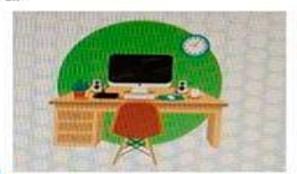
## QUÉDATE EN CASA Y PROGRAMA TU JORNADA



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



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



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

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





5- No olvides lavarte las manos cada 3 horas.



www.colegiosantaluisa.edu.co