



## PAUTAS PARA ESTUDIAR DE MANERA ADECUADA DURANTE EL CONFINAMIENTO

1. **Confecciona un horario** donde te distribuyas las actividades que vas hacer a lo largo del día, por ejemplo, la hora de levantarte y acostarte, el tiempo que estarás estudiando, tiempo que dedicarás al ocio...
  2. **Estudia todos los días a las mismas horas**, deja claro a las personas con las que convives, al igual que a relaciones y amistades que tengas a través de las redes sociales, las horas en las que no estarás disponible.
  3. **Estudia en un lugar en el que no te distraigas**, no estudies con música, televisión o cualquier otro aparato que pueda distraerte.
  4. **Realiza las tareas que te faciliten tus profesores/as de manera diaria**, no acumules trabajo, aprovecha el tiempo de estudio y trabajo que te brinda la situación actual, adelantando trabajo si es posible.
- Piensa, que puedes invertir de manera muy adecuada las 6 horas de clase al día que estarías en el instituto.
5. **Se consciente de los momentos en los que te distraes** y vuelve a concentrarte en tu tarea, haciendo pausas, cambiando de tareas, diciendo la lección en voz alta ...
  6. **Pregunta a tu profesor/a** a través de los medios on-line que tienes disponibles, para que te resuelvan cualquier duda o pregunta que tengas.
  7. **Establece un tiempo límite para cada tarea o estudio que hagas**, procura ajustarte a él, así no te alargarás en el tiempo con distracciones y tu trabajo será más eficaz.
  8. **Evita el aburrimiento haciendo un Estudio Activo**: resume o haz esquemas del texto, memoriza comprobando en voz alta o por escrito lo que te sabes, haz las actividades de repaso y perfeccionamiento del libro.
  9. Después de las tareas y el estudio, si has sido eficaz, debe quedarte tiempo para otras actividades de ocio y tiempo libre.
  10. **DUERME ALREDEDOR DE 8 HORAS DIARIAS Y NO TE ACUESTES MÁS ALLÁS DE LAS 10.30 U 11.00 DE LA NOCHE.**
  11. Si no consigues cumplir estas pautas, **PIDE AYUDA** a un adulto cercano que te organice el tiempo y te guíe en estas normas básicas (padre, madre, hermanos/as mayores, etc.)