



ESCUELA NORMAL SUPERIOR SANTIAGO DE TUNJA

SERVICIO DE PSICO-ORIENTACIÓN, CONSEJERÍA Y COORDINACIÓN DE CONVIVENCIA

En la Escuela Normal Superior Santiago de Tunja entendemos y comprendemos que el acompañamiento está más allá de las situaciones académicas, por eso el área de orientación y consejería busca la manera de aportar en la construcción del día a día en el aislamiento, para esto es fundamental organizar y distribuir el tiempo de manera eficiente y cómoda acorde con el tipo de aprendizaje de cada estudiante, a continuación presentamos un horario que puede adaptarse a cada situación en casa y facilitar el manejo de tiempos, actividades y responsabilidades.

AL INICIAR EL DIA...

Fija metas y objetivos que sepas que puedes evidenciar y alcanzar, los puedes escribir o registrar en tu celular, es importante que en la noche los puedas revisar.

Inicia tu día de forma organizada, dedica tiempo para ti, un buen baño sin prisa y de forma relajada es una manera de despejar la mente. Ordenar tu cuarto y alistar el espacio en el que elegiste estudiar, tu espacio y el estado de aseo y orden es tu responsabilidad.

Desayuna y alístate con ropa cómoda con la que te sientas bien y suba tu estado de ánimo. Estar en casa también es un motivo para verte de la mejor manera!!!

ACTIVIDADES EN LA MAÑANA...

Luego de tomar el desayuno puedes aportar en los deberes de la casa, mientras reposas el desayuno, recuerda que si todos apoyamos y colaboramos en las tareas diarias la convivencia se torna más amena.

Asegúrate de tener listos los implementos de estudio y elementos necesarios para una mañana de actividad académica, prever lo que necesitas es un ejercicio que promueve la concentración y la atención.

Establece un horario de acuerdo a las asignaturas que más se te facilita aprender a las que pueden costar un poco más de dedicación e inicia tu día académico con las asignaturas que más te motiven, de forma que cuando termines esas asignaturas pases a las demás con un punto alto en tu ritmo de trabajo, así vas a conseguir mejor desempeño.

Establece espacios de pausas activas, cada 55 minutos, en ese espacio levántate de tu silla, y recorre de forma pausada un espacio diferente. La pausa activa debe tener entre 5 y 8 minutos, luego retoma la actividad que estás realizando.

Los periodos de estudio en la mañana son acertados entre 3 horas y media a 4 horas y mejor si los fijas hasta el mediodía. Ubica una actividad física en ese intervalo de tiempo, el cerebro necesita oxígeno y buena circulación, la mejor manera de activarlo es con ejercicio. ¡Ánimo!!!

AL MEDIO DIA ...

Toma una pausa entre la actividad académica y el almuerzo, permite que la tensión y estrés desaparezcan antes de empezar a comer, este momento dedícalo a charlar y compartir con las personas que están cerca de ti, que no hayan elementos distractores, en la mesa el celular, Tablet o televisores es mejor tenerlos apagados, es momento de unión y atención para las personas con quienes convivimos.

El tiempo ideal para el almuerzo oscila entre 20 minutos y media hora de manera que puedas comer sin presiones ni con tiempo para alguna distracción diferente.

Al finalizar tu almuerzo colabora en tu casa con algo relacionado a eso, puedes limpiar la cocina, la loza o el comedor, el aseo y organización en zonas comunes nos incumbe a cada uno de los integrantes de casa.

Descansa y pasa el almuerzo de forma que sientas que no tienes pereza antes de retomar tu actividad académica, algo de tv, lectura o redes sociales puede ser útil para superar este momento, ten presente que no debe ser más de una hora entre la finalización del almuerzo y el momento de retomar tu estudio.

EN LA TARDE ...

En el momento de la tarde establece las asignaturas que activan mejor tu buen ánimo, 3 horas en esta jornada es suficiente, tomas 20 minutos de receso en ese intervalo y pausas activas cada 55 minutos igual que en la mañana, en la tarde debes hacer revisión de los objetivos que trazaste al despertar, evaluar y pensar que puede ser mejor para que al siguiente día logres aplicarlo, si sientes tensión, ansiedad o presión en el momento de realizar actividades académicas, lo mejor es que suspendas por unos minutos y retomes cuando te sientas listo y motivado.

Estos espacios de aprendizaje son nuevos y diferentes, por eso es importante que estas pautas se conviertan en hábitos y para conseguirlo hay que realizarlos a diario y ser constante al desarrollarlos.

Sabemos que las dudas van a surgir y que no siempre las podrás resolver con los medios de consulta o con las personas que estén en casa, por eso debes estar atento a los horarios de interacción con tu docente y ser partícipe de ellos, preguntar y resolver inquietudes es la mejor manera de conseguir tranquilidad cuando estás aprendiendo.

Sabemos que la virtualidad es dinámica y que a través de los medios de comunicación puedes establecer comunidades de aprendizaje o grupos de estudio, para hacer esto cuenta con el visto bueno de un adulto y la asesoría de tu docente.

EN LA NOCHE ...

Debes tener presente que, aunque no existen horarios restrictivos, debes cuidar tus hábitos de sueño, de alimentación y de salud emocional, en el tiempo libre procura evitar mucho tiempo de exposición a tv, celulares y Tablet, es recomendable que en el día pases dos horas o menos ante estos elementos, revisa lecturas, establece momentos de ejercicio, juegos de mesa y espacios de diálogo. Explora pasatiempos como el dibujo, la pintura y la escritura, todos van a facilitar tu creatividad, pensamiento crítico y habilidades de aprendizaje.

La cena es recomendable que la tomes al menos una hora antes de ir a acostarte, para que puedas tener un momento para ti, para tu familia y para la evaluación y reflexión personal. Vigila tus horas de sueño, lo recomendable en etapa de crecimiento es que sean entre 7 y 9 horas.

Al ir a descansar es recomendable que tu cama y cuarto estén en orden, así es más sencillo evocar el sueño y el descanso se torna más plácido.

**EN LA INSTITUCIÓN ESTAMOS EN DISPOSICIÓN DE APOYARTE, ASESORARTE Y
ORIENTARTE, CUENTA CON NOSOTROS!!!**