

# Bienestar



## Dormir bien

Asegúrate de dormir lo suficiente para tu día de enseñanza por delante.

Desconéctate de los dispositivos y pantallas al menos 30 minutos antes de acostarse.

Intenta leer o hacer rutinas de relajación para ayudar a relajarte antes de irte a dormir.

Mantén los dispositivos apagados durante la noche.



## Horario diario

Planifica tu horario diario con cuidado. Incluye tiempo sin dispositivos para descansos entre clases y comidas.

Termina tu día de enseñanza con alguna actividad física o de relajación.

Planifica un tiempo en familia durante el día y al final de su día de clases



## Tiempo de pantalla

Mantén el tiempo de pantalla síncrono al mínimo. Comienza con una breve introducción en pantalla y el intercambio de recursos.

Establece tareas que los alumnos puedan hacer fuera de la pantalla.

Puedes incluir un breve descanso durante la clase si es necesario.

Incluye tiempo sincrónico al final de la clase para responder preguntas o dar *feedback*



## Espacio para el trabajo

Lo siguiente es importante para tu espacio de trabajo:

Posición cómoda para sentarse

Escritorio / mesa para dispositivos y recursos

Iluminación correcta y control de temperatura

Bebida/refrescos a mano

Asegúrate de tener tu dispositivo, aplicaciones y recursos listos antes de que comience cada clase.



## ¡Comparte, apoya y disfruta!

Intenta encontrar actividades divertidas para compartir con tus colegas.

Comparte ideas para "romper el estrés" y rutinas de relajación.

Mantente en contacto con tus compañeros y daos apoyo mutuo tanto como sea posible.



## Equilibrio

Intenta fomentar un buen equilibrio trabajo / vida desconectándote en los momentos apropiados.

Ten en cuenta las últimas novedades de Covid-19, pero trata de no dedicar demasiado tiempo a los aspectos negativos, busca también noticias positivas. Mantente saludable siguiendo los consejos oficiales.