



INSTITUTO MEXICANO PARA LA  
EXCELENCIA EDUCATIVA, A.C.

## ESTABLECE UNA RUTINA DIARIA

- Levántate a la misma hora, arréglate y sigue tu rutina de trabajo y de horarios de comida.



## ORDENA TU CASA Y TU VIDA



- Te recomendamos una liga en español del libro de Marie Kondo... La magia del orden.

[https://verne.elpais.com/verne/2015/11/10/articulo/1447151617\\_649753.html](https://verne.elpais.com/verne/2015/11/10/articulo/1447151617_649753.html)

## APRENDE ALGO NUEVO TODOS LOS DÍAS...

- Lee un libro y lleva registro de tus aprendizajes.
- Toma un curso en línea y haz una síntesis de lo que aprendas. Te recomendamos Coursera, una plataforma con cursos en línea gratuitos de varias universidades reconocidas mundialmente y de diversos temas... [tps://www.coursera.org/](https://www.coursera.org/)



## COCINA!



- Haz que el preparar la comida sea una dinámica de integración familiar.
- Puedes también compartir tus recetas con tus amigos, en tus chats favoritos.

## ACUÉRDATE DE TUS AMIGOS

- Ayuda a quien lo necesite.
- Escribe chats y mails para ver cómo se encuentra.
- O reúnete virtualmente a través de plataformas como zoom... <https://zoom.us/>



## SIGUE TRABAJANDO



- Continúa tu trabajo haciendo home office.
- Trabaja en equipo a través de zoom.
- Y sigue avanzando!