

# Estrategias y consejos para la contingencia

## DISTRIBUYE TU TIEMPO



Revisa periódicamente **Brightspace** y agenda las actividades asignadas para realizarlas sin contratiempos.



Mantén una **rutina** y comienza por arreglarte en la mañana.



Realiza el trabajo académico en un **espacio ordenado** con luz y sin distracciones.

## NO TE SOBREENFORMES



Infórmate de la situación en un **momento concreto** del día.



Consulta sólo **fuentes confiables y verificadas**.

## CUÍDATE

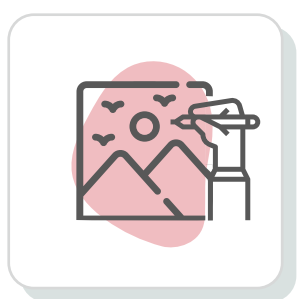
Dedícate tiempo y a lo que disfrutas



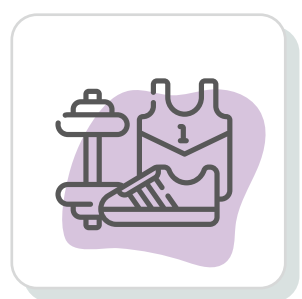
Lee



Cocina



Dibuja



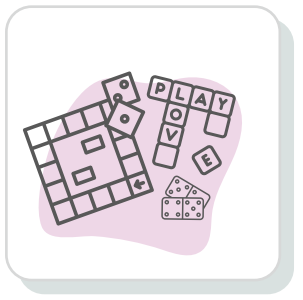
Haz ejercicio



Come bien



Ordena tu espacio



Aprovecha los juegos de mesa



Escucha música



Platica en familia



Desansa

## DESDE TUTORÍA TE PEDIMOS



Establece comunicación sólo a través del **correo institucional**



**Sé paciente** con el tiempo de respuesta de tu tutor(a), aunque puede variar, tus inquietudes serán atendidas



Revisa los **canales institucionales** para saber cómo proceder.

Evita hacer caso de rumores o fuentes no verificadas.



Indica a tu tutor(a) si requieres **apoyo emocional** para que te canalice con el Depto. Psicopedagógico

## CURSOS Y RECURSOS

Encuétralos en: <https://www.brit.co/>



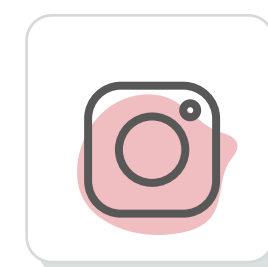
Ilustración



Repostería



Fotografía



Instagram



Pintura



Negocios



Caligrafía



Dibujos para relajarte  
<https://bit.ly/dibujosrelajantesPi>



Rutinas de ejercicio  
<https://www.nike.com/ntc-app>



Visitas virtuales a museos  
<https://bit.ly/tourvirtualmuseosPi>



Libros  
<https://bit.ly/librosgratuitosPi>



Clases de yoga  
<https://bit.ly/tinkernamaste>