



Estudiar en casa. ¿Misión imposible?



Colegios y universidades cerrados por el COVID-19. Niños, adolescentes y jóvenes se encuentran con el desafío de estudiar desde casa, concentrarse y enviar los trabajos solicitados a tiempo. Esta nueva situación, exige interrumpir rutinas repentinamente - levantarse en un horario, viajar hasta el establecimiento educativo, encontrarse con compañeros y profesores, participar de clases, etc. – para crear nuevos hábitos dentro de casa.

Algunas sugerencias que pueden ayudar a generar nuevos hábitos de estudio en el hogar:



- ♥ **Armar un lugar en la casa que sea para estudiar.** En la medida de posible, evitar que sea el mismo espacio que se usa para estar en familia o para ver televisión. No estudiar en la cama o un sillón.
- ♥ **Establecer horarios para comenzar y finalizar la jornada de estudio,** puede ser el horario de ingreso y salida de clases presenciales, por ejemplo.



- ♥ **Vestirse como si tuviéramos que salir de casa** es una forma de preparar nuestra mente y cuerpo para estudiar. No es conveniente quedarse en pijama todo el día.
- ♥ Planificar **horarios de recreo con tiempos definidos,** pueden ser similares a los del colegio / universidad



- ♥ **Evitar distraerse con las redes sociales o juegos.** Es conveniente guardar el celular durante el horario designado a estudiar

Cumplir con la indicación de quedarnos en casa es clave para cuidar nuestra salud y la de toda la población. Al mismo tiempo, continuar con nuestras responsabilidades de estudio (y /o de trabajo) durante la pandemia es una forma de ponerle un límite al virus, evitando que se expanda a más áreas de nuestras vidas.