

**“NO DEJES
PARA
MAÑANA LO
QUE PUEDES
HACER HOY!”**

**ES MUY IMPORTANTE
organizar nuestro tiempo
en casa, compatibilizando
LAS LABORES DEL
HOGAR con nuestras
responsabilidades
académicas.**



**COLEGIO PROFESOR
GUILLERMO GONZÁLEZ HEINRICH**

Esto es importante:

Recuerda mantener contacto
con tu profesor (a) jefe (a) y
con tus docentes de
asignaturas para recibir
retroalimentación
permanente sobre tu proceso
de aprendizaje domiciliario

**¡PARA ESO ESTAMOS,
PARA APOYARTE Y
AYUDARTE**

**EN TIEMPOS DE
PANDEMIA
DEBEMOS
ORGANIZARNOS!**

**Ante la incertidumbre
que crea el COVID -19
la INTELIGENCIA
EMOCIONAL se vuelve
clave para mantener la
CALMA.**

TIPS PARA TRABAJAR DESDE LA CASA ...

ARMA TU CALENDARIO DE PRIORIDADES

En una libreta, cuaderno u hoja escribe cada día, los trabajos o actividades que vas a realizar, esto ayuda a organizarse y a bajar la ansiedad. Recuerda jerarquizar por prioridades.

RUTINA DE DÍA A DÍA

Arma una rutina desde que te levantas hasta que te acuestas por la noche. No olvides cumplir con los tiempos destinados al quehacer académico, labores del hogar y al ocio.

“¡YA ESTOY CANSADO!”

Si consideras que en un momento estás cansado y no estas realizando lo que debes, descansa, has otra cosa y luego retoma la actividad, pero recuerda cumplir con lo que te propusiste para ese día.

TEN PRESENTE:

Dentro de tus posibilidades, prepara un **espacio de trabajo confortable** para que:

- CUANDO TRABAJES DESDE CASA, **OPTIMICES AL MÁXIMO TU PRODUCTIVIDAD, Y ASÍ, TU TAREA NO SE HACE TEDIOSA.**
- **PREVENGAS EL ESTRÉS Y EL AGOBIO.**
- TENER SIEMPRE UNA **ACTITUD POSITIVA** FRENTE A ESTA SITUACIÓN.
- SI TIENES DUDAS, O NO **COMPRENDES LA TAREA:**

¡SIEMPRE COMUNÍCATE CON TU PROFESOR (A) PARA RESOLVERLAS!

“El éxito depende del esfuerzo”

- Sófocles -

“Deja de perder el tiempo”.

- Tus profes -