

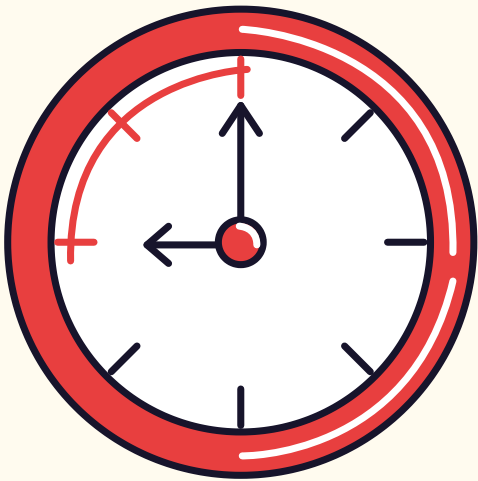
IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

01 *¿Para qué?*

FACILITAN NUESTRA
ORGANIZACIÓN



02 *Horarios*



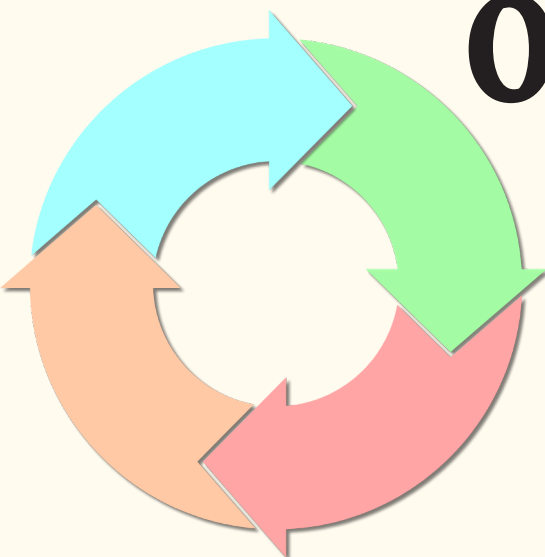
En torno a nuestra
higiene, alimentación,
descanso, juego y
tiempo libre, estudio,
vida familiar, y otros

03 *Autocontrol*

Seguridad,
anticipación, control,
autonomía,
autoconfianza,
disminuye el estrés



04 *Repite*



Practicar, pedir ayuda,
comunicar tu rutina,
modificar si es
necesario.

TODO ESTO LLEVA TIEMPO
PARA LOGRARLO,
¡NO TE DESANIMES!