

MARTES 27 DE JULIO

2021

LA AUTONOMÍA Y EL AUTOCONTROL

LA AUTONOMÍA: es la capacidad para hacer elecciones tomar decisiones y asumir las consecuencias de las mismas.

EL AUTOCONTROL es la capacidad de poder regular nuestras emociones y comportamientos.

1. Escucha el orden de la acción según tu opinión

PIENSO

2



3 Actuo

siento

1

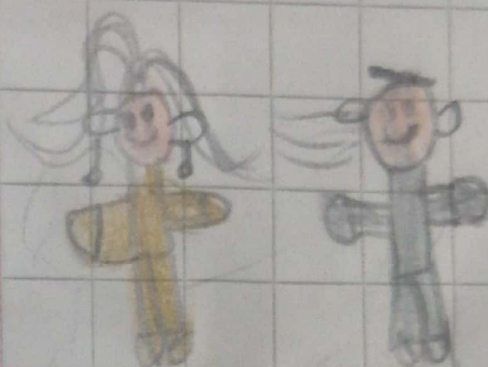
2. Representa con un dibujo cada regla de las que aparecen en la imagen.

REGLAS DE CONVIVENCIA PARA EL AUTOCONTROL

HABLE POR USTED

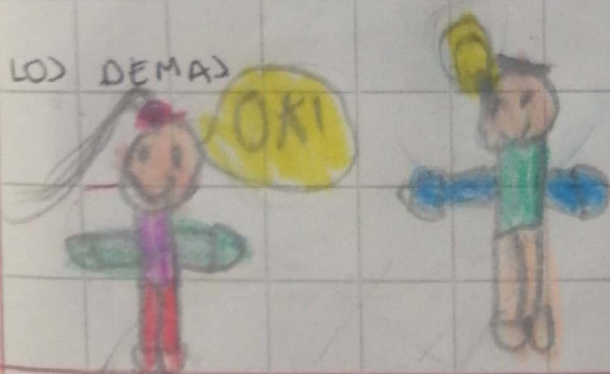


ESCUCHE A LOS DEMÁS



NO SUBESTIME LAS IDEAS DE

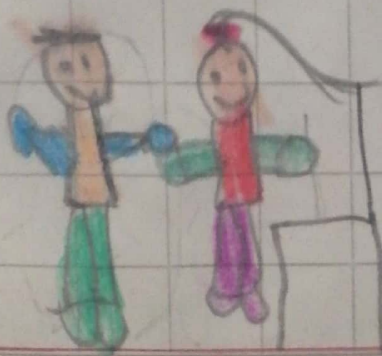
LOS DEMÁS



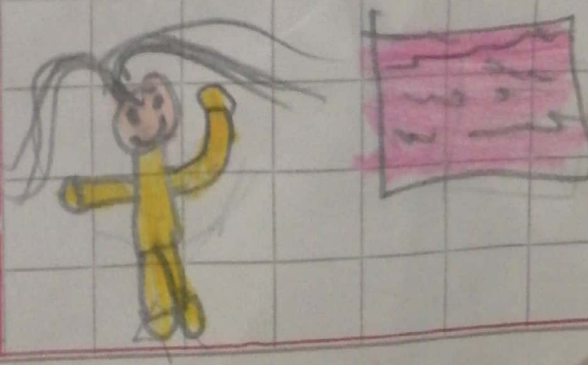
OCÚPESE DE USTED MISMO



SEA RESPETUOSO

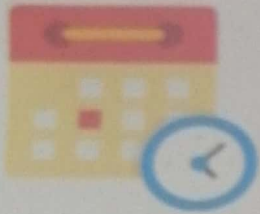


APRENDA A DIALOGAR





3. Elabora un friso o tira con imágenes nombrando 5 recomendaciones o rutinas para realizar mientras estudias en la casa o en el colegio, de manera autónoma. Puedes usar recortes o dibujar.



① PLANIFICA TU TIEMPO

Hazte un calendario de estudio donde alternes diferentes actividades (temario, ejercicios...)



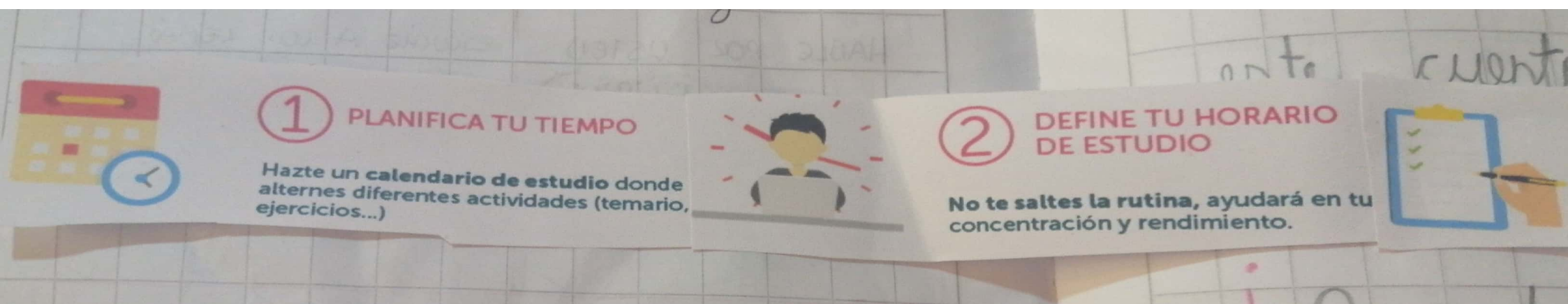
④ SÉ CONSTANTE

Aplica el refrán "no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy".



②

CONSULTA TUS DUDAS



③ MÁRCATE OBJETIVOS

Lograr **metas cortas** te dará ánimos para continuar.



④ SÉ CONSTANTE

Aplica el refrán "**no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy**".



⑤ CONSULTA TUS DUDAS

La Universidad sigue ofreciéndote todos los medios online. **Habla con tus profesores y compañeros.**