

**Habilidades de Aprendizaje Autónomo. Mes 1-Semana 3- Día 4**

**¿Cómo me organizo para trabajar en casa?**



Las circunstancias actuales plantean nuevas dinámicas de trabajo. Ante la imposibilidad de salir de nuestras viviendas, el imperativo de gran número de personas es seguir trabajando a la vez que fortalecen la relación entre los miembros de la familia.

Lograr este objetivo se ha convertido en un verdadero desafío, sobre todo en la dimensión comunicativa debido a que las tareas cotidianas influyen la relación con nuestros hijos, quienes también están conectados diariamente a sus obligaciones escolares. En este sentido, acortar las distancias comunicativas dentro del hogar para lograr nuestras metas académicas y laborales, se hace imprescindible.

A continuación, encontrarás consejos para compartir con tus estudiantes y sus familias y seguir avanzando en los procesos académicos efectivamente:

**Prepara tu entorno:**

1. Establece rutinas y hábitos sanos.
2. Dúchate y vístete como si fueras al trabajo o colegio. Nada de pijamas.
3. Escoge un lugar y adáptalo para trabajar o estudiar, buscando que sea cómodo e iluminado. Olvídate del sofá o la cama.
4. Evita los distractores.
5. Si necesitas de la música, escoge una que permita la concentración de los demás miembros del hogar.
6. Alista los recursos que se necesitan para desarrollar las actividades.
7. Evita la frase: “Aprovecho para...”. Separa tu labor del quehacer en el hogar.

***Estructura tu trabajo y enfócate:***

1. Establece horarios (incluidos los descansos) y procura que coincidan con los de tu familia para que puedan compartir o para establecer turnos en las actividades del hogar.
2. Realiza pausas activas (que incluyan pequeñas dosis de hidratación y alimentación).
3. Define tus objetivos para cada jornada.
4. Comparte con tus compañeros y familiares lo que estás haciendo y las tareas pendientes.
5. Evita el estrés y el agotamiento y procura no exceder el número de tareas. Lo importante es garantizar una buena disposición al momento de iniciar las actividades, logrando un momento agradable, productivo y con resultados de calidad y satisfacción personal.
6. El acompañamiento es muy valioso. De ser posible, apoyemos especialmente a los niños, jóvenes y adultos mayores en sus labores, esto da seguridad y respaldo.

***Al finalizar la jornada:***

1. Regálate momentos de recreación y esparcimiento en familia.
2. Háganse preguntas acerca de cómo están, cómo se sienten.
3. Recurran a actividades como son los juegos de mesa, ejercitación física u otras de tipo lúdico que les permitan relajar la mente y el cuerpo.