

## CENTRA TU MENTE

- Despiértate con tiempo suficiente para alistarte y desayunar.
- Dile 'buenos días' a tu familia.
- Ingresa a *Schoology* y revisa las tareas asignadas para el día.
- Únete a tu clase por medio de una videoconferencia.
- Escribe una lista de 'cosas por hacer' y tacha las actividades a medida que las hagas.



### TU ESPACIO

- Tu lugar de aprendizaje debe estar ordenado y ser lo más cómodo y silencioso posible.
- Si utilizas tu *webcam*, siéntate adelante de un fondo liso, si fuera posible.

### EQUIPO

- Ten tu computadora lista y con sesión iniciada.
- Prueba las aplicaciones para asegurarte de que estén funcionando bien.
- Ten a la mano un bolígrafo, papel, bloc de notas, libro.
- Usa auriculares, si fuera posible.
- Elimina las distracciones.

### MANTENTE SALUDABLE

- Bebe unos 2 litros de agua por día.
- Tómate un descanso cada 45 a 60 minutos.
- Almuerza una comida sana.
- Mantente activo; haz ejercicio.



### TU ROPA

- Vístete con ropa presentable, informal.
- No uses tus pijamas.

### ETIQUETA

- Sé amable y civilizado y utiliza un lenguaje apropiado en línea, así como lo harías en persona.
- Cuando estés en una videollamada o videoconferencia, apaga tu micrófono hasta que lo necesites.



### SÉ PRODUCTIVO

- Administra bien tu tiempo; úsalo para aprender.
- Entrega todas las tareas terminadas.
- Dedica un tiempo a la revisión de materiales que no entiendas y haz preguntas.