

¡¡PARA CHICOS Y GRANDES!!!

<p style="text-align: center;">Estrategias de aprendizaje</p> <p>1. Ordenarse: Dar un lugar, espacio y tiempo destinado para el estudio.</p> <p>2. Enfocarse: Dirigir la atención en el momento del estudio. Evitar hacer varias tareas al mismo tiempo. Apagar el celular, evitar cualquier contacto con alguna red social y la televisión. UNA COSA A LA VEZ</p> <p>3. Descansar: Dormir bien incrementa el rendimiento escolar. Dormir no es una pérdida de tiempo y un mal descanso provocará un bajo rendimiento.</p> <p>4. Escribir: No sólo leas el libro, si escribes o utilizas algún organizador gráfico para resumir la información, lo recordarás más fácilmente.</p> <p>5. Usa tu agenda de tareas Tu cerebro esta en pleno desarrollo, ayúdalo, usar la agenda te permitirá organizar, recordar y hacer tus labores escolares, ¡podrás tener todo listo a tiempo!</p>	<p style="text-align: center;">Actívate, diviértete y quíete</p> <p>1. Quiérete Aprecia las cosas buenas que tienes no dejes que te invadan sentimientos negativos. Se positivo y cree en ti. Aléjate de situaciones o comportamientos peligrosos</p> <p>2. Organízate Haz lo mejor posible. ¡No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy!! No hay nada de malo en cometer errores, de ellos se aprende Identifica tus miedos y tus emociones. Puedes hacerlo, hazlo paso a paso Pide ayuda si lo necesitas Respira profunda y lentamente ante emociones que te molesten</p> <p>3. Diviértete y actíate Práctica algún deporte, Reúnete con familiares y amigos</p> <p style="text-align: center;">¡Si se puede!</p> <p style="text-align: center;">Hoy me quiero y me respeto Hoy sí me cuido Hoy sí pienso positivo Hoy sí creo en mí</p>
<p style="text-align: center;">Para ser más feliz</p> <p>1. Me cuido y me quiero</p> <p>*Un amigo siempre buscará tu bienestar, físico, mental y emocional. Te señalará cosas que no siempre te gusten, practicará valores contigo y te cuidará</p> <p>*Relaciones saludables: platica de tus problemas con familiares o amigos.</p> <p>* Acude al personal de la escuela (directivos, profesores, administrativos, prefectas, trabajo social)</p> <p>*Mantén buenas relaciones con tus compañeros convive y diviértete positivamente.</p> <p>* Evita el maltrato y la violencia</p> <p>* Quiere y respeta a tus padres, ayuda en casa</p> <p>* Desayuna, come, cena, trae fruta, báñate, toma suficiente agua.</p> <p style="text-align: center;"><u>2. Refuerza tus logros</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo conseguí • La próxima vez no tendré que esforzarme tanto • Lo hice bien • Tengo que contar con esto • Aprendo de mis errores • Aprendo con otros 	<p style="text-align: center;"><u>9. INTERVENCIONES PARA EL REGRESO A CLASES</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comités participativos de salud Escolar: sanitización y limpieza, tres filtros de corresponsabilidad: casa, escuela, salón de clases. *medidas permanentes de higiene *entrenamiento formal *circulación en un sentido, la escuela cuenta con señalización en las escaleras de todos los edificios. 2. Garantizar acceso a jabón y agua o gel. 3. Cuidado de maestras y maestros en grupos de riesgo. 4. Cubrebocas obligatorio, 4 cambios durante la jornada escolar, el alumno llevará una bolsita para guardar los que ya ha usado. 5. Sana distancia: entradas y salidas, recesos escalonados, lugares fijos asignados, asistencia alternada a la escuela por apellido durante el curso remedial. 6. Maximizar el uso de espacios abiertos 7. Suspensión de cualquier tipo de ceremonias y reuniones. 8. Detección temprana: con un enfermo se cierra la escuela. 9. Apoyo emocional para docentes y alumnos, a través del fichero cuidar de mi es cuidar de otros.