

Maestra, maestro del Colegio de Bachilleres

Durante la Jornada Nacional de Sana Distancia, te recomendamos realizar las siguientes actividades:

- **Aprovecha el tiempo en familia.** Esta es la oportunidad para conversar, conocer, preguntar, o simplemente acompañar a ver una serie o programa, escuchar música o recordar momentos.
- **Mantente comunicado con tus compañeros.** Habla con tus colegas, compañeros de profesión; comenta sobre cómo están viviendo la contingencia. Si puedes presta ayuda; solicita ayuda si lo necesitas.
- **Ordena tus archivos de la computadora.** En la red puedes encontrar ejemplos, consejos y tutoriales de cómo realizar la organización de los archivos electrónicos, dedica tiempo para poner en orden tus documentos y borra lo que no utilizas.
- **Ordena tus libros y documentos.** Es fácil sentirse desbordado por todo el papel que podemos acumular en unos meses. Reúne, ordena, clasifica y marca los documentos que te son útiles y aquellos que debes conservar.
- **Lee el libro que dejaste incompleto o que no tuviste tiempo para leer.** El trabajo docente tiene una alta demanda de lectura. Demos tiempo para leer el libro de nuestro autor favorito, la novela que nos recomendaron, o releer el libro que recordamos con añoranza. Hay libre acceso a una gran variedad de libros en portales de universidades y editoriales.