

¿Cómo organizarme antes de hacer las tareas?



Hola a todos los alumnos/as:

Empezamos el tercer trimestre en casa, hay que seguir realizando los planes de trabajo que os mandan los profesores. Desde el Equipo de Orientación y Apoyo queremos haceros un poquito más fácil esa tarea dándoos unas orientaciones para que las llevéis a cabo antes de iniciar vuestro trabajo escolar.

Estamos pasando una situación nueva y difícil para todos nosotros/as, que nos puede crear emociones y sentimientos que nos perjudican al realizar nuestro trabajo, por eso es muy importante que cuando os pongáis a hacer vuestras tareas escolares estéis “a tope” para realizarlas con eficacia, por ello antes de nada debes relajarte, concéntrate y organizarte.

Vamos a ver cómo:

Relájate



[Haz clic aquí para ver el vídeo.](#)




Concéntrate

1º Observa un objeto que este cerca de ti, míralo despreocupadamente, sin darle mucha importancia. Así estarás durante un minuto.

2º Cierra los ojos, permanece sentado con la cabeza y la espalda en línea recta, las manos en los muslos y las piernas en ángulo recto. Mira tu cuerpo mentalmente, piensa en cada cosa que pasa dentro (la respiración, el bombeo del corazón...). Permanece atento a cada sensación (ahora el corazón, luego a los pulmones...) durante 2 minutos.

3º Acaba haciendo 3 respiraciones muy profundas pero lentas, sobre todo al expulsar el aire; mientras lo haces imagínate que por tu nariz entra aire muy puro, de color cielo, purificador y cuando lo echas piensa que el aire que sale un aire contaminado...

Organízate

STOP	
	LEO DESPACIO
	PIENSO
	TRABAJO

¡ÁNIMO, VOSOTROS/AS PODEIS!