

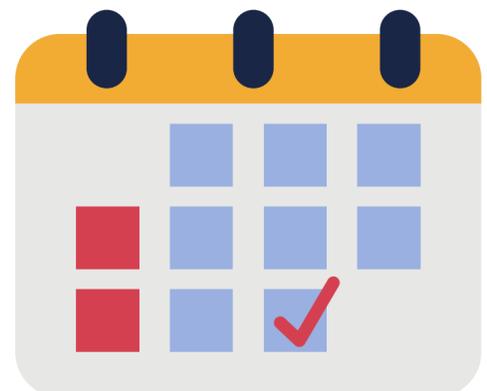
Rutina para estudiar en casa

1. Levántate todos los días a la misma hora



Debes definir un horario para estudiar, levantarte, bañarte y prepararte para realizar los trabajos.

2. Realiza un horario para cumplir tus actividades



Haz una checklist de las actividades que debes realizar, es una estrategia útil que te permite organizar tu tiempo.

COLEGIO TÉCNICO ALDEMAR ROJAS PLAZAS

3. Busca un lugar en tu casa para estudiar



Elige un espacio en tu casa donde te sientas a gusto y no haya distracciones.

4. Pausas activas

Deber realizar pausas con propósito, descansa tus ojos, relaja tu cuello y tus hombros, toma un descanso y renueva tu energía.



"CAMINANTE NO HAY CAMINO, SE HACE CAMINO AL ANDAR". ANTONIO MACHADO



BIENESTAR ESTUDIANTIL