

AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 📞 973046219 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat



ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

## **CÓMO PLANIFICAR EL TIEMPO DE ESTUDIO DURANTE EL CONFINAMIENTO**

GUIA REALIZADA POR EL EQUIPO PSICOPEDAGÒGICO DE AYA ESPAI

Anna Ribó Y Montse Arana

#Emquedoacasa 1

## CÓMO PLANIFICAR EL MOMENTO DE ESTUDIO DURANTE EL CONFINAMIENTO

✓ **La planificación es una de las partes más importantes del estudio.**

Significa anticipar los acontecimientos, ser capaz de saber lo que haremos todos los días para trabajar en lo que va a venir. Ayuda a optimizar el tiempo y pasar algún tiempo en aquellas actividades que nos gustan

✓ Pensar en lo **cual** crees que **es el mejor momento del día para realizar la tarea** y tratar de que siempre sea el mismo.

✓ Se recomienda que **el espacio de trabajo sea siempre el mismo**. Hay que asegurar que esté ordenado, con luz natural, el mínimo de elementos distraídos

✓ **Hacer uso de la agenda**. Anote las tareas que se solicitan por parte de la escuela, o a través del correo electrónico, los plazos de envío o entrega, ... Todos los días lo revisaremos y dedicaremos un tiempo antes de empezar a hacer la tarea a planificar y priorizar tareas, calculando aproximadamente cuánto tiempo necesitamos dedicar a cada una, ...

✓ La **concentración** tiene una duración máxima de 30-40 minutos. Por lo tanto, generalmente:

- Entre 3-6 años se recomienda comenzar con períodos de 10-15 minutos
- A los 8 años para comenzar con períodos de 30 minutos
- A los 10 años a partir de períodos de 45 minutos
- A partir de los 12 años, períodos de hasta 1 hora

Por lo tanto, **para un mejor rendimiento es importante ir alternando tareas con tiempo de descanso.**

**MÁS TIEMPO DE DEDICACIÓN NO EQUIVALE A MÁS PRODUCCIÓN**

Por ejemplo, en un niño de 7-8 años, una opción podría ser realizar períodos de estudio de 25 minutos sin distracciones seguidos de una pausa de 5 minutos para descansar los ojos, estirar las piernas o los brazos, hacer cuatro pelotazos.. Después de 5 minutos de descanso, el ciclo de 25 minutos y 5 minutos de descanso se repetirá hasta el final de la tarea propuesta.

Cuando termines cada tarea, puedes **recompensar** con gomets, proponiendo un reto o **con cualquier actividad que resulte motivadora**, por ejemplo: Un juego en tu juego favorito.

- ✓ Con el fin de mantener la **motivación**, organizaremos las tareas de acuerdo con el grado de dificultad/esfuerzo:
  - Comenzaremos con la tarea de dificultad/esfuerzo medio,
  - Después las tareas de dificultad/esfuerzo mayor i,
  - En última instancia, terminaría con tareas de menor dificultad/esfuerzo.

**DEJAR LAS TAREAS QUE MÁS LE GUSTA O QUE LES SON MÁS FACILES AL FINAL  
COMPENSA LA FATIGA ACUMULADA**

**No hay una planificación única, adecuada y útil para todos los niños/as.** Es importante adaptarse a las características y necesidades de cada niño.

- ✓ Es difícil mantener la rutina habitual en una situación excepcional. **La planificación debe ser realista y flexible**, se recomienda **reducir las expectativas** y **respetar los tempos que el niño está marcando**.
- ✓ Es importante mantener un **equilibrio entre las tareas escolares y otras actividades**. Combina juegos creativos e imaginación, juega actividades individuales, familiares, de relajación y descanso, ejercicio físico, ...
- ✓ Hoy en día **las redes sociales e Internet están** llenas de iniciativas y actividades. Igualmente, hay toda una serie de **recursos lúdicos**, que no están en lápiz y papel, **para estimular y mejorar muchas de las habilidades** de nuestros hijos. Por ejemplo: jugar a rompecabezas, ver una película y explicarla a alguien, jugar al verdugo, decir palabras que comienzan con una letra en particular, describir objetos y otros adivinarla, ir al balcón y contar cuántos coches en cada color hay, sumar los números de la matrícula de los coches, ...
- ✓ Si bien el papel de la familia es un punto de apoyo y refuerzo, no debe reemplazar la función del niño; Es decir, **no debemos realizar las tareas por ellos**. Es importante que tengan una participación activa, potenciar la autonomía, dejar que se equivoquen, etc. Valorar que cantidad y calidad del apoyo necesitan e ir reiterándolo progresivamente a medida que muestren la habilidad adquirida.

## RECOPIACIÓN DE ENLACES DONDE SE PUEDEN ENCONTRAR DIFERENTES RECURSOS

### ATENCIÓN

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/discriminacion-visual-de-n%C3%B3meros.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/02/atencion-agudeza-visual.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/Trabajamos-la-atenci%C3%B3n-focalizada-en-formas-geometricas.pdf>

### MEMORIA

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/TRABAJAMOS-LA-MEMORIA-VISUAL-CON-DIBUJOS.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/06/EJERCICIOS-PARA-TRABAJAR-LA-MEMORIA.pdf>

### LENGUATGE

<https://www.orientacionandujar.es/2020/03/30/bonitas-sopas-de-letras-de-animales/>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/estimulacion-cognitiva-adultos-y-ni%C3%B1os.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/tarjetas-que-harias-si.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/tarjetas-diferentes-usos.pdf>

## LECTOESCRITURA

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/tarjetitas-para-estimulacion-lenguaje-frases-doble-sentido.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/02/10-Refranes-comprensi%C3%B3n-lectora-y-estimulaci%C3%B3n-cognitiva-VOL-1.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/10-Refranes-comprensi%C3%B3n-lectora-y-estimulaci%C3%B3n-cognitiva-VOL-4.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/01/69-cuentos-cortos-y-guia-actividades-de-compresion-lectora.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/02/atencion-compresion-lectora-dibujos.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/04/50-ejercicios-de-compresion-lectora-.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/01/COMPRESION-LECTORA-palabras-desaparecidas.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2018/12/Mini-lecturas-comprensivas-10.-MIS-JUGUETES.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/tarjetas-para-trabajar-las-descripciones.pdf>

## CÁLCULO




<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/ACTIVIDADES-DE-LA-PRIMAVERA-PRIMARIA.pdf>

<https://i1.wp.com/www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/wp-content/uploads/2017/05/Ejercicios-de-Matem%C3%A1ticas-conteo-sumas-restas-Primero-Primaria-2.jpg?ssl=1>

[https://es.ixl.com/?partner=google&campaign=1414723171&adGroup=52451758541&gclid=EAlalQobChMlhJO21NvC6AIVDxYbCh3H9QYCEAEYASAAEgKq8vD\\_BwE](https://es.ixl.com/?partner=google&campaign=1414723171&adGroup=52451758541&gclid=EAlalQobChMlhJO21NvC6AIVDxYbCh3H9QYCEAEYASAAEgKq8vD_BwE)



ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 23002 Lleida  973046219 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/Coleccio%CC%81n-de-cuadernillos-para-trabajar-las-tablas-de-multiplicar3.png>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/operaciones-con-formas-geometricas.pdf>

## FUNCIONES EJECUTIVAS

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/Funciones-ejecutivas-cuaderno-para-relacionar-conceptos.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/FUNCIONES-EJECUTIVAS-I-flexibilidad-y-atenci%C3%B3n.pdf>

## OTROS ENLACES DE INTERÉS

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/>

<https://www.orientacionandujar.es/>

<http://xtec.gencat.cat/ca/recursos/>

<http://www.edu3.cat/>

<http://www.edu365.cat/>