

# PAUTAS PARA ESTUDIAR DE MANERA ADECUADA



## DUERME BIEN

Duerme alrededor de ocho horas diarias y no te acuestes más allá de las 10 de la noche.



## AGENDA

Utiliza tu agenda para anotar las tareas que van enviando tus profesores.



## TODOS LOS DÍAS

Estudia todos los días a la misma hora. Aprovecha el tiempo y no acumules tarea.



## LUGAR DE ESTUDIO

Estudia en un lugar en el que no te distraigas y tengas todo lo necesario.



## ESTUDIO ACTIVO

Resume, subraya, haz esquemas, repasa en voz alta o por escrito.



## PREGUNTA

Pregunta a tu profesor/a a través de los medios online que tienes disponibles.