

## EL INSTITUTO EN CASA”

Después de una semana en casa aún sois muchos los que no habéis establecido un horario de estudio y las tareas se van acumulando, por ello desde el Departamento de Orientación te proponemos que sigas unas pautas para que tu ritmo de clase, aunque sea distinto, no pare.

<p><b>Fija un horario</b> para tus actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Levántate temprano, desayuna, aséate, haz tu cama y a estudiar</li> <li>- Organiza tus asignaturas según las tareas que te tocan en el día y lo asignado por el profesor.</li> <li>- Descansa cada hora unos 15 minutos.</li> <li>- Vuelve a tus tareas y no te desanimes.</li> </ul> <p>Acuerda con tus profesores el tiempo de estudio.</p>	
<p>Busca un <b>lugar tranquilo</b> para tus tareas y actividades, lejos de televisión, ruido, hermanos, ...</p>	
<p><b>¡Evita los conflictos!</b></p> <p>Estamos en una situación NUEVA PARA TODOS, siéntate con tu familia y llegar a un acuerdo del horario de ocio, tareas, comidas, responsabilidades..</p>	
<p>Realiza alguna actividad física. En la red hay muchas opciones para hacerlo.</p>	
<p>Tus padres te limitarán el tiempo de Tablet, televisión, móvil. Es normal, piensa que por las mañanas en el centro tampoco lo usas.</p>	

**RECUERDA** NO PIERDAS contacto con tus profesores y profesoras.

Estableceremos la vía más sencilla para todos. Resuelve dudas, coméntales tus dificultades, NO TE DESANIMES.