



Guía estudiantil para

Aprender desde casa





Crea tu espacio de estudio.

Encuentra una zona en casa en la que puedas sentarte cómodamente y concentrarte.

No elijas la misma zona en la que te relajas. Lo mejor sería que estuvieras lejos de la televisión u otras distracciones.





Toma nota.

¿Te has distraído en la clase online?
Al tomar nota, mantienes la mente ocupada.





Planifica el día con antelación.

En caso de tener ya un horario, síguelo.

Si solo tienes una lista de tareas a realizar, divídelos en pequeñas actividades y elige hacer las más complicadas cuando tengas más energía.





Reduce las distracciones.

01

Utiliza la imaginación y piensa que estás en el colegio en vez de en casa.

02

Si lo consideras necesario, guarda tu teléfono en otra parte. Puedes pedirle a tus padres que intervengan.

03

Recuerda reducir los ruidos exteriores, el espacio y la iluminación son claves para concentrarte al 100%.





Cambia de dinámica.

Seguramente sigues un horario de clase, pero, si te resulta difícil concentrarte, tómate un descanso de 5 minutos y vuelve a ponerte con ello después. Solo tienes que avisar a tu profesor.

Dale libertad a la mente para descansar de los horarios constantes.





Habla y pide ayuda.

Si las cosas se ponen difíciles, no te presiones. Pídele ayuda a tu profesor, ponte en contacto con él o habla con tus compañeros.

Si pides ayuda, siempre habrá alguien dispuesto a prestarla.





Escríbelo.

Sigue tu progreso en un diario o escribe cualquier consulta que quieras hacerle a tu profesor sobre las lecciones.





Aprender desde casa no es tarea sencilla, pero se puede conseguir.

El aprendizaje a distancia ayuda a reforzar aptitudes para toda la vida, como la gestión del tiempo y la energía, la independencia y el pensamiento creativo.

