



#COVID19

# Estrategias para trabajar desde casa



Tips para facilitar el trabajo en casa de nuestros alumnos, padres y docentes.

*Miss Camila Aguirre Zello.  
Educadora Diferencial.*

# Para nuestros alumnos:



- Organiza tus tiempos, planifica y anticipa la labor de cada día.
- Crea un horario para este tiempo en casa, el cual debe estar en un lugar estratégico y visible.
- Respeta tu horario y las rutinas en el hogar, para no perder el ritmo de trabajo y así evitar que se acumulen tus actividades y tareas.
- Realiza en la jornada de la mañana las actividades de las asignaturas que requieren mayor tiempo y tu máxima concentración.
- Recuerda acceder a la plataforma Classroom diariamente para estar informado de los contenidos.



# Para nuestros alumnos:



- Es importante que accedas puntual a tus clase online, para que te anticipes y no te pierdas de ellas.
- Toma apuntes en tus clases y evita tener distractores, como el celular y la televisión.
- No te quedes con las dudas. Aprovecha las instancias online y resuelve tus inquietudes con tus docentes.
- No olvides tus tiempos libres de recreación, también es importarte tener pausas entre los deberes escolares.



# Para nuestros apoderados:



- Cada familia tiene su ritmo, por ello es importante que creen sus propios horarios y rutinas.
- Ideal que tengan el horario de forma visible en algún lugar de la casa y todos participen de su construcción.
- La rutina diaria es clave, se puede flexibilizar, pero es importante cumplir a diario con ella.
- Establezcan en casa un lugar determinado para el estudio, que esté organizado y sea acogedor.



# Para nuestros apoderados:



- Es importante monitorear constantemente el trabajo de nuestros hijos/as en casa.
- En el caso de primer ciclo básico es importante el apoyo constante de un adulto mientras se dictan las clases online.
- Separa las labores de tú trabajo de las labores escolares/familia. Es difícil, pero sabemos que con organización se logra.
- Es importante el apoyo de la toda la familia en este proceso, todos somos parte. Deleguen y establezcan equipos de trabajo.
- Los fines de semana intenten hacer actividades diferentes y reducir las actividades escolares.



# Para nuestros docentes:



- Planifica y estructura tu día con anticipación.
- Determina tus objetivos y establece para cada uno de ellos un plazo de desarrollo (diario, semanal, mensual)
- Designa unas horas al día para atender a las demandas del trabajo docente y respeta esas horas.
- Organiza y establece un lugar de trabajo cómodo y acogedor.
- No te expongas tantas horas seguidas a la pantalla de tu computador, estas pueden causar fatiga visual. Descansa tu vista cada 20 minutos y atenúa el brillo de tu pantalla.



# Para nuestros docentes:



- Realiza pausas activas y elonga la musculatura demandada en la digitación, por ejemplo, cuello, espalda, muñecas, etc.
- No olvides tus tiempos libres, es importante tomar un respiro y distraerse, para luego continuar con tus actividades.
- No dejes de lado a la familia, recuerda que hay tiempo para todo, podemos organizarnos.
- Respeta tus horas de sueño y evita quedarte hasta altas horas de la noche preparando material.



# EN ESTA TAREA CADA UNO CUENTA



No olviden que nuestros equipos de apoyo están a disposición de la comunidad escolar.  
Recuerdo a ustedes las vía de comunicación directa.

Miss Camila Aguirre, Educadora Diferencial  
[caguirre@amazinggracels.cl](mailto:caguirre@amazinggracels.cl)

Miss Gester Burgos, Psicóloga.  
[psicologia@amazinggracels.cl](mailto:psicologia@amazinggracels.cl)

Miss Marcia Castro, Orientadora.  
[orientacion@amazinggracels.com](mailto:orientacion@amazinggracels.com)

