



Orientaciones para desarrollar mi trabajo personal del IES durante la cuarentena

La actual situación de confinamiento va a generarte algunas dudas respecto a cómo afrontarla. Recluirte en casa y enfrentarte sola/solo al aprendizaje es una gran oportunidad para ponerte a prueba. Los consejos que te brindamos pretenden ayudarte en esta tarea y hacerle frente con la mayor seguridad posible. No estás sola/solo, estás conectada con muchas otras personas que viven tu misma situación. Apóyate en quienes saben, que van a estar a tu lado, aunque sea de forma virtual.

¡Ánimo, lo conseguirás!

#YoMeQuedoEnCasa

ORGANIZACIÓN

PLANIFICACIÓN

- Sigue el horario de clases del instituto y haz los ejercicios/repasa/estudia como si estuvieras en clase.
- Consulta las plataformas y utiliza tu agenda escolar u horario semanal escrito para saber lo que tienes que hacer.
- Consulta con “tus profes” las dudas (mail o plataforma) que tengas.

MÉTODO DE ESTUDIO

- Lee de forma comprensiva, analiza, capta lo esencial y organiza la información más importante. Memoriza al final.
- Utiliza las estrategias que mejor te ayuden a organizar la información y a memorizar (resúmenes, esquemas, mapas mentales, fichas...).
- Utiliza recursos de la red (internet)

CONDICIONES AMBIENTALES

- Mobiliario adecuado
- Luz
- Tranquilidad
- Materiales necesarios
- Sin distractores

OTRAS CUESTIONES

- Cuida tu salud física (higiene, ejercicio, come y duerme bien) y emocional (habla sobre cómo te sientes)
- Utiliza adecuadamente tu tiempo de ocio (relacionarse, leer, escuchar música, ver películas/series, hablar con otras personas, silencio...)
- Haz balance de todo lo positivo del día

TIEMPO DE ESTUDIO Alterna estudio y descanso de forma equilibrada, como en el IES