

## ¿COMO NOS ORGANIZAMOS EN ESTE PERIODO?

Durante este período de pandemia, uno de los mayores desafíos tanto para los adultos en sus trabajos, como para los y las estudiantes, es el tener que adaptarnos a una forma de convivir, para esto ha sido necesario fortalecer la capacidad de ADAPTACION, FLEXIBILIDAD y ORGANIZACIÓN.

Por lo anterior **ORIENTACHILE** nos propone:

### Mantener rutinas:



- Levantarse a una misma hora cada día, ducharse y vestirse con ropa cómoda (no en pijama), ordenar el dormitorio.



- Acostarse a una misma hora.



- Alimentarse en los horarios correspondientes (desayuno, almuerzo, cena). Beber bastante agua.



- Colaborar en alguna actividad doméstica que esté acorde a las edades de los y las estudiantes.



- Definir momentos para la familia y amistades, para sí mismo, para hobbies, tareas, etc.

### Hacer un listado diario de:

- Asignaturas con los respectivos temas a estudiar.
- Actividades para realizar: ejercicios o yoga, compartir con las personas que quieren (si corresponde por medios digitales) hacer manualidades, dibujar, cantar, tocar o escuchar música, etc.
- Para lo anterior se puede crear un mural, o una pizarra, en dónde pegar, escribir o pinchar las tareas o actividades a realizar, esto permite que cada estudiante cree algo de su estilo y que le motive a mirarlo diariamente.
- Tachar cada una, cada vez que se realiza.

## Organizar el tiempo:



- Destinar momentos del día para las asignaturas a estudiar en tiempos u horarios determinados, es importante basarse en los horarios que el Colegio proponga para realizar las actividades según asignaturas y momentos del día para realizar otras actividades, asignando un tiempo para cada cual.
- El horario debe ser flexible, pero no laxo.
- Realizar sesiones de estudio de 45 minutos a 1 hora con asignaturas complejas y poco motivadoras y de 1 hora y media, con asignaturas menos complejas o que sean más fáciles y motivadoras para cada estudiante.
- Alternar las asignaturas en las sesiones de estudio, evitando juntar las que podrían ser semejantes, por ejemplo, Física y Matemática, o que sean asignaturas agotadoras para el o la estudiante.
- Realizar pausas: 10 a 15 minutos entre una sesión y otra.

## Organizar el espacio:

- Realizar el estudio en un espacio tranquilo o el más tranquilo de la casa.
- Evitar distractores (TV, celular, etc.). Si se emplea música, se sugiere que el volumen no interrumpa las actividades de los otros miembros del hogar.
- Mantener el lugar ordenado y limpio.
- Usar una silla cómoda con respaldo.
- Tener una adecuada iluminación y ventilación.
- Tener los elementos necesarios para el estudio, según la asignatura para que no tengan que pararse e interrumpir su tarea a cada momento.

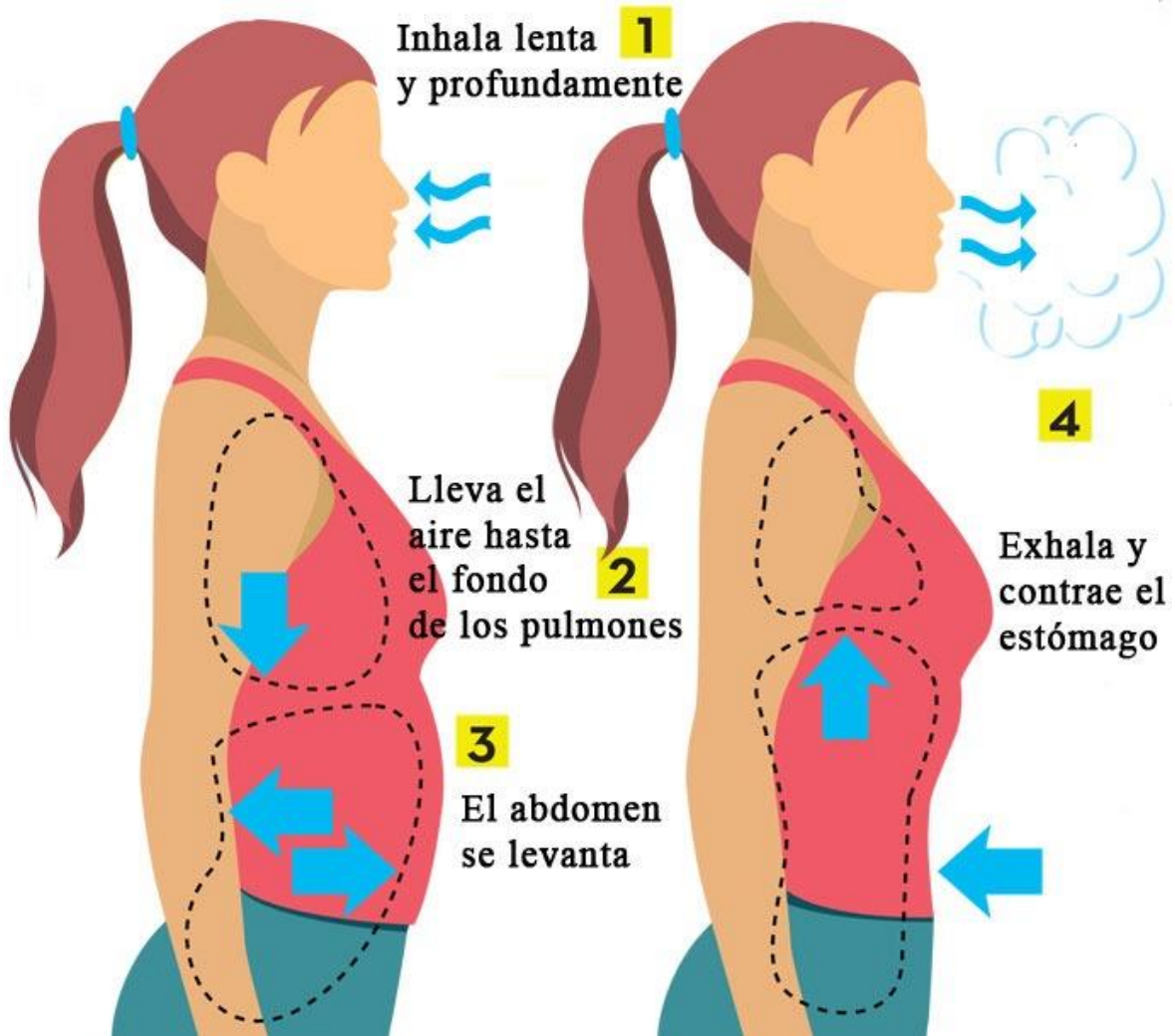
## Organizar la sesión de estudio:

- Asegurar los materiales necesarios para la sesión.
- Delimitar exactamente qué tema se estudiará, "de dónde hasta dónde se estudiará y qué técnica(s) se empleará(n).
- Poner la alarma de término, al iniciar la actividad y al escucharla, finalizar.
- Realizar pausas de 10 a 15 min., si se va a continuar con otra sesión.

**En las pausas:** realizar PAUSAS ACTIVAS es decir ejercicios de elongación o estiramiento de cuello, brazos, piernas. También, puede ser caminar, bailar, acercarse a la ventana, jugar con la mascota, etc. También se recomienda tomar un jugo, comer una fruta, lo importante es que esto permita tomar un descanso pero no dejar de lado lo que estaban realizando.

**Importante:**

En el caso de estar ansioso(a) se recomienda practicar algunos ejercicios de respiración profunda.

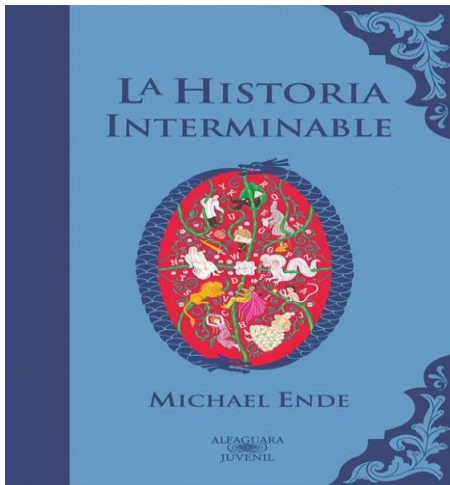


También relajarse a través de actividades placenteras como escuchar música, cantar, bailar, dibujar, escribir lo que se siente, hacer manualidades, etc.

Si el nivel de ansiedad no es posible regularlo través de este tipo de actividades, se recomienda pedir ayuda a los adultos de la casa, contactarse con profesor o profesora jefe o directamente con [Depto. De Psicología y Orientación del Colegio](#), mediante [webclass](#) o a [orientacioncsa1@gmail.com](mailto:orientacioncsa1@gmail.com)



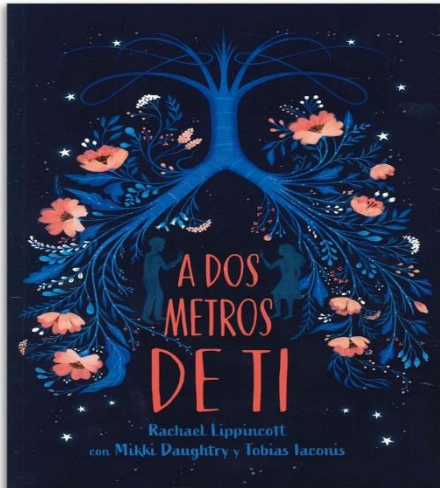
## LIBROS PARA ADOLESCENTES:



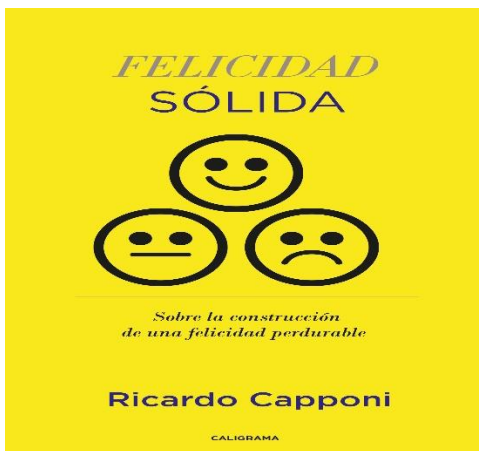
**“La historia interminable”**. Michael ende. Es una lectura imprescindible que enamora y engancha tanto a adolescentes como a adultos. Un libro lleno de fantasía, imaginación y aventuras sorprendentes.



**“Somos polvo de estrellas”** José Maza. El material estelar no pertenece sólo al espacio. El premio nacional de ciencias exactas nos enseña en somos polvo de estrellas una nueva forma de pensarnos.



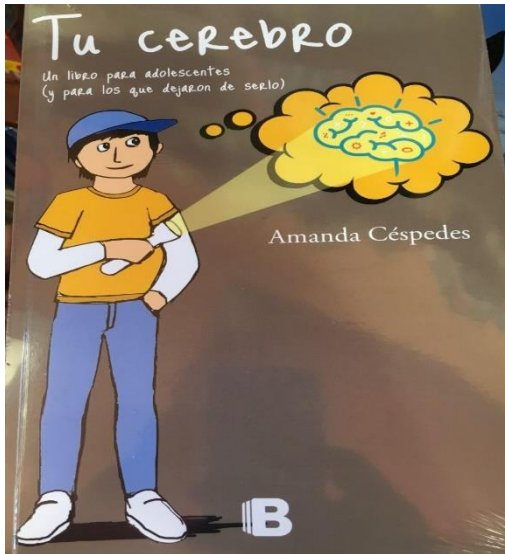
**“A dos Metros de ti”**. Rachael Lippincott. Necesitamos estar cerca de las personas que queremos casi tanto como el aire que respiramos.



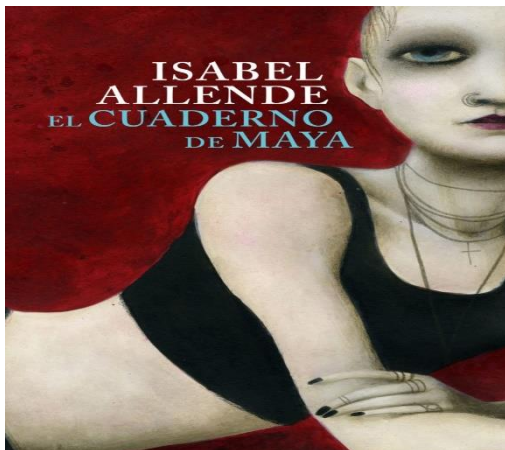
**“Felicidad sólida”**. Ricardo Capponi. Solemos pensar en la felicidad como una especie de alegría, bienestar, contento, algo placentero y agradable. Una condición que la sociedad de consumo e individualismo en que hoy vivimos propugna se puede alcanzar a través de la voluntad, con la sola fuerza del deseo.



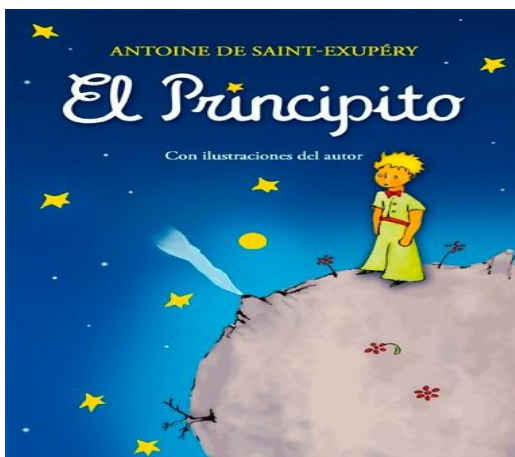
**“Amiga date cuenta”**. Editorial planeta. Crecer es difícil, pero también es una experiencia maravillosa.



**“Tu cerebro (un libro para adolescentes y para quienes dejaron de serlo)”**. Amanda Céspedes. Este libro, invita a los adolescentes -y a aquellos que ya no lo son- a un viaje por un órgano único, irremplazable y con una necesidad urgente de ser comprendido en su complejidad. Esta vez, el cerebro pide que lo entiendan a él.



**“El cuaderno de Maya”**. Isabel Allende. Un pasado persiguiéndola un futuro aún por construir y un cuaderno para escribir toda una vida.



**“EL Principito”**. Antoine de Saint-Exupéry. Cuenta la historia de un pequeño príncipe que parte de su asteroide a una travesía por el universo, en la cual descubre la extraña forma en que los adultos ven la vida y comprende el valor del amor, los vínculos y la amistad.