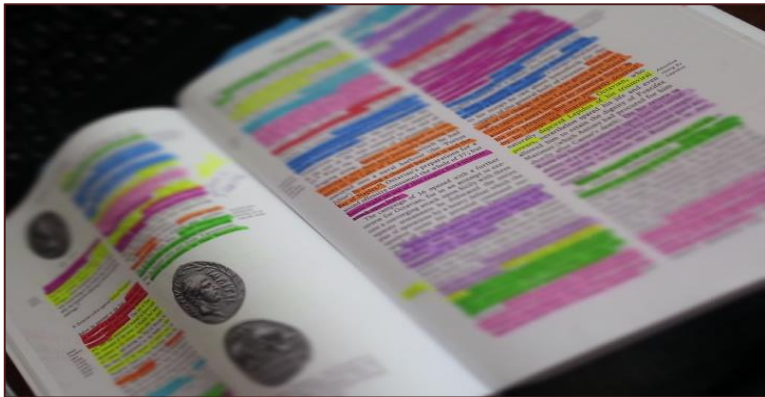
No te sobre exijas necesitamos descansar y dormir también.



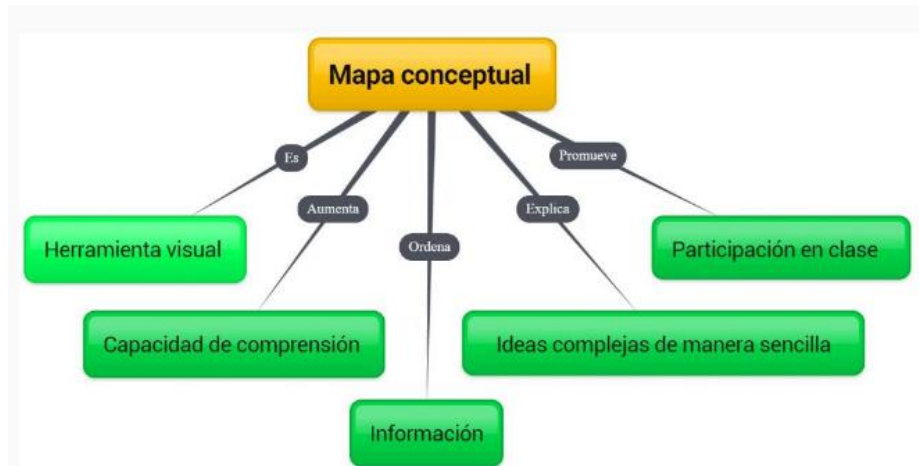
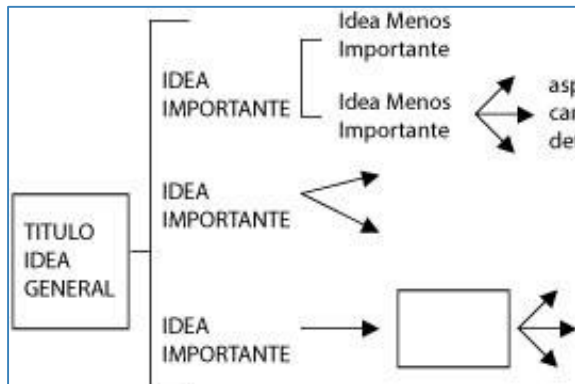


**Lectura global:** Dar una lectura a todo el material de manera general.

**Subrayar:** Destacar con trazo, rayas, color, palabras o frases que te parezcan relevantes de tu lectura, esto ayuda a fijar la atención, estar activo cuando se lee, recordar lo leído.



**Resumir por esquemas:** La expresión gráfica ayuda a identificar “ideas principales” y “secundarias” de un texto.  
También indica poder escribir la relación que existe entre un concepto y otro. (conectores)  
La palabra importante al centro. El título es el hilo conductor.  
Puede ser ordenador gráfico, mapa conceptual o el que te acomode más.





- Ninguna técnica es mejor que otra, debes ir probando la que te resulte más fácil
- Otra idea es grabar lo que lees y luego escuchar, tomar apuntes o recordar lo leído.
- Siempre es importante verbalizar lo que aprendes así el contenido queda internalizado como nuevo aprendizaje.



# AUTOEVALUARSE, el desempeño

- **DESPUÉS de LEER un DOCUMENTO, de Ver Video, un Power POINT, etc. Efectuarse preguntas acerca de lo comprendido.**
- **Revisar el o los EJERCICIOS una vez Concluidos. ¡AUTOCORREGIRSE!**



**FORMAR PARA LA VIDA,  
EDUCAR PARA CRECER**

