

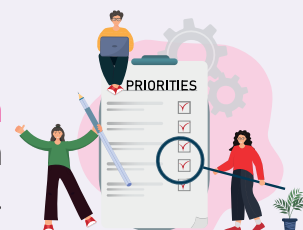
MUNDO EIR

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTUDIO EN VERANO



Márcate unos **horarios** y señálate con un **tick verde** cada día que los cumplas; te ayudará mucho a motivarte.

Es muy importante **priorizar por orden de relevancia** las asignaturas para centrarte en lo que realmente importa.



Los **descansos son fundamentales**; no te sientas mal si un día no puedes más, te sientes agobiado y necesitas dejar ese día el estudio.

Hacer **esquemas y resúmenes** te ayudará a ordenar la información y estructurarla muy bien en tu cabeza.



No olvides practicar **MUCHO la técnica de test**.

@eir_saludmental



LAURA GALVÁN FERNÁNDEZ

Enfermera especialista en salud mental.
Centro de Salud Mental del Coto.
Gijón (Asturias).