

#MEQUEDOENCASA

# CONSEJOS PARA ESTUDIAR EN CASA

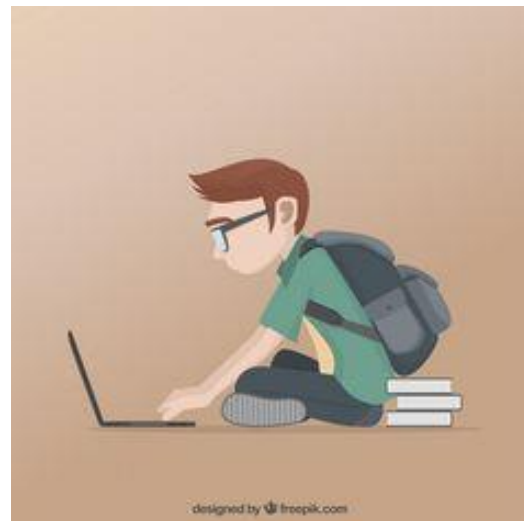
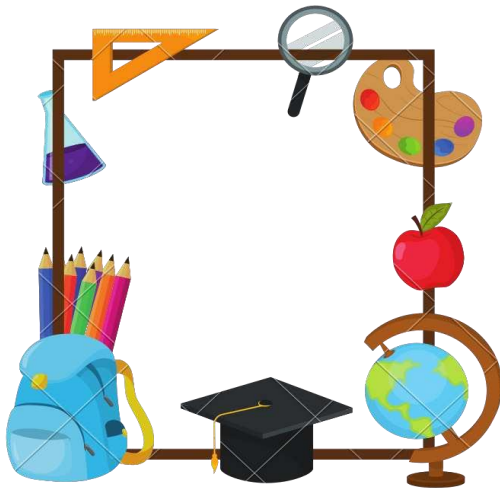


# 1. -MANTÉN UNA RUTINA DIARIA

-Comenzar con el desayuno.

-Luego disponerse para llevar a cabo las tareas organizadas.

-Es importante poner pequeñas metas a lograr día a día.



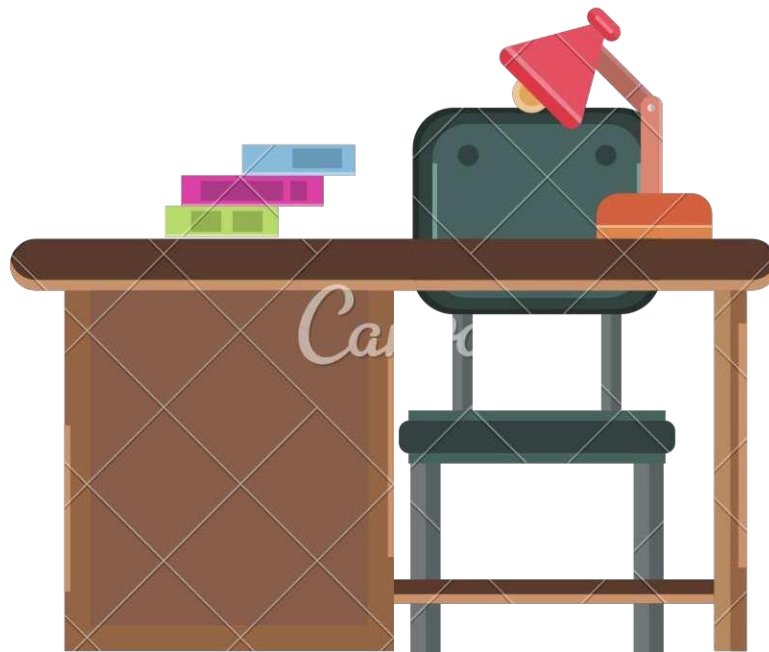
## 2. - PLANIFICA EL TRABAJO DIARIO

- Idealmente comenzar después de tomar desayuno; durante la mañana nuestro cerebro está más dispuesto para aprender mejor.
- Organizar el día comenzando por la asignatura más compleja, luego seguir con la que se te da más fácil.
- Puedes mantener el horario de clases normales o reorganizar las asignaturas de la manera que te acomode.



### 3.-ESPACIO DE ESTUDIO ORGANIZADO Y BIEN ILUMINADO.

Contar con todos los materiales necesarios antes de realizar tus tareas (lápices, goma, corrector, cuaderno y libro de la asignatura, destacadores, entre otros). Tener todos los materiales a mano, evita que pierdas tiempo y te distraigas.



## 4.- TIEMPOS DE ESTUDIO DE NO MÁS DE 45 MINUTOS SEGUIDOS.

Cada 45 minutos de estudio seguido hacer una pausa de 5 o 10 minutos. Respeta la organización que te propusiste.

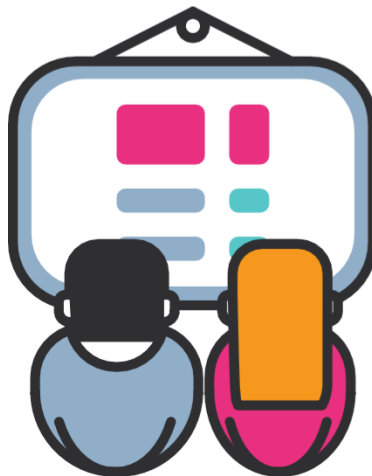


## 5. - ELIGE UN MÉTODO DE ESTUDIO.

No solo leer, subrayar y memorizar, recuerda que hay diversas maneras o modos de estudiar como, por ejemplo:

- Mapas conceptuales
- Resúmenes
- Esquemas
- Lectura atenta y detenida
- Recitar en voz alta la materia
- Grabarse y luego escucharse
- Explicárselo a algún miembro de tu familia.

Los colores ayudan a memorizar....



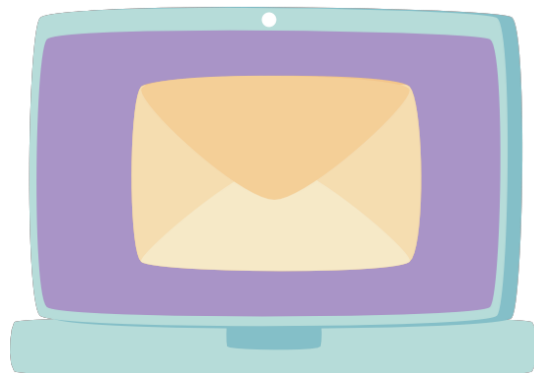
## 6. -EVITA LAS DISTRACCIONES.

Dejar en silencio el celular, evita navegar en Google (u otra página web) si no es necesario... Deja los juegos en línea para cuando termines de estudiar...<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Luego de finalizar podrás revisar Instagram, Whatsapp o Tik Tok...



# ¡Consejos extras!

- DUERME BIEN (A LO MENOS 8 HORAS DIARIAS)
- CUIDA TU ALIMENTACIÓN
- TRABAJA A TU RÍTMO, DISPONES DE TIEMPO SUFICIENTE PARA HACERLO.
- NO TE ESTRESES CON LAS ACTIVIDADES QUE TE ENVÍAN TUS PROFESORES/AS, ÉSTAS SON PARA QUE NO PIERDAS EL RÍTMO DE ESTUDIO Y TE MANTENGAS ACTIVO ACADÉMICAMENTE HABLANDO, PERO NO PARA ESTRESARTE.
- COMPRENDE A LOS ADULTOS CON QUIENES ESTÁS SI NO TE PUEDEN AYUDAR EN TUS QUEHACERES ESCOLARES, RECUERDA QUE ELLOS NO SON PROFESORES.





"Muchos se quedan al pie del monte  
pudiendo llegar a la cumbre."

**SANTA TERESA DE JESÚS**