



BOLETÍN FORMATIVO #1



Estudiantes
Núm: 1-2024

¡REGRESAMOS A CLASES!



El regreso a clases puede ser un momento emocionante y desafiante tanto para los estudiantes como para los padres. Después de un verano de diversión, es hora de retomar la rutina escolar. Para hacer que este proceso sea más fluido y con efecto positivo es esencial prepararse adecuadamente y reforzar los hábitos de estudio.

¿CÓMO FORTALEZCO MIS HÁBITOS DE ESTUDIO?

El hábito es una acción cotidiana que se convierte en parte del comportamiento mediante la repetición. Uno de sus mayores beneficios es que, al automatizar ciertas conductas, ya no se necesita demasiado tiempo de concentración, por lo que podemos destinar más tiempo y energía en reforzar otras actividades que quizás encontremos más complejas.



ALGUNAS RECOMENDACIONES

1

ESTABLECE METAS ESPECÍFICAS EN LA SEMANA

Te sugerimos establecer un máximo de dos metas específicas en una semana. Por ejemplo, puedes establecer las horas de estudio que le destinarás a cada curso y temáticas que repasarás.



2

PROGRAMA RECORDATORIOS

Para estudiar de manera eficiente es importante programar recordatorios de las horas de estudio destinadas por día. Así tendrás siempre tus espacios organizados.

3

ESTABLECE UN HORARIO DE ESTUDIO

Te recomendamos que destines un momento predeterminado durante la semana para reforzar todos tus conocimientos.



4

DESCANSA LO NECESARIO

Debes dormir entre 7 y 8 horas diarias, pues tu cuerpo y mente necesitan descansar.

★ RECUERDA ★

Nuestro colegio cuenta con un equipo formativo, el cual está comprometido en el acompañamiento y búsqueda del bienestar integral de las estudiantes.