



5 Hábitos para ESTUDIAR CON ÉXITO



ALIMÉNTATE DE FORMA SANA

- Come de forma moderada.
- Reduce el consume de dulces, grasas y sal.
- Intenta no picar entre horas.
- Toma una dieta variada con verduras, legumbres, frutas, lácteos, huevos y pescado.



DESCANSA LAS HORAS NECESARIAS

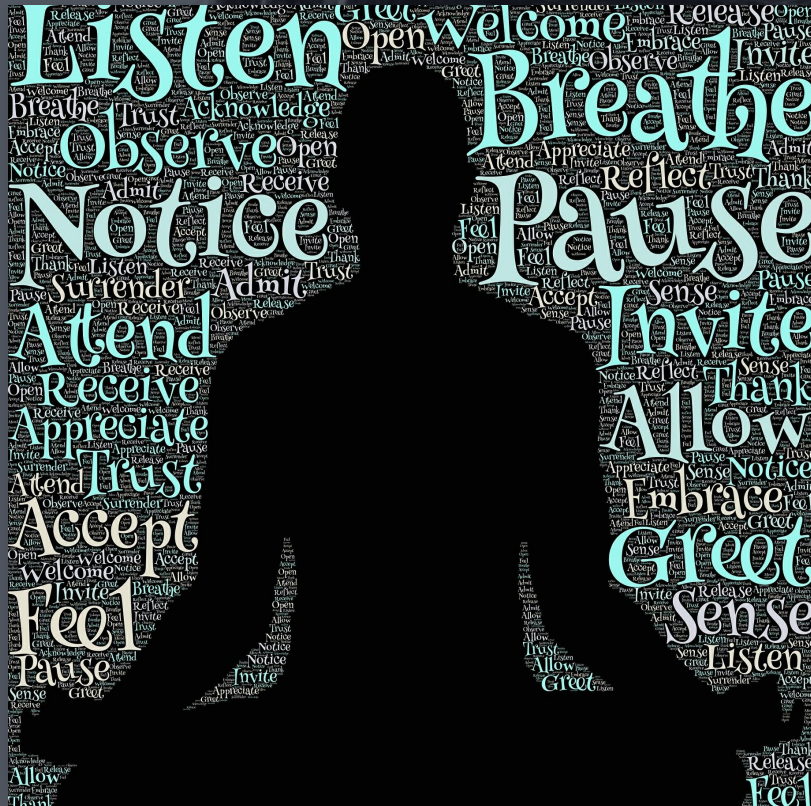
- Necesitas dormir, al menos, 8 horas.
- Intenta irte a la cama siempre a la misma hora.
- Si tienes problemas para conciliar el sueño, intenta hacer alguna actividad relajante (un baño, leer...).



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

Practicar un deporte o actividad física de forma regular te ayudará a:

- Relajarte y tranquilizarte.
- Estar de mejor humor.
- Mejorar el rendimiento tanto en clase como en casa.
- Estar en forma.



PRESTA ATENCIÓN Y CONCÉNTRATE

- Retira de tu vista las cosas que te puedan distraer.
- Estudia en un lugar tranquilo y silencioso.
- Elimina preocupaciones antes de ponerte a estudiar.
- Apaga el móvil (si puedes...)



ESTUDIA CON GANAS

- Proponte pequeñas metas.
- Planifica el tiempo para cada actividad.
- Reconoce el trabajo bien hecho.
- Valora los logros conseguidos.
- Presta o pide ayuda cuando sea necesaria.