

Tips para el regreso a clases



Duerme y Aliméntate bien



Suficientes horas de sueño y una sana alimentación son básicas para tener buen rendimiento escolar.

Se recomienda dormir diariamente ocho horas y alimentarte seis veces al día, con una dieta rica en frutas, vegetales, proteínas y regulada en grasas, azúcares y harinas. Para esto lo mejor es que visites al nutricionista y te recomiende una dieta acorde a tus necesidades.

Tips para el regreso a clases



Organízate

No solo es necesario ordenar el lugar donde estudias, además debes organizar tu tiempo.

Por ejemplo, si debes leer un libro de 150 páginas durante un mes, puedes programarte para leer 5 páginas diarias y no dejar todo el libro para la última semana o el último día.



Tips para el regreso a clases



Crea un grupo de estudio

Es más fácil estudiar compartiendo con tus compañeros, siempre y cuando sea un grupo pequeño y cuente con personas responsables, así pueden dividir los temas de estudio o los trabajos a realizar, y luego compartir el conocimiento entre todo el equipo.

Además de crear lazos de amistad, pueden hacer que las jornadas de estudio sean más eficientes y lograr mayores resultados.



Tips para el regreso a clases



Realiza pausas activas

Numerosos estudios demuestran que el cuerpo y la mente deben tomar descansos para mejorar el rendimiento. Se sugiere que cada 45 minutos de estudio, descanses como mínimo 10 minutos. Puedes aprovechar ese tiempo de descanso, para realizar ejercicios de estiramiento o de relajación.



Tips para el regreso a clases



Escucha la música adecuada

Aunque no lo creas, escuchar música puede ayudar a concentrarte, si es la música adecuada.

Puedes buscar en el servicio de internet YouTube 'música para estudiar' o 'música para la concentración' y así crear tus propias listas de reproducción especiales para estudiar.



Tips para el regreso a clases



Escribe a mano

Está comprobado que si lo escribes con tus propias manos, lo puedes retener más fácilmente.

Escribir no pasa de moda y por el contrario ejercita tu memoria motora.

