

## Clases en línea debido a la contingencia del COVID-19

Te entregamos consejos para sacar lo mejor de esta experiencia

¿ENCERRADO POR LA CUARENTENA? ¡A ESTUDIAR EN LÍNEA!

La **epidemia** del **COVID-19** tiene a la **mitad** de los **estudiantes del mundo sin clases** presenciales, según datos que comparte la **UNESCO**.

Ante este contexto muchas instituciones educativas como nuestro colegio estamos trabajando para brindar su **formación académica por medios digitales**. Te entregamos estos tips para esta nueva etapa:

### ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

#### 1. ELIGE EL LUGAR IDEAL

Asigna en tu casa un **área bien iluminada, tranquila y con espacio suficiente**, con el fin de que puedas **concentrarte en tus clases**.

Trata de evitar lugares en los que tus papás o hermanos suelen estar, pues aunque ellos estén trabajando, te podrían distraer con alguna conversación.

#### 2. MANTÉN TU RUTINA

**Despierta a la misma hora, desayuna y arréglate como si fueras a clases presenciales**, eso ayudará a que tu **mente** se prepare para **concentrarse**.

Recuerda que es horario de clases, **NO TE QUEDES EN PIJAMA**: en la mayoría de los video-enlaces seguramente te pedirán tener encendido el video para mejorar la interacción.

#### 3. CÓMODO, PERO SIN DISTRACCIONES

Ten en cuenta que **vas a estar en clase desde tu casa**, pero **no** hay que dejar que eso se convierta en un potencial factor de distracción, **ENTRE MÁS LEJOS ESTÉS DE LA CAMA ¡MEJOR!**

*"Tu mayor reto será ignorar los distractores durante cada sesión; hay que reafirmar las normas de un salón de clase y poner atención en todo momento", sugiere un especialista.*

#### 4. EQUÍPATE CON LO NECESARIO

Prepara tu equipo y revisa que funcione correctamente tu cámara web.

También incluye idealmente unos **audífonos**, de preferencia manos libres con un buen **micrófono** para que escuches y te escuchen bien.

Además ten a la mano un cuaderno o libreta y un lápiz para hacer apuntes como siempre y trata de que el lugar donde vas a tomar clases cuente con una conexión de luz para tu computadora.

#### 5. QUE NO SE TE CAIGA LA SEÑAL

Trata de que el lugar donde estudies tenga una **señal estable de wifi**. Puedes **mejorar la calidad de tu conexión** al estar **cerca del router** o con un cable de **red LAN**.

Una buena señal ayudará a que tu profesor no se quede "congelado", recuerda que las clases en **videoconferencia** suelen consumir buena parte del **ancho de banda de tu red**.

### USA ESTAS 3 "P": PLANIFICA, PRIORIZA Y PARTICIPA

#### 6. PLANIFICA TUS HORARIOS

Crea un **plan de estudios** tomando en cuenta el horario que vas a utilizar durante el día, puedes ponerte *breaks* de **10 o 15 minutos** después de cada clase. No olvides asignar tu hora de comida.

**Planifica** tus fechas y días de **entrega de tareas, trabajos y exámenes**. Existen **apps** como **TickTick** y **To Do Reminder** que te pueden facilitar esa labor.

#### 7. PRIORIZA: ES TU TIEMPO DE ESTUDIO

Haz una **lista de los trabajos** que **entregas cada día** y evita que se te acumule la carga de pendientes.

También **informa a tu familia** cuáles son los **horarios de estudio y actividades académicas**, ya que es importante su apoyo para que **no se mezcle** con el **tiempo de dinámica familiar** o con **tareas del hogar**.

#### 8. LEVANTA LA MANO ¡PARTICIPA!

No te escondas en las **videoconferencias**, **participa como si estuvieras en clase presencial**; todos los integrantes en la llamada pueden participar de manera dinámica, tienen incluso botones para levantar la mano. La finalidad de herramientas de videoenlace -como **Zoom** y **Hangouts**- es usarlas para **combatir el obstáculo de no poder vernos frente a frente**.



## TRUCOS PARA APRENDER MEJOR

### 9. DESCUBRE CÓMO APRENDES

¿Sabías que existen **múltiples tipos** de **aprendizaje**? Identificar **cuál te va mejor** te ayudará en esta **nueva forma** de llevar tus clases:

- Si tu aprendizaje es mejor con **lecto-escritura** **subraya palabras**, repasa las **lecturas más de una vez** o **haz apuntes a mano** (no en el celular ni en la computadora).
- Si te funciona más lo **auditivo**, te recomendamos **escuchar audiolibros**, **grabar tu clase** y **volverla a escuchar**, **explicarle** a tus amigos o compañeros lo que aprendiste.
- Prueba si tu **aprendizaje es visual** al realizar **esquemas**, **dibujos**, **notas de colores** mientras estás tomando la clase o de videos con tutoriales de YouTube.
- Otro tipo de aprendizaje es el **kinestésico**, para el cual te ayudará **hacer experimentos** o **practicar con ejercicios**. Cuando tu maestro explique la teoría pídele que hagan ejemplos prácticos o por tu parte busca más en YouTube.



### 10. MEJOR USA TU PC Y DEJA EL CELULAR

En dispositivos móviles como **tabletas o celulares** es más difícil que lleves a cabo actividades que te dé tu profesor, dado que te tienes que **salir de la aplicación** para poder hacerlos. Sin embargo, en una computadora simplemente puedes **abrir tu navegador**, tus documentos y otras aplicaciones, sin necesidad de salir de tu clase virtual.

### 11. BUSCA RECURSOS EN LÍNEA

Desde **bibliotecas digitales**, **tutoriales** hasta **grupos de apoyo para estudiar** puedes encontrar en Internet. Navega por el **sitio web de tu escuela**, seguramente podrás encontrar recursos que están a tu disposición de manera gratuita.

### 12. CIERRA NETFLIX Y GUARDA PARTIDA

**Ponle pausa a tu película o serie favorita** y **guarda partida en ese videojuego** que estás tratando de terminar; **respetar el horario para estudiar**.

De igual manera **trata de silenciar** todos tus grupos de **Whatsapp** o **deja el celular lejos de tu alcance por un rato**: olvídate de los memes y concéntrate en tus materias.

## ¡MENTE SANA Y CUERPO SANO!

### 13. TUS EMOCIONES TAMBIÉN CUENTAN

Estudiar en casa **podría generarte ansiedad**; **no te estreses** y realiza algunas **técnicas de relajación** como la **respiración profunda**, que te puede ayudar a permanecer en calma.

Puedes **aprovechar el tiempo libre en casa** para pasar **ratos de calidad con tu familia**; ten esa plática que estaba pendiente con tus papás o hermanos sobre cualquier tema, saca los juegos de mesa, aprovecha que ahora puedes comer o cenar con ellos.

### 14. COME SANO Y SIGUE MOVIÉNDOTE

Ahora que estarás en tu casa **aliméntate de manera sana**, en horarios definidos. Ten a la mano también **snacks saludables** y **mantente hidratado**.

Durante clases pasarás la mayor parte del tiempo sentado frente a tu laptop o computadora, así que **levántate** y haz **estiramientos** entre clase y clase para relajar tus músculos.

También **haz ejercicios en casa** para compensar todo lo que no estás caminando en tu trayecto a la escuela.

### 15. SOCIALIZA, AÚN A LA DISTANCIA

**Busca a tus amigos** a través de servicios como **Zoom**, **Hangouts** o incluso por **videollamada de Whatsapp**, para tener **pláticas cotidianas**.

Conversar con amigos, vía chat o video llamada, en algún punto de tu día a través de esta dinámica te ayudará en este tiempo de **contingencia**, para hacer más llevadero el **estudiar en casa**.

*“A nivel personal-emocional creo que todas las personas que viven esta etapa deben de buscar un tipo de apoyo, **hacer contacto con personas significativas** a través de medios electrónicos para estar activos*

¡Ánimo, esta prueba la vamos a superar!

UTP / Coordinación Académica  
New Heinrich High School