Centros de Integración Juvenil, A.C.

To2 Uni2

¡Por una Escuela mejor!

"PREVENCIÓN DEL BULLYING, DESERCIÓN ESCOLAR Y ADICCIONES"

CUADERNO DE TRABAJO

M1. "Aula llena, ♥ content ☺"

2023

Directorio

Dr. Roberto Tapia Conyer
Presidente del Patronato Nacional

Sra. Kena Moreno
Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional

Dra. Carmen Fernández Cáceres
Directora General

Mtro. David Bruno Diaz Negrete
Director Normativo

Dr. Ángel Prado García
Director Operativo y de Patronatos

Lic. Iván Rétiz Márquez
Director Administrativo

Coordinación General
Lic. Miriam Carrillo López
Directora de Prevención

Coordinación ejecutiva
Dra. Beatriz León Parra
Subdirectora de Prevención
Lic. Claudia Mejía Fernández
Jefa del Departamento de Modelos y Tecnologías Preventivas

Elaboración
Lic. Rocío Moreno Macías
Lic. Beatriz Eugenia Pérez Mayorga

Diseño Editorial
Lic. Juan Manuel Orozco Alba

Índice

Página

Presentación ¿Aula llena, ♥ content ☺?..... 4

Me identifico y pertenezco..... 5

Actividad 1. Mi escuela y yo..... 6

Actividad 2. Somos una escuela de historias..... 8

Actividad 3. Adivina quién..... 10

Actividad 4. ¿Quiénes somos?..... 12

Mi plan de vida académico..... 14

Actividad 5. Metas de vida..... 15

Actividad 6. ¿Qué he aprendido?..... 17

Estudiar SanaMENTE..... 19

Actividad 7. Leer para comprender..... 20

Actividad 8. Organizar para aprender..... 24

Actividad 9. Hábitos de estudio..... 26

¿Por qué Aula llena, ♥ content ☺?..... 36

Aula llena, ♥ content ☺

¿Qué viene a tu mente cuando lees "aula llena, corazón contento"? ¿Qué aspectos escolares te hacen sentir feliz, tranquilo/a, incluso seguro/a? **La escuela**, no es solo el espacio físico, sino todo lo que hay dentro y fuera de ella... quizás tu escuela está cerca de la tiendita, o el camino hacia tu escuela te gusta porque te hace estar en contacto con la naturaleza, y por supuesto, las personas con las que convives, como tus amigas y amigos.

Al mismo tiempo, tu salón de clases, ese espacio de convivencia y experiencias que vives diariamente y donde incluso puedes pasar más tiempo que en tu casa, experiencias que por pequeñas o grandes que sean, van formando parte de tu personalidad y te ayudan en muchos casos, a tomar decisiones.

¿Te has preguntado el papel que tienes dentro de la comunidad escolar? Más allá de ser un número de lista o ser de los primeros porque tu apellido empieza con "A" o de los últimos por apellidarte Zapata, piensa que así como a ti, parte de lo que te gusta de la escuela es la convivencia con tus compañeros, tú también eres importante para ellos, por ejemplo, cuando te has enfermado o has llegado a faltar, quizás alguien se queda solo en el recreo, o queda incompleto el equipo para jugar, o formas parte de la escolta, eres compañera/o de banca de alguien... ¿lo habías pensado?

Si tu respuesta es "**sí**", a lo largo de este cuaderno podrás plasmar algunas experiencias que hayas vivido en la escuela; si tu respuesta es "**no**", ¡no te preocupes! porque las actividades son muy sencillas e incluso divertidas y a la par de leer tus historias nosotros te daremos *TIPS* de estudio que van desde cómo mejorar tu técnica de lectura, hasta qué alimentos te ayudan a memorizar mejor, ¿estás lista/o?

Módulo 1: “Aula llena, ♥ content ☺”



Me identifico y pertenezco

¿De qué trata?

A través de tus historias o experiencias dentro de la escuela, verás la importancia que tienes para tu comunidad escolar.

Actividad 1. *Mi escuela y yo*



¿De qué trata la actividad?

Reconocerás tus emociones y la importancia de tu rol como estudiante dentro de la comunidad escolar.



¿Qué debo hacer?

Hay acontecimientos que cambian de manera repentina nuestra rutina, nuestros hábitos, incluso la manera en la que interactuamos con los demás, piensa en lo que has vivido antes de entrar a la secundaria, así como en los últimos meses y responde las preguntas que presentamos a continuación.
Cuando hayas terminado, comparte tus respuestas con tu facilitador y el resto del grupo.



Tiempo

Tienes 10 minutos para realizar la actividad.

Actividad 1. *Mi escuela y yo*

¿Qué pasaría si un día nadie se inscribe en tu escuela?

¿Por qué elegiste esta escuela?

¿Qué sentiste cuando cerraron tu escuela por la pandemia de COVID-19? Y ¿qué emociones experimentaste cuando regresaron a clases presenciales?

¿Cuáles han sido tus aportaciones como estudiante el tiempo que llevas en esta escuela?

Actividad 2. *Somos una escuela de historias*



¿De qué trata la actividad?

A través de la narración de historias, te reconocerás como parte de la comunidad escolar.



¿Qué debo hacer?

¿Qué tal eres para los detalles?

1. Dibuja un mapa de tu salón, escuela o entorno escolar (calles de alrededor o sitios cercanos como tiendas, negocios, parques, etc.).
2. Escribe una historia breve que haya pasado en ese lugar (salón, escuela o entorno escolar).
3. Cuando hayas terminado, comparte con tu facilitador y el resto del grupo.



Tiempo

Tienes 15 minutos para la actividad.

Actividad 2. *Somos una escuela de historias*

Dibuja tu mapa

Actividad 3. *Adivina quién*



¿De qué trata la actividad?

Reconocerás el sentido de tu comunidad escolar a través de la descripción de algunos de sus integrantes y su importancia dentro de la misma.



¿Qué debo hacer?

Si te dijera que tienes 5 segundos para recordar a las personas con las que convives día a día dentro de la escuela, ¿ubicas los rasgos físicos que las caracterizan, o quizás un objeto que siempre usen?

Elige a una persona de tu escuela, puede ser maestro, director/a, un compañero o compañera, o cualquier otra persona que esté ahí. Sin mencionar su nombre, puesto o función, descríbela.

Cuando hayas finalizado, de manera aleatoria tu facilitador solicitará que compartan sus descripciones y el resto del grupo intentará adivinar a quién se refieren.



Tiempo

Tienes 15 minutos para realizar la actividad.

Actividad 3. *Adivina quién*

Describe a tu persona, no olvides anotar detalles físicos, vestimenta, gestos, incluso palabras que siempre utilicen...

Actividad 4. *¿Quiénes somos?*



¿De qué trata la actividad?

A través de representaciones gráficas, definirás -en colaboración con tus compañeras y compañeros-, su identidad como grupo.



¿Qué debo hacer?

Imagina que van a participar en una competencia contra los demás grupos de tu escuela y te tocó hacer el lema y escudo que los represente ¿qué harías?

1. Para iniciar, identifica las características que describen a tu grupo.
2. Echa a volar la imaginación y diseña el escudo de tu grupo, para ello puedes considerar la característica más representativa que identificaste en el punto anterior, ¿usarás uno o varios colores? ¿imágenes, formas? ¿palabras?
3. Escribe también un *lema*, es decir una frase que los defina y sea motivante, algo que los haga únicos.

Cuando hayas finalizado, comparte tu escudo y explica al grupo qué significa y por qué lo diseñaste así.



Tiempo

Tienes 20 minutos para realizar la actividad.

Actividad 4. *¿Quiénes somos?*

Lema:

Escudo

Módulo 1: “Aula llena, ♥ content ☺”



Mi plan de vida académico

¿De qué trata?

Establecerás tus metas a corto, mediano y largo plazo a partir de lo que quieres seguir estudiando y lo que has aprendido en la secundaria.

Actividad 5. *Metas de vida*



¿De qué trata la actividad?

Definirás tus metas a corto, mediano y largo plazo, considerando tus intereses y habilidades.



¿Qué debo hacer?

Seguro hay actividades que te gustan como cocinar, pintar, tocar algún instrumento o cualquier otra cosa que te haga sentir bien y en la que consideras eres buena/o; y teniendo eso en mente ¿te has preguntado qué necesita la comunidad de ti? o ¿qué podrías aportar a tu comunidad?

1. Describe aquello que te apasiona, tus habilidades e identifica qué puedes hacer que aporte a tu comunidad.
2. Una vez que hayas identificado esas ideas, será momento de pensar en tus metas a corto plazo, por ejemplo, qué quieres lograr en uno o dos meses; o a mediano plazo (medio año), o qué harás cuando concluyas tus estudios de secundaria, es decir, a largo plazo.



Tiempo

Tienes 20 minutos para realizar la actividad.

Actividad 5. *Metas de vida*

¿Qué me apasiona?	¿Cuáles son mis talentos o habilidades?	¿Qué puedo aportar a la sociedad?

Ahora ¿cuáles serían tus metas de vida?
Escribe de 3 a 5 metas en cada caso

Corto plazo (1-2 meses)	Mediano plazo (6 meses)	Largo plazo (1 año o más)

Actividad 6. *¿Qué he aprendido?*



¿De qué trata la actividad?

Identificarás lo que has aprendido a lo largo de tu trayectoria escolar y el valor que agrega en tu plan de vida.



¿Qué debo hacer?

El paso por la escuela no solo deja conocimientos como quién descubrió América, o los elementos de la tabla periódica, también te da experiencias, te encamina para saber qué te gusta y así decidir qué quieres estudiar y hacer de grande; quizás algo técnico o algo profesional, o a qué te quieres dedicar. Lo que sea que elijas estará bien porque es algo que te gusta y/o sabes que puedes hacerlo.

Es momento de reflexionar; piensa qué contenidos académicos has aprendido a lo largo de estos tres años en secundaria y por qué resultan útiles para lograr tus metas, ¡sí! las que escribiste en la actividad anterior.



Tiempo

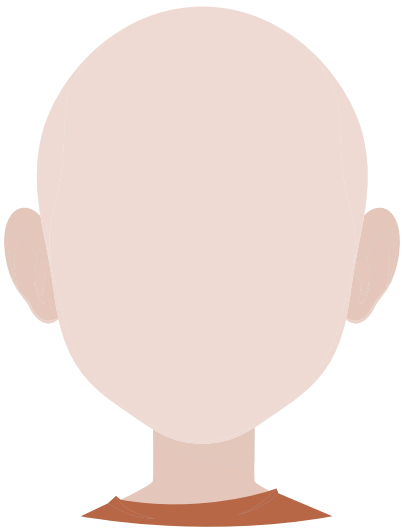
Tienes 15 minutos para realizar la actividad.

Actividad 6. *¿Qué he aprendido?*

Con ayuda de la silueta, dibújate. Dibuja tu cabello, ojos, boca, nariz, y escribe tu nombre. Alrededor de tu rostro escribe lo que has aprendido en estos 3 años y con qué meta a corto, mediano o largo plazo se relaciona lo que has aprendido.

Nombre:

Lo que he aprendido:



Módulo 1: “Aula llena, ♥ content ☺”



Estudiar SanaMENTE

¿De qué trata?

Hábitos saludables y algunas estrategias de estudio que favorecerán tu desempeño escolar.

Actividad 7. *Leer para comprender*



¿De qué trata la actividad?

Identificarás estrategias para mejorar tu comprensión lectora.



¿Qué debo hacer?

¿Has oído hablar de la *lectura estratégica*? Es aquella que nos permite comprender mejor lo que leemos, así como analizar información. Seguro te ha pasado que terminas de leer un párrafo y dices ¡no entendí nada! Esto puede ser por diversos factores; tal vez porque estabas pensando otra cosa mientras leías o solo repetiste las palabras sin prestar atención, porque ¡tu cerebro puede hacer muchas cosas al mismo tiempo!



Tiempo

Tienes 20 minutos para realizar la actividad.

Algunas estrategias que nos ayudan a comprender mejor lo que leemos son:

Estrategia	LECTURA EXPLORATORIA Lectura general para formar una idea amplia del texto
¿Cómo utilizarla?	1. Lee el título para tener una idea general de la lectura. 2. Identifica imágenes, son una descripción visual del texto. 3. Identifica MAYÚSCULAS, negritas, *cursivas*, para ubicar nombres, fechas, elementos concretos. 4. Lee en "F". - Lee las dos primeras líneas del texto completas y de ahí escanea el texto de arriba abajo.

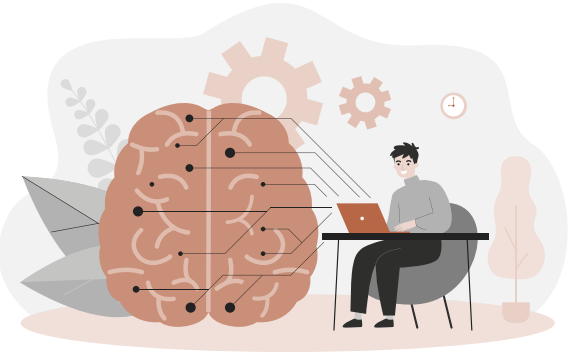
Estrategia	VELOCIDAD LECTORA Número de palabras que se pueden leer de manera rápida y comprensible en un periodo corto de tiempo
¿Cómo utilizarla?	1. Utiliza un señalador, sea tu dedo o un marcador, para centrar la vista en una línea y no distraerte con el resto del texto. 2. Mide tus tiempos, con un cronómetro registra el comienzo y término de tu lectura, así podrás identificar las palabras leídas por minuto. - Puedes comenzar por párrafos y al terminar pregúntarte: *¿qué entendí? ¿cuál es o cuáles son las ideas principales?*

Estrategia	SUBRAYAR Y ANOTAR Subrayar para resaltar conceptos, enunciados o párrafos que consideras importantes. Anotar es seleccionar información e interpretarla, es decir transcribir con otras palabras (parafraseo), la información que anotes es aquella que a ti te es útil para recordar o explicar algo.
¿Cómo utilizarla?	1. Establece un objetivo. - qué quieres recordar o aprender. 2. Sé selectivo, no subrayes más del 50% del texto, destaca solo lo esencial (palabras, ideas clave). 3. No subrayes inmediatamente al leer, primero realiza una lectura exploratoria, o subraya mientras realizas una segunda o tercera lectura. 4. Parafrasea lo subrayado, o realiza notas adicionales. Puede ser en una hoja en blanco e ir construyendo un esquema, o ideas a partir de viñetas.

Practiquemos un poco...

1. Con apoyo del facilitador, practica tu velocidad de lectura, lee los primeros tres párrafos e identifica cuánto tiempo tardas en leerlos. Recuerda que no solo es recorrer las palabras más rápido sino comprender lo que lees.

2. Posteriormente, de manera individual, lee el texto completo e identifica y parafrasea las ideas principales. Al finalizar, comparte tus notas y comenta si las ideas que identificaste fueron las mismas que las del resto del grupo.



Algunos datos interesantes del cerebro

Se estima que el cerebro tiene un peso promedio de entre 1.3 y 1.5 kilogramos, y se puede definir como un órgano complejo, quizá el más importante del cuerpo humano.

Es responsable de la inteligencia, la interpretación de los sentidos, el control del comportamiento, el aprendizaje y el inicio de los movimientos corporales. También controla otras funciones en el cuerpo sin que tengamos que pensar en ello, como la respiración y el ritmo cardíaco.

El cerebro es impresionante y aunque los desarrollos tecnológicos modernos han ayudado a recolectar una enorme cantidad de datos, mucho permanece en el misterio. El cerebro es resultado de la evolución de millones de años a partir de una "versión más simple". Los nemátodos, moscas de la fruta, pez cebra, salamandras, ratones y monos poseen similitudes fundamentales con el Sistema Nervioso del ser humano. Es el órgano encargado de procesar las señales dolorosas que provienen de receptores nerviosos localizados en la piel, articulaciones, músculos y en paredes viscerales; sin embargo, el cerebro por sí mismo no tiene receptores del dolor.

El cerebro es tan importante que, aunque representa tan solo el 2% del peso corporal, utiliza el 20% de la ingesta y oxígeno de todo el cuerpo. Cuando te concentras mucho, el cerebro puede usar hasta el 50% de la energía y oxígeno del cuerpo.

Las ideas y recuerdos producen cambios en nuestro cerebro. Cada idea y recuerdo genera nuevas conexiones en tu cerebro. Eso significa que ahora mismo se está creando una nueva conexión en tu cerebro. Dando lugar a lo que se conoce como plasticidad neuronal.

El cerebro humano puede almacenar hasta 4.7 millones de libros, diez veces más de lo que se pensaba originalmente. Científicos descubrieron que, en promedio, una sinapsis puede contener aproximadamente 4,7 bits de información. Esto significa que el cerebro humano tiene una capacidad de un petabyte, o 1,000,000,000,000,000 bytes. Que es lo mismo que 20 millones de archivadores de cuatro cajones llenos de texto, 13.3 años de grabaciones de HD-TV, o 670 millones de páginas web.

Fuente:

Terrazas, B. *Algunos datos interesantes del cerebro.* En UNAM Global. Recuperado de: https://una mglobal.unam.mx/algunos-datos-interesantes-del-cerebro/

Tus notas o ideas principales



¿Cuánto tiempo tardaste en leer el artículo completo? _____

¿Y si haces un segundo intento? _____

"La práctica hace al maestro"

Actividad 8. *Organizar para aprender*



¿De qué trata la actividad?

Identificarás estrategias para facilitar el análisis y síntesis de información.



¿Qué debo hacer?

¿Sabías que es más fácil recordar una imagen o esquema que un texto? Esto ocurre porque el cerebro reacciona activando mayor número de neuronas que cuando solo se enfrenta a contenidos textuales.

Existen 3 estrategias que facilitan el análisis de información y que te pueden ayudar a sintetizar o representar un texto.

Estrategia	**RESUMEN** **Versión breve de un texto, en el que se señalan los aspectos más importantes.**
¿Cómo utilizarla?	1. Identifica la idea principal de cada párrafo. 2. Acomoda la información según su importancia, ideas principales seguidas de ideas secundarias. 3. Elimina información innecesaria. 4. Parafrasea para hacer el texto más pequeño.

Estrategia	**ESQUEMAS CONCEPTUALES** **Reorganizar información, señalando relaciones, similitudes o diferencias**
¿Cómo utilizarla?	- *Mapas conceptuales*: representa la información a través de conceptos y palabras de enlace. - *Cuadros sinópticos*: establece relaciones a través de columnas y filas. - *Diagramas de llave*: jerarquizan la información principal de las ideas secundarias. - *Mapas mentales*: permiten representar la información únicamente con imágenes.

¿Recuerdas la lectura *Algunos datos interesantes del cerebro*?

En la actividad anterior ya identificaste las ideas principales, incluso parafraseaste algunas de ellas, es momento de esquematizarlas, elige el esquema conceptual que mejor represente la información o el que consideres te ayudará a repasar y comprender mejor el contenido.

Al final, comparte tu esquema con el resto del grupo y explica cómo fue que seleccionaste y esquematizaste la información.



Tiempo

Tienes 20 minutos para realizar la actividad.

Actividad 9. *Hábitos de estudio*



¿De qué trata la actividad?

Identificarás tips para favorecer tu aprendizaje y desempeño escolar.



¿Qué debo hacer?

No basta con las estrategias de comprensión lectora, síntesis y esquematización de la información, es necesario administrar el tiempo y lugar de estudio, así como poner todo lo aprendido en práctica cuando sea necesario, por ejemplo, un examen, una exposición, un trabajo final; y lo anterior puede mejorarse con hábitos saludables en el estudio.

¿Tienes hábitos de estudio?

¡Descubrámoslo!

En la siguiente lista identifica los hábitos de estudio que pones en práctica, si no coincides con ninguno no te preocupes, tampoco es que esté mal, pero esto te puede ayudar a pensar qué puedes incorporar en tu rutina para mejorar tu desempeño dentro y fuera de la escuela.



Tiempo

Tienes 20 minutos para realizar la actividad.

Actividad 9. *Hábitos de estudio*

Marca con una "x" la casilla que corresponda de acuerdo con tus hábitos.

Hábito saludable	Sí	No
Planeo mis actividades escolares por tiempos y días		
Tengo un lugar de estudio específico		
Procuro consumir alimentos saludables como frutas y verduras		
Procuro estudiar o hacer mis tareas con luz natural		
Elaboro guías de estudio		
Cuando estudio procuro no distraerme con el celular o televisión		
Realizo pausas activas como estiramientos, o movimientos de piernas y brazos cuando llevo mucho tiempo sentada o sentado		
Procuro dormir en promedio 8 horas.		

¿Cuántas casillas con "Sí" marcaste? ¿Muchas, poquitas?

¿Qué hábitos te gustaría practicar para mejorar tu aprendizaje? Anótalos.

A continuación, te compartimos algunos consejos que te ayudarán a mejorar tus actividades escolares.

Administración del tiempo

¿Cómo hacerlo?



Técnica Pomodoro

1. **Dividir el tiempo** dedicado al **estudio** en intervalos de **25 minutos** (Pomodoros).
2. Cuando el primer intervalo termina, **descansar 5 minutos.**
3. Continuar estudiando y **cuando se complete el cuarto pomodoro** con descansos de 5 minutos entre cada uno de ellos, realizar un nuevo **descanso**, ¡esta vez de **15 minutos**!
4. En el descanso más largo se sugiere caminar, alejarse de la actividad que se está realizando de manera que se despeje la mente.

La *técnica Pomodoro* es útil cuando estamos frente a la actividad que tenemos que realizar, por ejemplo, al hacer una investigación sobre la Revolución Mexicana y sentimos que llevamos horas frente a la computadora y no hay avance, entonces utilizar Pomodoro.

También es importante administrar los tiempos de estudio a lo largo de la semana y saber cuánto tiempo libre tenemos para realizar otras actividades.

Para realizarlo...

1. En primer lugar, anota las actividades que realizas por las tardes o las mañanas y que tienen horario fijo (horarios de comida, clases extras, etc.).
2. Después identifica aquellos trabajos o tareas escolares que requieren de más tiempo (exámenes, maquetas, exposiciones, visitas a museos, entre otros).
3. Imprime o dibuja en una hoja en blanco un planeador y anota en él las actividades fijas y tareas que identificaste.
4. En el planeador, anota días y horarios que se pueden dedicar al estudio del tema que parezca más difícil.
5. Evita programar actividades de estudio por la noche.

Realiza tu planeador

Horario	Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Alimentación Saludable

Plato del bien comer

Consumo diario, principalmente verduras



Consumo
3 veces por semana

Ocasionalmente
1 vez por semana

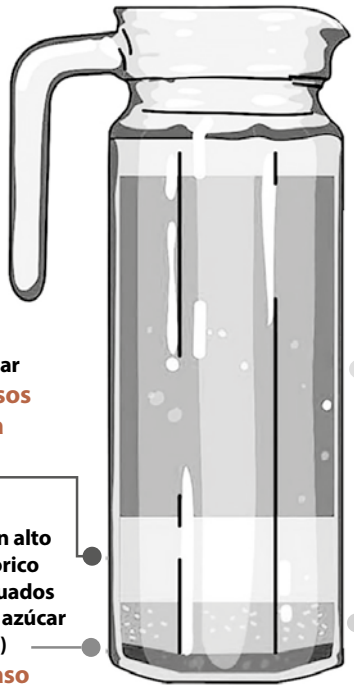
Ningún alimento contiene todos los nutrimentos que el cuerpo necesita, por ello se recomienda realizar tres comidas principales (desayuno, comida y cena); y si es necesario, dos colaciones o refrigerios.

Fuente: NOM-043-SSA2-12 y Secretaria de Salud, 2015

Alimentación Saludable

Jarra del bien beber

En el caso de niñas, niños y adolescentes, no se recomienda el consumo de refrescos, bebidas deportivas, jugos embotellados, néctares, bebidas saborizadas, leches saborizadas, café o té.



Agua simple potable
6 a 8 vasos al día

Leche sin azúcar
1 a 2 vasos al día

Bebidas con alto valor calórico (Jugos o licuados de fruta con azúcar o miel)
0 a ½ vaso al día

Agua de fruta o infusiones con una cucharadita de azúcar o menos por vaso
0 a 2 vasos al día

1 vaso = 250 ml.

Fuente: Secretaria de Salud. [SecretariadeSaludMX]. (20 de agosto de 2020). Hidrátate correctamente. Conoce la #JarraDelBienBeber. Facebook.

Pausas activas



Salir a **caminar o correr** antes de estudiar, por 20 o 30 minutos para oxigenar y activar nuestro cerebro

Sentadillas, después de una o dos horas sentados, realizar 10 o 15 repeticiones para circular la sangre por todo el cuerpo

Hacer **estiramientos** de brazos y piernas, entrelazar las manos y estirarlas hacia el techo arqueando la columna, no el cuello, por 30 segundos cada 45 minutos

Tener siempre un recipiente con **agua natural**. El agua tiene un efecto fisiológico sobre el cerebro que ayuda a la capacidad de razonamiento y a reducir la ansiedad

Lugar de estudio



Al momento de estudiar o hacer tarea es importante hacerlo en un espacio que favorezca la concentración, de preferencia contar con un lugar único para realizar actividades académicas.

¿Cómo organizar el lugar de estudio?

1. Siempre el mismo

Asociar el estudio a un mismo lugar ayuda a adquirir buenos hábitos y mejorar la concentración.

2. Bien iluminado

Lo mejor es estudiar con luz natural, por eso es recomendable realizar tus actividades académicas durante el día.

3. Materiales adecuados

Es importante disponer de una mesa, una silla con respaldo, así como el material que requieres "a la mano", esto evitará distracciones y reducirás el tiempo que inviertes en hacer tus tareas.

4. Sin distracciones

Procurar un lugar silencioso, apartado de distracciones como el celular o el televisor, ruido excesivo, etc.

Hábitos de sueño

¿Sabías que dormir bien es sinónimo de salud? Seguro has escuchado que debemos dormir aproximadamente 8 horas diarias, bueno pues esto es cierto porque nos brinda muchos beneficios



Dormir bien:

- Mejora la memoria
- Previene enfermedades cardiovasculares
- Ayuda a la recuperación muscular
- Disminuye el estrés

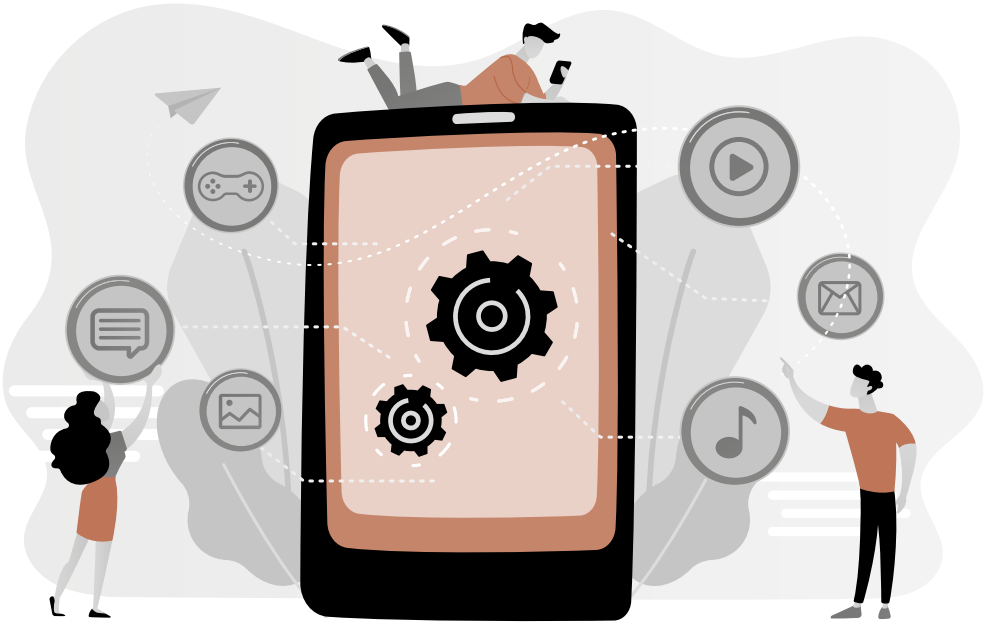
Para que esto sea posible, el encargado de regular y programar las funciones de nuestro cuerpo desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, es el ciclo circadiano que, con ayuda de la melatonina, le dice al cuerpo que es hora de dormir

¿Qué hacer para dormir bien?

- Procura acostarte siempre a la misma hora
- En la medida de lo posible, descansa en un lugar sin ruido
- No duermas con hambre ni cuando acabes de cenar
- Y lo más complicado quizá, deja tu celular o aparato electrónico mínimo una hora antes de dormir
- Complementa tus hábitos de sueño con buena alimentación y ejercicio.

¡Alto!

Antes de irnos queremos compartirte algunas ideas para fortalecer tu sentido de comunidad escolar. Encontrarás un test para saber qué tanto confías en ti mismo para lograr tus metas y algunos consejos para un estudio saludable.



https://bit.ly/3r5v5Fa

Escanea el código QR

¿Por qué "Aula llena, ♥ content 😊"?

Porque a lo largo de estas actividades, hemos identificado lo importante que eres en y para la escuela, al igual que cada uno de sus integrantes.

Y como se mencionó en páginas anteriores, eres parte de una comunidad escolar que te protege y te prepara para alcanzar tus metas.

Tu escuela es única porque lo que vives dentro y fuera de ella, te impulsa a desarrollarte como una mejor persona.

Esperamos que reflexiones sobre lo que has aprendido, y que tus hábitos contribuyan a mejorar tu desempeño y tu bienestar.

To2 Uni2

¡Por una Escuela mejor!