

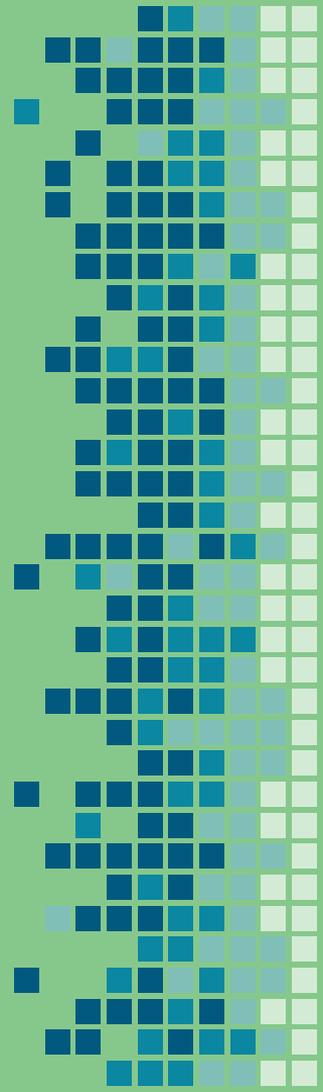


CONTINUAMOS CON LAS CLASES VIRTUALES

*Queridas y queridos estudiantes
les damos la bienvenida a este
nuevo periodo de clases virtuales.*



*Entendemos que no son tiempos fáciles
por eso les mandamos todo el ánimo y
energía.*





Mientras tanto los invitamos a retomar, dentro de lo posible, las clases virtuales y a mantenerse comunicados con sus profesores de asignatura y profesores Jefe mediante la plataforma.



<https://sansebastian.virtualeduca.cl/login/index.php>

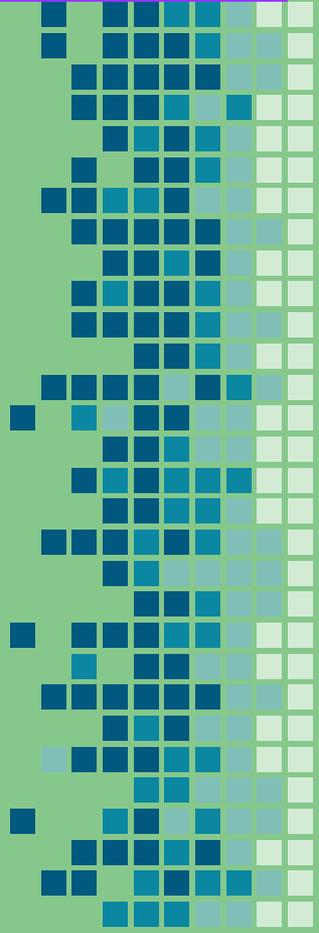




Recuerda estos consejos de manejo del tiempo



- ✓ Organizar y cumplir horarios de estudio .
- ✓ Organizar y planificar el tiempo del que se dispone.
- ✓ Mantener un ritmo de trabajo constante.



- ✓ Estudiar en un espacio ordenado, silencioso, bien iluminado y cómodo.
- ✓ El descanso, la diversión, el desarrollo personal y las obligaciones familiares y sociales son impostergables.



Recuerda estos consejos de autocuidado

Mantén una actitud positiva.



Evita la sobreinformación.



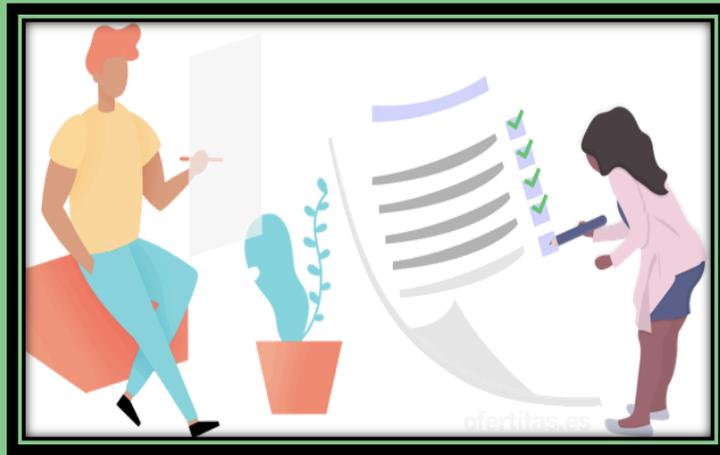
**Aliméntate sanamente y
descansa adecuadamente.**



**Controlen el tiempo que pasan
frente a las pantallas.**



Crea y respeta tu rutina diaria.



Sé amable y cariñoso con tu familia.



Realiza esta entretenida respiración

RESPIRACIÓN DE OSO

- ❖ Siéntate con la espalda erguida , con los ojos cerrados .
- ❖ Imagina que eres un oso y estás hibernando , duermes plácidamente en tu cueva. Respira lentamente 2 veces.
- ❖ Ahora toma aire lentamente a través de la nariz
- ❖ y lo retienes durante 3 segundos 1, 2,3
- ❖ Finalmente expulsa el aire por la boca.

(Repite 5 veces)



Los extrañamos mucho , esperamos verlos una vez que pase esta pandemia y volver a las clases con normalidad .Por ahora cuídense mucho y ...





“QUÉDATE EN CASA”