



### **Estimados Papás:**

Esperando que todos se encuentren bien de salud y acomodándose satisfactoriamente a este cambio de nuestras rutinas.

Tal como les anticipamos en la comunicación anterior, continuamos con la idea de aportar a estas nuevas condiciones de aprendizaje que nos propone la contingencia; esta vez profundizaremos un poco más en relación al lugar de trabajo (estudio, tareas, etc.) y la importancia de gestionar, promover, incentivar y mantener una buena actitud hacia el estudio... a pesar de las condiciones que transitamos.

### **I.- Ideas importantes:**

- Tener conciencia de que existen factores afectivo-sociales que intervienen en el aprendizaje escolar. Por lo tanto, la actitud, motivación y voluntad son aspectos que hay que favorecer y potenciar. A veces la contingencia y/o la necesidad pueden ser buenos aliados.
- Mantener siempre una actitud positiva frente a las exigencias de estudio y de otros tipos.
- Crear ambientes positivos para estimular el planteamiento de metas personales, el apoyo y la valoración del esfuerzo por alcanzarlas.
- Creer que todos somos modificables, por lo que siempre se puede cambiar algún mal hábito.

### **II.- Sugerencias para esta semana:**

- Estimular y favorecer alguna meta personal de la alumna en relación a este proceso, de manera que vea algún beneficio personal por cumplirlo (dependiendo de la edad, la mayoría de las veces el aprendizaje y/o las notas no son un suficiente estímulo. Se sugiere buscar alguna motivación externa para cumplir con los horarios y responsabilidades durante este tiempo especial) ello puede favorecer el mantener una mejor actitud, mientras son capaces de generar una motivación intrínseca.
- Idealmente es aconsejable estudiar siempre...
  - En el mismo sitio, en un lugar definido y destinado para ello.
  - Este lugar debe estar aislado, lo más posible, de ruidos y elementos que puedan distraerles.
  - Tener buenas condiciones de iluminación. A ser posible luz diurna o solar que entre por el lado izquierdo (para los diestros). Si es luz artificial es aconsejable un flexo o lámpara sobre la mesa.
  - Ventilación y temperatura adecuada: los lugares muy cerrados con mala oxigenación cansan y fatigan.
  - Se debe disponer de una mesa amplia y ordenada donde quepa todo el material que se necesite.
  - Silla cómoda pero no excesivamente confortable o que invite al relajamiento o el sueño.

Esperamos que estas sugerencias puedan contribuir a un mejor aprendizaje remoto desde sus hogares.

Atentamente,

**Departamento de Psicopedagogía SC.**