

2. ACTIVIDADES “BIENESTAR EMOCIONAL”

• TIPPS FÜR DIE ONLINE-ARBEIT/ TIPS PARA TRABAJAR EN LÍNEA

Dieses Bild hilft den Eltern, das Online-Studium in diesen Zeiten der Kontingenz zu fördern. // Esta

imagen ayuda a padres de familia a fomentar el estudio en línea en estos tiempos de contingencia

10 CONSEJOS PARA ESTUDIAR ONLINE DESDE CASA Universidad Isabel I

- 1 PLANIFICA TU TIEMPO**
Hazte un **calendario de estudio** donde alternes diferentes actividades (temario, ejercicios...)
- 2 DEFINE TU HORARIO DE ESTUDIO**
No te saltes la rutina, ayudará en tu concentración y rendimiento.
- 3 MÁRCATE OBJETIVOS**
Lograr **metas cortas** te dará ánimos para continuar.
- 4 SÉ CONSTANTE**
Aplica el refrán “**no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy**”.
- 5 CONSULTA TUS DUDAS**
La Universidad sigue ofreciéndote todos los medios online. **Habla con tus profesores y compañeros.**
- 6 ELIGE EL MEJOR DISPOSITIVO**
Utiliza ordenador, móvil o tablet según el tipo de contenido. **¡Aprovecha tus recursos!**
- 7 DESCANSA**
Establece descansos y cúmpeles. **¡Evita la fatiga visual!**
- 8 TRABAJA EN EQUIPO**
Aprovecha las ventajas de la tecnología para tus **trabajos de grupo.**
- 9 RESERVA TU ESPACIO DE ESTUDIO**
Si puedes, dedica una **zona de la casa** solo a tu estudio.
- 10 ¡CUIDATE!**
Come bien y haz ejercicio. Usa YouTube para encontrar rutinas.

Ilustraciones: 123rf

• Ich lerne zu Hause / Aprendo en casa

Dieser Link führt automatisch zur SEP-Seite, wo Sie nach Klassenstufen geordnete Aktivitäten finden, die die im Unterricht behandelten Themen ergänzen. // *Este enlace se dirige automáticamente a la página de la SEP, ahí encontrará actividades por grado escolar que permiten complementar los temas vistos en clase*

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/>

The screenshot shows the top section of the 'Aprende en Casa' website. At the top left is the logo of the 'GOBIERNO DE MÉXICO'. To the right are links for 'Trámites' and 'Gobierno'. Below this is a dark navigation bar with links: 'Inicio', 'Nivel Educativo', 'Educación Inclusiva', 'Madres y Padres', 'Capacitación Docente', and 'Museos Virtuales'. Below the navigation bar is a banner with the text 'Con Aprende en Casa ¡Aprendemos Juntos!'. Underneath are four large, rounded rectangular cards representing different education levels: 'Educación Inicial' (with a child playing with blocks), 'Educación Preescolar' (with a child at a table), 'Educación Primaria' (with two children), and 'Educación Secundaria' (with two children and a globe). Each card has an 'Actividades >' button. On the left side of the cards are social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube.

Aquí encontrarás los contenidos y materiales educativos de tu estado

- Was tun wir jetzt? // *¿Ahora qué hacemos?*

Unter dem folgenden Link finden Sie Aktivitäten, die das Lernen ergänzen, auf spielerische Weise und mit dem Ziel, das Familienleben zu fördern. // *En el siguiente enlace se pueden encontrar actividades que sean complementarias al aprendizaje, de manera lúdica y con el objetivo de fomentar la convivencia familiar.*

The screenshot shows the homepage of the '¿Ahora qué hacemos?' website. At the top is a navigation bar with links: 'Inicio', '¿Qué es COVID-19?', '¿Qué puedo hacer?', 'Medidas preventivas', '¿Quieres más ideas?', 'Contáctanos', and 'Resultados'. Below the navigation bar are logos for 'Gobierno del Estado Coahuila de Zaragoza', 'SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA Y CULTURA', 'SONORA', and 'SECRETARÍA DE Educación y Cultura'. The main heading is '¿Ahora qué hacemos?' in large purple letters. Below it is the text: 'Herramientas para continuar con el aprendizaje, divertirse y aprender en familia.' and 'Actualizamos nuestro sitio con actividades nuevas cada día para que tú y tu familia se mantengan activos y se diviertan juntos.' Below this is the text '¡Revisa las actividades de hoy!' and four purple buttons: 'Recursos para padres', 'Reforzamiento académico', 'Actívate, juega y diviértete', and 'El rincón de ciencias'. On the right side of the page are two cartoon illustrations of children, a boy and a girl, both with their hands raised in excitement.

<https://ahoraquehacemos.mx/>