SACA PARTIDO A TU TIEMPO

#QuedateEnCasa

1 ORGANIZACIÓN

- Fija un horario semanal
- Actividades de estudio / tareas
- Comidas
- Ocio

2 ACTIVIDADES

Mantener rutinas y motivación

Técnicas de estudio propias / Técnicas de relajación

Tareas escolares en un lugar tranquilo

3 AUTOINSTRUCCIONES

- ¿Qué es lo que tengo que hacer?
- ¿Cómo lo hago?
- ¿Voy bien?

IES MONTEVIL (GIJÓN). DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN