



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE AGUASCALIENTES

Guía para estudiantes

Aprendiendo desde casa



OBSERVATORIO
LABORAL
DEL ESTADO DE AGUASCALIENTES



Ordena tu espacio de trabajo

Encuentra un área en tu casa donde puedas sentarte y sentirte cómodo (a) y concentrado (a).

Trata que este separado de lugares ruidosos o que te generen mucha distracción como una pantalla de TV.





Toma notas

Te cuesta trabajo concentrarte?

Toma notas, mejorarás tu atención y te ayudará a fijar ideas planteadas durante la clase.





Planifica tu día

Haz un horario, plantéate una rutina.

No dejes que se haga una carga muy grande de trabajo. Divide y vencerás!

Fija un horario de desconexión, toma tu descanso muy enserio.





Disminuye las distracciones

01

Aunque estas en tu casa estás en la escuela

02

Pide a tus padres y personas con las que habites que te ayuden

03

Habla con tus profesores (as) sobre tu carga de trabajo y acciones que se deben implementar tales como minutos de descanso



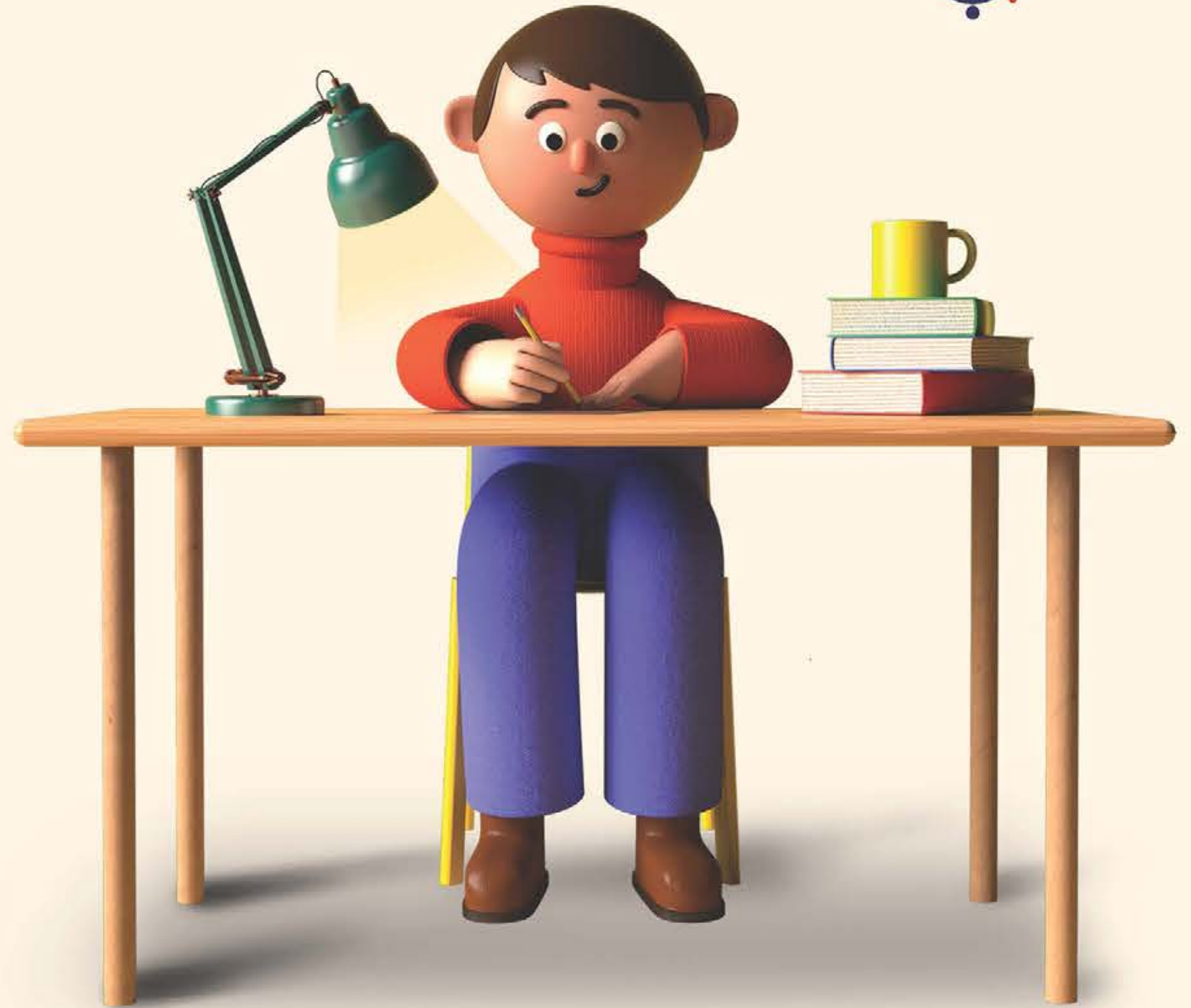


Pide un receso

¡Estamos adentro de tu casa!

Si necesitas atender algo emergente que ocupe pocos minutos, o esta sucediendo algo que necesite tu atención, pide un receso de 5 minutos, resuelve y regresa a clases.

Se amable contigo, todos estamos pasando por lo mismo.





Pide ayuda

Si estas pasando por un momento difícil, busca ayuda, contacta a tu profesor (a), habla con tus compañeras (os), pregunta a tus padres. No te presiones demasiado.

Siempre que lo pidas, encontrarás ayuda de mi parte.



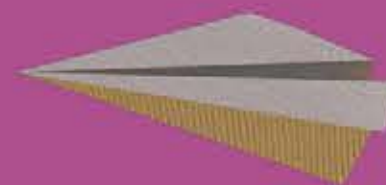


Escríbelo

Toma un cuaderno y lleva un diario, esto te ayudará a poner atención sobre tu estado de ánimo.

La salud mental es importante y hay que estar alerta.





Estudiar desde casa es difícil, pero lo vamos a lograr!!

El aprendizaje de forma remota también te va a dar habilidades, te enseñarán a aprender de una manera autodidacta y autónoma.

Recuerda, estamos ante una emergencia de salud pública, es normal sentirse perdido (a), triste, aburrido (a), trabajemos juntos para aprender.

