



Guía de orientación 1eros básico.

Unidad de Orientación.

OA: Fomentar los hábitos de estudios en el hogar.

Semana del 25 de marzo al 01 de abril

Clase nº2

Hábitos de estudios.

Dada toda la problemática que estamos viviendo a nivel país y la cual es sumamente preocupante, debemos "ponernos las pilas" y aprender a estudiar en el hogar como si estuviéramos en clases!!!

Vamos con unos consejos para los padres y apoderados:

- ✓ No solo debemos decirles a nuestros hijos "ya hace las tareas", sino que debemos preparar un espacio siguiendo los siguientes pasos:

**FASE PREPARATORIA:**

○ **Lugar de Estudio:**

- Siempre el mismo sitio
- Bien iluminado
- Temperatura agradable
- Cómodo
- Silencioso
- Bien ventilado



**FASE PREPARATORIA**

**Tiempo de estudio:**

- Buscar el momento adecuado
- Todos los días
- Siempre a la misma hora
- Planificación diaria (horario) sistemática para instalar el hábito.
- Distribución de los descansos (mejor media hora y descanso 5



**FASE PREPARATORIA**

- Alimentación equilibrada
- Sueño y descanso, su hijo/a debe dormir entre 8 y 10 horas diarias.
- Ocio y Deporte





Centro Educativo  
Fernando de Aragón

iiA continuación, y con ayuda de los alumnos establezcan sus propios horarios de estudio considerando que los niños también se deben divertir teniendo un recreo en el hogar!!



¡Recuerda que debes hacer ejercicios estando en casa, por eso en el horario semanal debes establecer horas para hacer educación física!

Jacqueline Martínez Toro.

Orientadora Educativa y Vocacional.