



# HABITOS

DE

ESTUDIOS

- ❖ Tu rutina de aseo personal es importantísima
  - ❖ Respetar el horario de alimentación
  - ❖ Elegir un lugar cómodo y fuera de la casa para estudiar
  - ❖ Que sea iluminado, fresco y libre de distractores
  - ❖ Si tienes un escritorio es perfecto, si no, un escritorio de madera o una mesita.
- #YoMeQuedoEnCasa



María Elena Rivera  
Psicóloga PEEP



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



TIPS TIPS

- ❖ Crea un horario para estudiar
- ❖ Ubícalo en un lugar visible
- ❖ Trata de cumplirlo siempre
- ❖ Permite que tu familia te apoye
- ❖ Duerme bien y descansa lo necesario
- ❖ Haz pausas activas

#YoMeQuedoEnCasa





TIPS TIPS

**Si en casa son varios estudiantes, compartan los espacios. Es una buena oportunidad para fortalecer las relaciones entre hermanos y compartir sus saberes con los más pequeños.**



#YoMeQuedoEnCasa





## TIPS TIPS

- ❖ Concéntrate en las actividades que realices para terminar rápido y tener más tiempo para disfrutar con tus amigos y familia.
- ❖ Evita dejar actividades sin terminar, sigue el horario que planeado.



#YoMeQuedoEnCasa



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



TIPS

TIPS

TIPS

Practica la lectura, no solo para responder por tus compromisos académicos, sino por placer. Se ha demostrado que la lectura ayuda a mejorar el vocabulario, la gramática y la comprensión en las pruebas estandarizadas.



#YoMeQuedoEnCasa





TIPS  
TIPS  
TIPS

❖ Es importante la automotivación y las recompensas por tus logros personales como: Hacer tareas o adelantar trabajos.

❖ Recompensas como: jugar tu videojuego preferido, ver TV, realizar actividades artísticas, manualidades, conversar con tus amigos.



#YoMeQuedoEnCasa





TIPS  
TIPS  
TIPS

Mantén comunicación permanente con tus profes, revisa con frecuencia tus correos y los medios de comunicación institucional como blogs y plataformas para tener claro las fechas de entrega de trabajos.



#YoMeQuedoEnCasa



TIPS  
 TIPS  
 TIPS

Recuerda que estudiar, sacar buenas notas y destacarte en el colegio, no es un favor que le haces a tus padres. Es un maravilloso regalo que te haces a ti mismo. Disfrútalo... Te lo mereces.

#YoMeQuedoEnCasa

