



## RUTINAS DE ESTUDIO EN VERANO

### 1º CONSEJO: DORMIR SIEMPRE A LA MISMA HORA.

Sabemos que es difícil, los planes de verano a veces nos impiden acostarnos a horas tempranas y es complicado madrugar. Sin embargo, es un pequeño esfuerzo que tenemos que hacer para conseguir nuestro objetivo. Márcale en el despertador una misma hora todos los días, por ejemplo, las 8 de la mañana. Esto no significa que tengas que ponerte a estudiar a las 8, pero sí levantarte. Desayuna con tranquilidad.

### 2º CONSEJO: HAZTE UN HORARIO.

Coge papel y boli, intenta sacar tu vena artística y haz un horario muy visual para saber cómo tienes que repartir el tiempo. Recomendamos que intentes meter más horas por la mañana y por la tarde-noche, ya que hace menos calor y estudiar te dará menos pereza.

### 3º CONSEJO: NO TE HINCHES A COMER.

Lo mejor es que hagas comidas livianas y fresquitas, como ensaladas y platos fríos. Si te gusta el gazpacho...será tu aliado en esta dura batalla de estudiar en verano. Bebe también mucha agua, ten una botella de agua en la mesa para tenerlo siempre a mano, es importante que el cerebro esté bien hidratado si vamos a hacerle trabajar.

### 4º ESPECIFICA LAS ACTIVIDADES.

Planifica cada asignatura, no te limites a indicar horas de estudio a cada una. Indica exactamente que temas tienes que estudiar qué días, añade días de repaso, etc. De esta forma verás si llegas a tiempo y el avance en el estudio.

### 5º TOMATE UN BUEN DESCANSO.

Como recompensa, ya que estás en vacaciones, déjate desde el viernes por la noche hasta el domingo completo como días de descanso. Estarás deseando que llegue el fin de semana para poder disfrutar de tus vacaciones y descansar. También establece periodos cortos de descanso entre sesiones de estudio. Por ejemplo: 15 minutos cada hora y media, o 30 minutos cada 2 horas y media. Te dejamos el descargable para que puedas imprimirlo y colocarlo en tu escritorio