

LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS

- ✚ Define metas específicas
- ✚ Desarrolla autonomía en los estudiantes
- ✚ Organiza los tiempos
- ✚ Permite tener un mejor desempeño académico
- ✚ Contribuye en el futuro a su vida laboral.
- ✚ Fortalece la autoestima

CARACTERÍSTICAS DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

- ✚ Proceso que requiere TIEMPO y ESFUERZO
- ✚ Es una actividad individual (estilos y ritmos de aprendizaje)
- ✚ Requiere estrategias adecuadas (técnicas de estudio)
- ✚ Requiere memoria
- ✚ Es un proceso orientado a conseguir unas metas

Hábitos y Rutinas que me Permiten Estabilidad Emocional y Desempeño Escolar





En casa con nuestros hijos

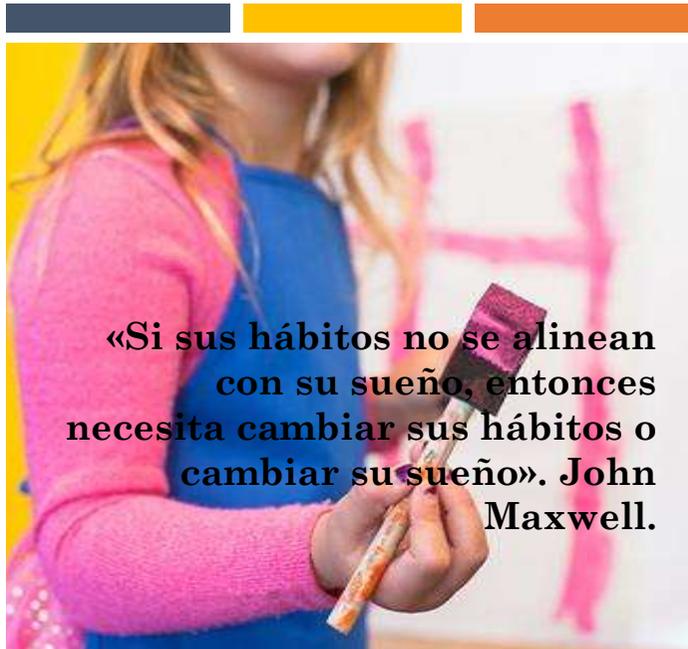
- ✚ Planifique rutinas.
- ✚ Fije horarios o agenda
- ✚ Evite la sobreinformación
- ✚ Cambio de actividades
- ✚ Aproveche el tiempo en casa
- ✚ Distribuya tareas del hogar
- ✚ Tenga más paciencia de lo habitual
- ✚ Dedíquense tiempo
- ✚ Si hay cansancio realizar ejercicios de respiración
- ✚ Sea flexible y tolerante
- ✚ Dialogue con sus hijos
- ✚ No dejes nada para última hora

Los hábitos y rutinas nos ayudan al control de emociones

Las emociones son una forma de comunicación intrapersonal y nos sirven para estar en contacto pleno con nosotros mismos.

Quizás son el lenguaje más básico y primitivo del ser humano y no lo sabemos usar adecuadamente.

Más vale “escucharlas” y lidiar con ellas en sus primeras manifestaciones porque si las negamos, si las callamos, nos gritarán a su modo y nos dañarán incluso físicamente para hacerse visibles.



«Si sus hábitos no se alinean con su sueño, entonces necesita cambiar sus hábitos o cambiar su sueño». John Maxwell.



Los hábitos y las rutinas ayudan a desarrollar la personalidad y a crecer como adulto.

- ✚ Le aporta mucha seguridad
- ✚ Serán personas más perseverantes y constantes
- ✚ Les ayuda a descubrir el mundo
- ✚ Permite que se organicen mejor
- ✚ Mejoran el ambiente familiar
- ✚ Les enseña valores como la cooperación
- ✚ Aprende a valorar las cosas