



## Protocolo para las relaciones en el mundo digital, el bienestar y cuidado de la salud física y mental

### II Unidad

Para nuestra comunidad georgiana es importante tomar todos los resguardos posibles para tener un ambiente escolar seguro, en el cual puedas desarrollar todo tu potencial.

A continuación, te entregamos algunas recomendaciones que te permitan cautelar el sano uso de las tecnologías de la información y de esta forma acceder y trabajar en los entornos virtuales de manera segura y responsable.

#### **1. Organiza y planifica tus tiempos de trabajo.**

Programa tu semana según el horario del curso, selecciona los materiales que vas a necesitar y calendariza las clases online programadas. Puedes hacer un horario en papel en donde puedas ir registrando las tareas que ya has realizado y aquellas que aun te faltan por realizar. Destina tiempo para revisar las tareas de classroom, momentos para repasar, realizar las actividades propuestas, entre otros.

#### **2. Sé consciente de tu pertenencia a una comunidad con reglas y valores claros.**

Recuerda que en el espacio virtual , permanecen los mismos valores que pones en práctica en tus relaciones presenciales, por lo tanto te invitamos a cautelar las interacciones y diálogos que se susciten en un clima de respeto, autocuidado y cuidado del otro y de su privacidad.

#### **3. Cuida tu forma de interactuar con los docentes y compañeros/as.**

Cuida el lenguaje que utilizas y las actitudes que tienes en espacios con otros. Sé respetuoso en foros y actividades. Cuando te conectes a una videollamada, es necesario que mantengas tu micrófono en silencio y escuches lo que dice tu profesor. En caso que quieras intervenir, solicita y espera el turno de habla. Recuerda que el chat se emplea como recurso para aportar frente al contenido que se está transmitiendo, te invitamos a aportar constructivamente en este espacio.

Si estás en una clase concéntrate en ello, no realices actividades que no realizarías en clases presenciales. Cuida tu presentación personal, al igual como lo harías en una clase en el colegio.



**4. Atiende al bienestar de todos.**

Aprovecha los espacios de interacción con otros para compartir con los demás. Pregúntales cómo están, observa si algún compañero/a no está participando e intenta apoyarlo en lo que necesite, dentro de tus posibilidades. Además de los diversos conocimientos que esperamos aprender en esta modalidad, es importante y necesario promover espacios de encuentro con los demás, compartir emociones y las vivencias de cada uno/a.

**5. Asume con responsabilidad y compromiso cada actividad a realizar.**

Estudiar en línea requiere un esfuerzo añadido, en donde te invitamos a desarrollar tu disciplina, constancia, autonomía y responsabilidad. Busca un espacio adecuado para realizar las diferentes tareas, evita distracciones durante el estudio, como es la continua consulta de las redes sociales y pide ayuda cuando tengas dudas, necesidades e inquietudes.

**6. Cuida espacios de trabajo y descanso propios y de los demás.**

Respetar los horarios propuestos para las clases por videoconferencias, instancias de retroalimentación u otros momentos planificados por el profesor o por tus compañeros/as. Se cauteloso con los horarios de descanso de los demás. Promueve la comunicación con tus profesores dentro de su jornada laboral.

**7. Protege la privacidad y la seguridad de los datos.**

Usa en forma responsable los diferentes recursos tecnológicos con los que cuentas. Comparte solo información liberada al acceso público, solo graba clases o comparte material si cuentas con la autorización del autor. La cuenta personal @georgian debe ser empleada exclusivamente para fines educativos. Debes revisar diariamente tu correo, dado a que será el principal mecanismo de comunicación que tendrás con el colegio. Recuerda que el mail @georgian te identifica como un estudiante de la comunidad del Saint George's College, cuídalo y utilízalo de buena manera.

**8. Planifica tiempos de descanso y recreación.**

Es importante que tengas pausas durante el tiempo de estudio. Estas evitarán que te sientan muy cansado/a, perdiendo la atención y concentración en las diversas tareas. Busca actividades o juegos que también te permitan hacer otras cosas y recrearte, para volver después a las tareas escolares.

Así mismo, durante el día, no olvides lo importante de buscar espacios para hacer ejercicios, compartir en familia, cuidando tus hábitos de sueño y alimentación.

**9. Utiliza los canales de comunicación formales.**



**Saint George's College**  
Congregación de Santa Cruz

Comunícate con profesores y compañeras/os solo a través de las canales de comunicación establecidos y acordados. Recuerda que tu Profesor Jefe es quien mejor te puede ayudar en caso de dificultades o preocupaciones.

**10. @Quédate en casa.**

Cumple con la responsabilidad social de prevenir la propagación del coronavirus y cuida tu salud y la de tu familia.