



**COLEGIO
BRITÁNICO**
DE GUADALAJARA A.C.



KINDER° PRIMARIA° SECUNDARIA



TIPS PARA ESTUDIAR

En esta semana de exámenes

Sabemos que el periodo de pruebas es un poco tensionante, es por eso que queremos compartir contigo algunos consejos para que logres organizarte y estudiar efectivamente.

1. Elige un área bien iluminada, ventilada y libre de distractores en la que te sientas cómodo.
2. Organiza tus tiempos... Es recomendable estudiar por lapsos de 1 hora con intervalos de 10 a 15 minutos de descanso.
3. Repasa lo aprendido... Realiza resúmenes, subraya con colores, haz esquemas y mapas de apoyo, crea ritmos para recordar conceptos, etc. Recuerda que estudiar puede ser divertido si te lo propones.
4. Consume alimentos con antioxidantes... ¿Sabías que ciertos alimentos ayudan a memorizar y concentrarse? Los arándanos, las fresas, las nueces, el pescado y el chocolate, son algunos ejemplos de este tipo de alimentos que pueden ser tus nuevos aliados, pues además de ser deliciosos, ayudan a que tu cerebro memorice, se concentre y funcione mejor.
5. Relájate y descansa... Es de suma importancia que duermas lo suficiente y te sientas relajado, algo que puede ayudarte, es hacer un poco de ejercicio la tarde anterior, o ir a dormir escuchando una meditación.

¡Y lo más importante confía en ti y no olvides que eres exitoso!