

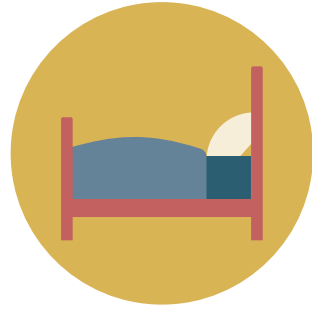
# Cómo prepararse para el estudio

Como en cualquier trabajo, para estudiar hay que “estar en forma” y sentirse preparado. Para ello, tus hijos deben tener una serie de hábitos.



## ALIMENTARSE DE FORMA SANA

- Comer de forma moderada.
- Limitar el consumo de dulces, grasas y sal.
- No picar entre horas.
- Seguir una dieta variada rica en verduras, frutas, legumbres, leche, pescado y huevos.



## DESCANSAR LAS HORAS NECESARIAS

- Dormir bien y las horas necesarias (entre ocho y diez horas).
- Acostarse siempre a la misma hora.
- Si hay problemas para conciliar el sueño, realizar una tarea relajante: darse un baño, leer un libro antes de ir a dormir...



## PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

- Realizar algún deporte o actividad física contribuye a:
- Tranquilizarse y relajarse.
  - Estar de mejor humor.
  - Mejorar el rendimiento, tanto en casa como en clase.
  - Estar en forma.



## PRESTAR ATENCIÓN Y CONCENTRARSE

- Retirar las cosas que puedan distraer.
- Estudiar en un lugar aislado, tranquilo y silencioso.
- Eliminar preocupaciones antes de ponerse a estudiar.
- Apagar el teléfono móvil.



## ESTUDIAR CON GANAS

- Proponer pequeñas metas.
- Planificar el tiempo para cada actividad.
- Reconocer el trabajo bien hecho.
- Premiar los logros conseguidos.
- Prestar o pedir ayuda siempre que sea necesaria.