



FUNDACIÓN EDUCACIONAL
MARÍA GRISELDA
VALLE

Guía para estudiantes desde
Programa de Integración Escolar
PIE

**Aprendizaje
desde casa**





Establece tu espacio de estudio.

Identifica un espacio en el que puedas sentarte cómodamente y concentrarte.

Busca que esté separado de tu espacio de relajación. Preferentemente lejos del televisor o de otras distracciones.





Toma notas.

¿No puedes concentrarte durante un curso en línea? Tomar notas mantiene tu mente conectada.





Planifica tu día.

En caso de tenerlo, ajústate al horario que te asigna tu escuela.

Si solo tienes una lista de temas que estudiar, desglósala en tareas pequeñas y programa las más difíciles para los momentos en los que tengas más energía.





Reduce las distracciones.

01 Usa tu imaginación y visualízate en la escuela, no en casa.

02 De ser necesario, guarda tu teléfono bajo llave. No temas pedirles a tus padres que intervengan.

03 También puedes usar aplicaciones de productividad. Son excelentes compañeras de estudio.





Haz cambios.

Probablemente tengas un horario de clases, pero si en algún punto se te hace difícil concentrarte, toma un descanso de 5 minutos y vuelve (solo informa a tu profesor).

Sé amable con tu mente cuando necesites un descanso de un programa constante.





Exprésate y pide ayuda.

Cuando las cosas se pongan difíciles, no te presiones. Pregúntales a tus padres, contacta a tu profesor o pídeles ayuda a tus compañeros.

Siempre habrá apoyo, solo tenemos que pedirlo.





Escríbelo.

Usa un diario para hacer seguimiento de tu progreso o para escribir las preguntas que le quieras hacer a tu profesor sobre la clase.



Aprender desde casa puede ser difícil, pero definitivamente es posible.

El aprendizaje a distancia ayuda a reforzar habilidades, como el manejo de tiempo y energía, la independencia y el pensamiento creativo.



NO OLVIDAR LOS
CUIDADOS Y NO
BAJAR LOS BRAZOS
FRENTE AL COVID-19



EI

EQUIPO PIE ESTA
ATENTO A L@S
ESTUDIANTES DE
NUESTRA COMUNIDAD
EDUCATIVA

**SALUDOS CORDIALES
VALENTINA MONETTA
COORDINADORA PIE**