



/// Cuarentena en casa ///

Consejos útiles



■ ¡Trabajemos en familia!

Este material fue preparado por el Equipo de Tutoría, y está dirigido a todas las familias que conforman el Colegio San Luis Rey, a modo de sugerencias, para que puedan organizarse mientras nos quedamos en casa.

#QuedateEnCasa

¡Trabajemos en familia!



¡Atención!

Tener una rutina les ayudará a organizar sus mentes y aprovechar al máximo sus tiempos

Sugerencia

Es importante diseñar una rutina familiar y cumplirla

¡Tienen tiempo, aprovéchenlo!



Los invitamos a planificar una rutina diaria o semanal de reparto de tareas domésticas.

Para ello, les damos los siguientes consejos:



Establecer turnos y horarios para a realizar ejercicio



En YouTube hay rutinas para hacer en familia

Realizar un cronograma de alimentación saludable. Dividir las tareas (preparar y cocinar, colocar y levantar la mesa, lavar y guardar de la vajilla) y los días que le toca cada uno



Es importante que participen TODOS en esta tarea. Es recomendable hacer lo mismo con la limpieza del hogar.

Más consejos

Proponer un horario para rezar en familia y agradecer a Dios por tanto viene recibidos



Rosario, lectura espiritual y Santa Misa seguida por YouTube

Proponer y establecer momentos de distracción y juego en familiar



Te sugerimos las siguientes páginas:

- <http://rejuega.com/juego-aprendizaje/juegos-familia/25-juegos-para-divertirse-en-familia/>
- <https://www.lapizdeele.com/>



o individualmente como leer un libro o pueden dedicarles tiempo a actividades que cada uno han dejado de lado por falta de tiempo o que no han podido empezar

Ahora, vamos a tu
carpeta...



Diseña tu propia rutina para el Colegio

Estudiar es una tarea que implica varias actividades, y requiere tiempo y organización.



Aquí te señalamos algunos aspectos a tener en cuenta...



Organizar la
tarea



Organizar los
tiempos



Organizar el
espacio



Organizar la tarea



Para empezar,
asegúrate de
tener todas las
tareas que hayan
pedido tus
profesores.

Todo el material
está colgado en:

[https://colegiosanluisrey.edu.ar/
material-de-estudio-online-
secundario/](https://colegiosanluisrey.edu.ar/material-de-estudio-online-secundario/)



Organizá las
materias que vas a
abordar cada día
para ir avanzando
paso a paso y no
perderte si algún
día no pudiste hacer
tarea.



Organizar los tiempos



Planificá los tiempos que vas a dedicar a cada asignatura.

Puede ser que para aquella materia que te cuesta más o es nueva le dediques más tiempo, y que otra te resulte más sencilla.

Proponete metas cortas, por ejemplo: “cuando termino la tarea de biología me tomo 15 minutos de recreo”.



No dejes que todo se acumule y luego necesites estar un día entero haciendo tareas atrasadas.

Te puede servir recordar cuánto duran las clases en la escuela.

Armá un calendario semanal.

Cada uno puede organizarlo según su comodidad y rendimiento, podemos elegir la mañana, la tarde, o combinar ambas.
Por ejemplo:



	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
9 a 11 hs	Matemática	Lengua	Ciudadanía	Historia	Biología
11 a 12 hs	Descanso	Ocio	Descanso	Ocio	Descanso
15 a 17 hs	Geografía	Química	Educación Artística	Matemática	Revisar todas las tareas que nos enviaron para la próxima semana.
17 a 18 hs	Ocio	Descanso	Ocio	Descanso	Ocio



Para la realización de las actividades propuestas por tus docentes, tené en cuenta las fechas y horarios de entrega de cada una de ellas.

Esto podrá ayudarte a la hora de priorizar o definir el orden en el que las irás completando.



Organizar el espacio

El espacio en el que lleves a cabo tus tareas también es muy importante. Entonces, buscá un lugar donde te sientas cómodo y puedas realizar la tarea.

Algunos aspectos para tener en cuenta son:

El lugar que elijas debe contar con la luz suficiente (si es de sol, mejor), porque es importante no forzar la vista



Silenciá todo sonido que distraiga (si es posible, estar con la tele o la radio apagados y el celular fuera de alcance).

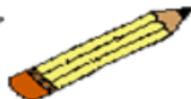
Acordate de ir marcando las tareas que ya hiciste, porque llegar al viernes con todo el calendario resuelto te va a dar alivio para disfrutar del fin de semana sin pendientes.



Armá tu horario

Horarios de Clase

Hora	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes



Aprovechen este tiempo, cuídense mucho y valoren la familia. Siempre tengan la esperanza de que esto es un proceso para fortalecer los vínculos de amor y crecer como personas. Les compartimos este hermoso poema de Santa Teresa de Jesús para sacar provecho en este tiempo

Nada te turbe

Nada te turbe,
Nada te espante,
Todo se pasa,
Dios no se muda,

La paciencia
Todo lo alcanza;
Quien a Dios tiene
Nada le falta:
Sólo Dios basta.