



RECOMENDACIONES PARA ESTUDIAR A DISTANCIA

Oriéntate sobre las diversas plataformas y aplicaciones educativas

- Moodle
- Google Classroom
- Zoom
- Google Hangouts Chat
- Google Hangouts Meet

Prepara un Itinerario de Vida / Estudio Semanal que incluya:

- horario de clases y de estudio de cada clase
- horario de comidas, descanso y esparcimiento

Prepara un calendario semestral / por mes que incluya:

- calendario académico del RUM y fechas importantes de los cursos

Prepara una lista de recursos electrónicos por materia.

Mantente en contacto con tus pares y profesores a través de otros foros.

Vas a tener que leer mucho, divide las lecturas por temas y lee en voz alta.

Vas a tener que escribir mucho, verifica siempre tu escrito y léelo en voz alta, antes de enviarlo.

Organiza tú área de estudio

- Organiza tus materiales electrónicos, por clase, en cartapacios digitales.
- Organiza tus materiales impresos por clase, en un cartapacio acordeón.
- Coloca el calendario e itinerario en un lugar visible, cerca de tu escritorio.
- Mantén tu escritorio limpio y ordenado.

Establece Prioridades

- Aprende a decir no a invitaciones y actividades que alteren tu itinerario.

Cuida tu cuerpo y visión (Haz pausas entre actividades y descansa la vista.)