



TIPS PARA CLASES ONLINE



HACER HORARIO

Programar tus actividades diarias, de estudio y de autocuidado, así tendrás tiempo para todo



PREPARA LUGAR DE ESTUDIO

Idealmente que sea solo para estudiar, sin muchas distracciones. Evita estudiar en la cama o en el sillón



CONOCE LA PLATAFORMA

Familiarízate con la plataforma de clases online y las diferentes herramientas virtuales que puedes usar



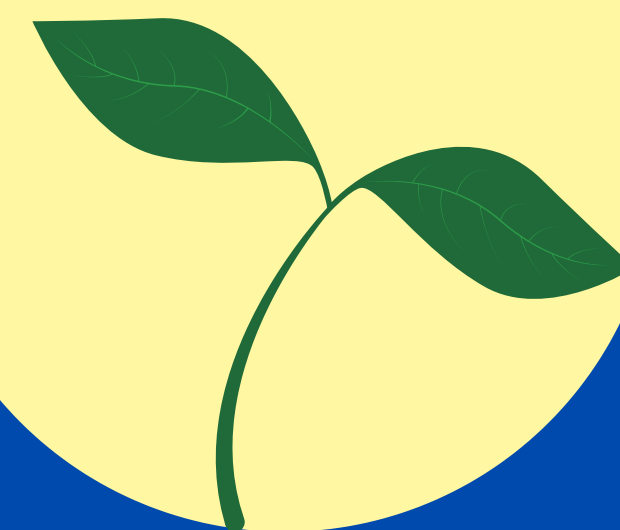
RESPETA TIEMPOS DE ESTUDIO

Haz una tarea a la vez. Evita distractores como redes sociales y/o tv



DESCANSA

Preocúpate de descansar siguiendo una rutina de sueño similar a la que tienes en el colegio, para poder cumplir con tus tareas de mejor manera



AUTOCAUIDADO

Deconéctate de los deberes escolares y dedica tiempo a hobbies o a descubrir alguno nuevo

RECUERDA: ESTA ES UNA MEDIDA PROVISORIA PARA CUIDAR TU SALUD Y LA DE LOS DEMÁS, POR ESO, CUANDO SIENTAS QUE TE ESTÁS DESANIMANDO, MEDITA SOBRE LAS RAZONES DE ESTAR EN CASA Y CÉNTRATE EN EL BIEN QUE ESTÁS HACIENDO