

Pasos para una clase virtual interactiva y proactiva.



**Cenar
temprano.**



**Ir a la cama
temprano.**



Levantarse a tiempo, de tal forma que les permita realizar las actividades diarias.



Organizar el cuarto.



Tener una excelente presentación personal; incluyendo bañarse antes de la clase y vestirse de forma apropiada.



**Mantener y/o
adquirir hábitos de
alimentación sana.**



**Tener organizado el lugar
donde se va a estudiar y
tomar las clases.**



Procurar que el lugar donde se tomen las clases tenga luz natural.



Evitar distractores. Y así como en las clases presenciales, no usar el celular, ni ingresar a páginas web que no sean las solicitadas para la clase.



Plantearse una rutina diaria que incluya: higiene personal, alimentación, clases virtuales, realización de tareas, ocio y descanso.



Reflexión.

Recuerda que:

- Mañana puedes volver a empezar.
- Cometer errores es parte de la vida.
- Tu paz no es negociable.
- Esta bien decir que no, establecer límites es necesario.
- No tienes que gustarle a todo el mundo.
- La belleza y la fortaleza vienen de tu interior.

#KarimTemple

**Muchos éxitos para
este nuevo reto, tu eres
campeón/a.**



**Recuerda si necesitas algo
no dudes en contactarme a
mi correo institucional,
personal o vía whatsApp;
estoy para ayudarte y
orientarte.**

**Mónica Portillo M.
Psico-Orientadora.**