

# ESTUDIAR en CASA

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS

DETENER EL  
CORONAVIRUS  
ES RESPONSABILIDAD  
DE TODOS Y TODAS.  
SI TE PROTEGES TÚ,  
PROTEGES A LOS  
DEMÁS.

Los siguientes pasos recopilan los puntos más importantes para tener éxito en el momento de estudiar y trabajar en casa.

## ORGANIZATE

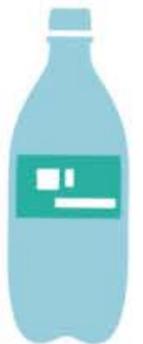
Planifica previamente lo que tienes que hacer cada día. Es muy **IMPORTANTE**, para no perder el tiempo.

## EL ENTORNO



Necesitas una mesa amplia y una habitación bien iluminada. Deja en la mesa sólo lo que necesites. Debes tener un ambiente tranquilo, sin ruidos que puedan molestarte. Siéntate adecuadamente en la silla.

## DESCANSA



Cada 25 minutos de trabajo, haz un descanso de 5 minutos. Levántate para caminar y aprovecha para beber o comer algo.

## SIGUE TRABAJANDO