

# Cómo mejorar el estudio en casa



Nuevos escenarios requieren nuevos hábitos... pero también reforzar algunas rutinas habituales. Conoce la mejor forma de abordar este periodo de estudio desde casa y ¡aprovecha el tiempo!



**1. LEVÁNTATE** a la hora de siempre.  
**DÚCHATE, VÍSTETE Y CÁLZATE.** puedes ponerte cómodo ¡pero no te quedes en pijama!

**2. DESAYUNA.** Llevas unas 12 horas sin ingerir comida y el cerebro necesita nutrientes.



**3. ORGANIZA TU DÍA.** Verifica el horario de las clases online, ordena tu espacio y prepara tu ordenador para acceder al campus virtual.



Mantén enfocado durante las clases online, toma apuntes y haz preguntas al profesor cuando éste finalice su explicación.

**5. ESTUDIA EN FORMA INDIVIDUAL** y, al terminar el resumen, intercambia ideas con otros compañeros.



**4. INTERACTÚA** con tus compañeros con frecuencia; verificad juntos fechas de entrega de trabajos, futuros exámenes, etc.

**6. HAZ PAUSAS,** breves pero cada hora, para intentar no cansarte pronto ¡el día es muy largo!



**7. MUÉVETE** como mínimo 3 días a la semana haz algo de ejercicio. Puedes saltar a la comba, hacer sentadillas, abdominales, etc.



**8. NÚTRETE.** Mantén los horarios de las comidas y bázate en alimentos frescos. Come saludable pero deja la dieta para el resto del año.



**11. DUERME EN HORA.**

Asegúrate de descansar lo suficiente. A última hora evita actividades que te desvelen, como ver series, para no perder control del tiempo.



**10. REACTÍVATE.** Asiste a tus con clases online de la tarde o revisa las que los profesores hayan dejado grabadas, haz las tareas y estudia.



**9. ¡SIESTA!** Después de comer, dale unos 20 minutos de descanso al cerebro.