



SEMINARIO CONCILIAR SAN PÍO X

ARQUIDIOCESIS DE BUCARAMANGA

NIT.890.201.668-1

CIRCULAR DE PSICOLOGIA

20 de Abril de 2020

Apreciados padres de familia:

Reciban mi saludo afectuoso y oraciones para que Jesús Resucitado derrame infinitas bendiciones sobre toda la familia Seminarista.

Como es sabido por todos, a partir de hoy Lunes 20 de abril, por disposiciones gubernamentales e institucionales, dada la necesidad de prevención y protección de salubridad; retomamos el trabajo académico para avanzar en el proceso de formación desde casa durante estas semanas hasta el 31 de Mayo.

Por ello quiero compartir con ustedes algunas estrategias que serán de gran ayuda, para que implementen con sus hijos durante este tiempo virtual del cual todos nos encontramos en proceso de aprendizaje.

Consideremos esta época como el momento propicio para que en familia unan esfuerzos en aras de afianzar los vínculos y redescubrir que los padres siguen siendo los primeros educadores, siendo el ejemplo la premisa que ilumine cualquier pedagogía, en tanto la experiencia ha demostrado que los hijos responsables son el reflejo de padres comprometidos y solidarios. La clave del éxito para estudiar desde casa está en tus manos. Un aspecto importante es establecer **hábitos y rutinas** para poder adaptarse al estudio desde el hogar. Antes de empezar, es importante la **motivación** por lo que están estudiado, esto hará todo mucho más fácil. **Planificar:** siempre es importante. Antes de comenzar a estudiar revisen las tareas que hay que hacer y los contenidos que van a repasar, para que pongan todo en orden. **Espacio de estudio:** Evite que su hijo se distraiga con cualquier cosa. Para ello es esencial tener un espacio de estudio adecuado. Esto se traduce en una mesa amplia, silla cómoda, sala luminosa, fresca, aislamiento de ruidos y sólo material indispensable (computador si es necesario, cuaderno, guías y cartucheras). Mantengan una botella de agua en el escritorio para evitar que se levanten y se entretengan en otro lugar. **Tiempos de estudio:** Durante todo este tiempo de formación virtual, continúe motivando a su hijo para que realice sus actividades durante el horario normal de la institución (6 am a 1:15 pm) lo cual le permitirá realizar las actividades planteadas para cada día sin tener que preocuparse por los tiempos. Estas actividades han sido diseñadas para que se logren cumplir en el horario planteado. **Método de estudio:** Leer y memorizar es sólo una parte del estudio. Hay otras muchas técnicas como transcribir, subrayar, resumir, hacer esquemas o hacer mapas conceptuales que les ayudarán también a entender y memorizar lo que estudian. No olviden que los colores son buenos aliados para ayudar a memorizar. **Evitar las distracciones** Adiós al celular. Si usan el computador, intenten que solo accedan a internet para sus consultas académicas, deben evitar redes sociales o “googlear” cualquier cosa. La música puede distraerlos y terminar cantando cada canción, así que prueba con música tranquila o instrumental para que sea una ayuda.



SEMINARIO CONCILIAR SAN PÍO X

ARQUIDIÓCESIS DE BUCARAMANGA

NIT.890.201.668-1

Es importante que sus hijos duerman bien (al menos, 8 horas) les ayuda a asentar conocimientos mientras que dormir poco provoca pérdida de memoria.

Además de lo anterior... Recuerden:

1. ***No todos aprenden de la misma manera y al mismo ritmo***, es por esto, que deben evitar comparar las actividades que hace su hijo con las de sus compañeros (eviten hacer llamadas a sus amigos para conocer cómo van avanzando con sus obligaciones). Si tiene inquietudes sin duda los docentes están dispuestos a atenderle a través de la plataforma.

2. ***Si tiene que repasar contenidos que ya ha realizado en otros momentos, no pasa nada***, déjelo revisar. Evite recordarle que eso ya lo sabía, posiblemente tenga dudas.

6. Recuerden a sus hijos leer muy bien los enunciados de las actividades y verifiquen que hayan entendido lo que tiene que hacer.

7. En momentos libres, invítelo a que se ejercite con actividad física. Sin duda también tendrán momentos para activar los hobbies y compartir en familia previniendo así síntomas de ansiedad y depresión.

Sabemos que hay familias que están siendo impactadas en mayor medida por esta contingencia y pueden tener la seguridad que en conjunto encontraremos la mejor manera para que sus hijos puedan continuar con su proceso formativo. De nuestra parte reiteramos, estaremos atentos a la comprensión y mejor disposición frente a sus situaciones, atendiendo y analizando en su momento cada caso en particular.

Sin duda, en caso de necesitar acompañamiento desde Psicología pueden escribirme a la plataforma para así poder buscar juntos una forma de comunicación lo más inmediato posible y apoyar con gusto a cada una de sus necesidades.

Cordialmente,

Sandra Cristina Higuera N.

Psicóloga y Docente de Ética y Valores

Colegio Seminario San Pío X Floridablanca.