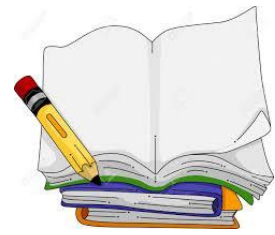




Castilla-La Mancha



¿Cómo organizarme ante las tareas escolares?



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 Siéntate con la columna recta y el cuerpo relajado. Cierra los ojos y haz tres respiraciones suaves y lentas

2º Dibuja mentalmente un castillo. ¿Qué aspecto tiene por fuera?
¿Tiene torres o puente levadizo?

3º Entra en el castillo. ¿Qué ves? Pasea por todas las habitaciones. Observa la forma, los olores y sonidos de cada una de ellas.

4º Si empiezas a pensar en otra cosa, respira hondo y sopla. Lleva de nuevo tu mente al castillo.

5º Cuando vayas explorado todas las habitaciones, termina el ejercicio.





Castilla-La Mancha



Organízate

STOP	
	LEO DESPACIO
	PIENSO
	HAGO EL EJERCICIO CON CUIDADO
	REPASO EL EJERCICIO, SI ME HE EQUIVOCADO, LO CORRIJO

¡ÁNIMO, VOSOTROS/AS PODEIS!