

ajumnado



DESCONEXIÓN DIGITAL Y CONCILIACIÓN FAMILIAR

# guía de buenas prácticas

## ¿ERES CAPAZ DE DESCONECTAR?

APRENDER A DESCONECTAR ES LO MÁS DIFÍCIL DE TODO EL CURSO:

- PORQUE NO SALE EN LOS LIBROS.
- PORQUE NADIE VA A EXPLICÁRTELO.
- PORQUE NO ES LA PREGUNTA DE UN EXAMEN.
- PORQUE NO TIENE NOTA.



## 5 CONSEJOS PARA DUMMIES

1. No te vayas de clase sin resolver tus dudas y apuntar en la agenda las actividades y fechas importantes.
2. Evita el envío de emails fuera del horario lectivo si no es indispensable: imagina al de Lengua llamando a casa !!! los sábados !!! para recordarte los deberes de... **SINTAXIS**.
3. Utiliza *Classroom* con prudencia y sentido común: piensa que no es ni un chat ni una red social ni una partida multijugador ni una plataforma *online* de comida disponible 24 horas al día los 7 días de la semana.
4. Organiza bien tu tiempo y descubre que hay todo un mundo esperándote más allá del wifi.
5. Recuerda que tus profesores, aunque no lo parezca, también tienen familia, amigos y hasta su propia vida.

## ¡EVALÚATE! (ahora que puedes)



¡ENHORABUENA! DOMINAS EL ARTE MILENARIO DEL AUTO-CONTROL Y SABES DETENER EL TIEMPO: NO DEJAS QUE TU VIDA NI TU FELICIDAD DEPENDAN DE UN TRISTE 📱.



¡MUY BIEN! TODOS SABEMOS QUE ESE EJERCICIO QUE ENVIASTE EL VIERNES POR LA TARDE ERA INEVITABLE. ADEMÁS, LO HICISTE DESDE EL SOFÁ Y SIN GANAS...



BUEEEEEENO. A LO MEJOR VA A SER VERDAD QUE ESTO DEL CLASSROOM ES CONTAGIOSO. PERO AL MENOS SABES DISCULPARTE Y NO ESPERAS UNA RESPUESTA INMEDIATA.



A VER: 🤔 🤔 🤔 ¿SE PUEDE SABER QUÉ HACES PREGUNTANDO UN DOMINGO LO QUE ENTRA EN EL EXAMEN? POR FAVOR, DESCONECTA (EMPIEZA POR EL PORTÁTIL).



### RECUERDA:

- Sé previsor e intenta **no enviar comentarios ni emails los fines de semana, días festivos o períodos vacacionales.**
- No hay **duda** tan importante que no pueda esperar **al próximo día (o al lunes, si te pilla en fin de semana).**
- No es mejor estudiante quien **más mensajes envía**, sino quien **menos respuestas necesita.**