QUÉDATE EN CASA Y PROGRAMA TU JORNADA

1- Levántate temprano como si fueras a ir a estudiar, desayuna y vístete con ropa cómoda.

2- Reserva un espacio especial para trabajar. No es un buen lugar: el comedor, la cocina o la cama.

3-Haz pausas activas: camina, toma alguna bebida saludable, come una fruta.

4- Establece Tus horarios para dar por terminada tu jornada.

5- No olvides lavarte las manos cada 3 horas.

www.colegiosantaluisa.edu.co