



CHAMPAGNAT
MARISTAS

Cómo desarrollar adecuados hábitos de estudio en entornos virtuales



Departamento Psicopedagógico

Cómo desarrollar adecuados hábitos de estudio en entornos virtuales

Dada la coyuntura que vivimos a nivel mundial, hemos cumplido un año acompañando a nuestros hijos en lo que se conoce como educación a distancia o virtual.

Si bien este año es un entorno más conocido o familiar, aún sigue presentándonos algunos retos, como es el lograr que nuestros hijos e hijas desarrollen hábitos de estudio saludables que les permitan alcanzar un óptimo desempeño académico.

Por ello compartimos algunas recomendaciones que pueden serles de utilidad:

- 1.** Delimitar el espacio que se va a emplear como aula de clase: Por ello, organice junto a su hijo o hija el espacio que utilizará para desarrollar sus diferentes actividades escolares, tanto sus conexiones al Zoom o actividades programadas a través del Canvas. En la medida de lo posible, que este espacio sea tranquilo, sin distractores, que le permita tener una buena postura enfrente de la computadora o tablet, y que a la vez permita poder supervisar su avance a lo largo de la jornada escolar.
- 2.** Establecer rutinas que favorezcan su óptimo desempeño en las clases: Despertarse a una hora apropiada que les permita asearse, cambiarse y desayunar antes de iniciar su primera conexión. Es importante recordar que recibir las clases desde casa no es sinónimo de despertarse minutos antes de la conexión, desayunar mientras desarrollan las clases o conectarse en pijama, estas prácticas solo entorpecen la formación de hábitos adecuados. Tener presente que para que logren levantarse temprano es importante que duerman a una hora prudente, en adolescentes se recomienda que cómo máximo deben estar despiertos hasta las 10:00 p.m., por lo menos en los días de colegio.



3. Establecer junto con su hijo/a las normas para los momentos de clase: Tener presente que deben respetar el horario de clases, el cual inicia 8:00 a.m. y concluye 3:00 p.m. (3:45 p.m. en el caso de 10° y 11°). Por ello, en este tiempo, se debe evitar actividades que los distraigan de su quehacer educativo, como ver televisión o conectarse a videojuegos. Los tiempos de descanso se pueden emplear para hacer pausas activas o tomar un refrigerio.



4. Supervise el avance, pero a la vez fomente su autonomía: Familiarícese con las plataformas y actividades que su hijo o hija debe realizar como parte de su educación a distancia, de ese modo podrá supervisar que está cumpliendo con todo lo solicitado. En caso de que detecte que su hijo/a no está cumpliendo, antes de llamarle la atención, inicie un diálogo consultando los motivos que le impidieron cumplir, recuerde no preguntar: ¿Por qué no cumpliste? Por el contrario, formule su pregunta como ¿Qué te impidió cumplir con tus actividades?



5. Ayude a su hijo o hija a organizar sus actividades diarias: Para ello le recomendamos enseñarles a dividir las diferentes actividades en 4 categorías:



6. Descansos dentro de la jornada escolar: Recuerde además que los estudiantes tienen unos minutos de descanso entre cada clase. La idea es que en esos espacios puedan hacer una pausa activa, como estiramientos, caminar dentro de casa o hacer ejercicios de respiración, de modo que estén con la mejor disposición para cada clase. Organizarse también en casa de modo que el horario de 1:10 p.m. a 2:15 p.m. pueda ser empleado para el almuerzo de los estudiantes.

Recuerde que para que una acción se convierta en hábito es necesario que se repita de manera continua, además que aprendemos más con el ejemplo que con las palabras.





CHAMPAGNAT
MARISTAS

