



## **Consejos de Terapia Ocupacional para Salud y Éxito en el Ambiente Escolar**

Los profesionales de Terapia Ocupacional ayudamos a las personas en aspectos sobre la salud y el bienestar que afectan la habilidad de una persona para participar en las actividades diarias y disfrutar de las mismas. Trabajamos en el ambiente escolar para ayudar a los estudiantes en su aprendizaje, en el juego y en la interacción con otros. A continuación te ofrecemos unos consejos para ayudar a poder mantenerte saludable y tener éxito en la escuela.

### **Organizarse uno mismo**

***Los profesionales en Terapia Ocupacional observan cómo los individuos, sus tareas y su entorno (ambiente) se relacionan. Te proveen una guía para realizar todo lo que deseas hacer de forma mejor y más fácil.***

- Mantén tu ambiente físico- el escritorio, el “locker” o el cuarto- ordenado, de forma en que puedas encontrar las cosas fácilmente. Mientras menos tiempo pases buscando las cosas, puedes tener más tiempo para estudiar y puedes salir mejor en los exámenes.
- Planifica el tiempo para la tarea, los deportes y los amigos, esto te ayuda a mantenerte enfocado.
- Descansar adecuadamente cada día ayuda a aprender, crecer, y permanecer saludable. Esto también aumenta tu concentración y tu sentido de bienestar.
- Duerme suficiente la noche antes del examen y come un buen desayuno para concentrarte y permanecer alerta. Si tienes problemas en terminar tus exámenes a tiempo, habla con tu maestro o terapeuta ocupacional escolar acerca de las formas en que ellos te pueden ayudar a mejorar las destrezas al tomar exámenes.

### **Tener buenos amigos es importante**

***Los profesionales en Terapia Ocupacional estudian lo que hace a las personas felices incluyendo cómo las personas pueden entender y ayudar a otros.***

- Cuando encuentras un buen amigo, esto puede hacer toda la diferencia.
- Probablemente tienes muchas cosas en común con tus compañeros de clases. Preséntate a nuevas personas y conócelos.
- No tengas miedo de las personas que pueden ser abusadores. Comunícale a tus padres, a tus maestros, al principal de la escuela, o a tu terapeuta ocupacional, si tú o algún amigo están siendo abusados o intimidados.
- ¡Hacer amigos hace del aprendizaje uno divertido! Planificar proyectos y grupos de estudios juntos es más agradable y puede ayudar a mantenerte integrado en la escuela.

### **Mantén posiciones apropiadas cuando utilizas la computadora**

***Los profesionales en Terapia Ocupacional conocen cómo trabajan juntos el cuerpo y la mente. Ellos pueden ayudarte a que no sientas dolor y te sientas cómodo cuando utilizas la computadora.***

- Tu cabeza debe estar en nivel con el monitor, con la parte superior de la pantalla a nivel de los ojos.
- Los brazos deberían estar paralelos al teclado y mantenerse solo levemente sobre éste.
- Tu espalda baja debe estar apoyada mientras estas sentado frente a la computadora. Si la silla no permite esto, pon una almohada pequeña o dobla una toalla entre tu espalda baja y la silla para proveer apoyo a la espalda.
- Tus pies deben estar planos en el piso. Si no alcanzas el piso, coloca cajas o guías de teléfono donde puedas descansar los pies cómodamente.
- Toma dos minutos de descanso fuera de la computadora cada 30 minutos.

### **Si tienes problemas en escritura**

***Los terapeutas ocupacionales pueden ayudar al dominio de esta importante tarea que utiliza músculos especiales y la energía que provee el cerebro.***

- Practica la escritura en casa por cinco a diez minutos al día. Piensa formas divertidas para la práctica, tales como hacer una lista de lugares que quieres ver, de las cosas que te gusta hacer, escribe sobre alguna buena experiencia que hayas tenido o escribe una carta a tus abuelos.
- Participa en juegos que requieran coordinación de ojo- mano, bolos y béisbol. Nunca debes olvidar que los juegos al aire libre y actividades físicas son importantes para la salud en general.

Cortesía de  
Colegio de Profesionales de Terapia Ocupacional de Puerto Rico  
787-282-6966