

Cómo concentrarse en casa en tiempos del COVID-19

EN 5 PASOS

1. Disminuir las distracciones (ruido, iluminación, desorden).
2. Programe una hora establecida para cada día realizar las guías de aprendizaje.
3. Use una lista para ordenar las actividades.
4. Realice una pausa y de ser posible salte, estire los brazos, camine de puntillas/talones.
5. Intente aumentar la atención en la información relevante.

La concentración es un requisito para el éxito dentro del aprendizaje. Se trata de estar totalmente inmerso en el aquí y ahora, en el presente. El pasado y el futuro no son importantes.

Educación Inclusiva

inclusion.nicolasesguerra@gmail.com

inclusion.nicolasesguerra@educacionbogota.edu.co

