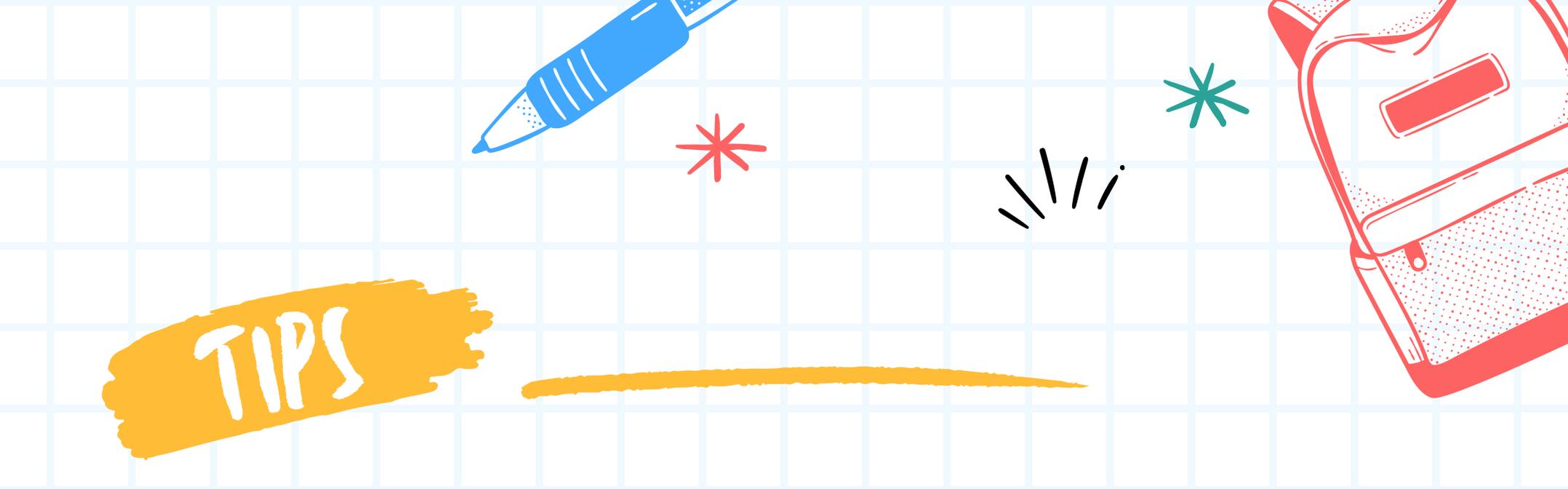


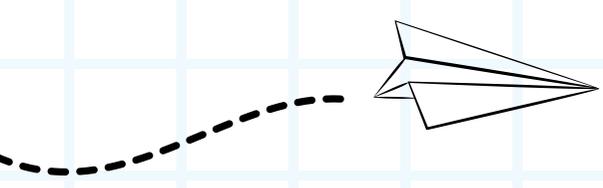
Año Jubilar 2025 "Peregrinos de Esperanza"

¡De vuelta al cole!





# TIPS



## #1

Me aseguro de tener todo lo que necesito para el primer día de clases.



## #2

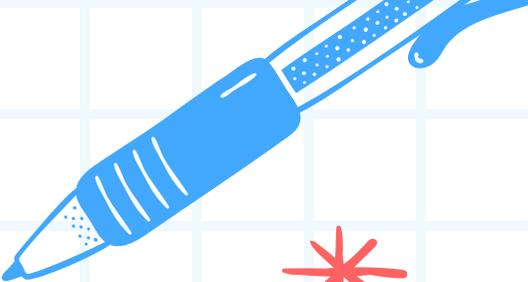
Estoy pendiente del calendario escolar, para que no se me pasen las fechas más importantes.



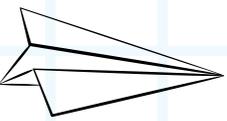
## #3

Establezco una rutina diaria para poder cumplir con mis responsabilidades académicas.





# TIPS



## #4

Preparo mi uniforme para ahorrar tiempo en las mañanas.



## #5

Dedico un tiempo para revisar lo aprendido el año anterior y refrescar conceptos importantes.

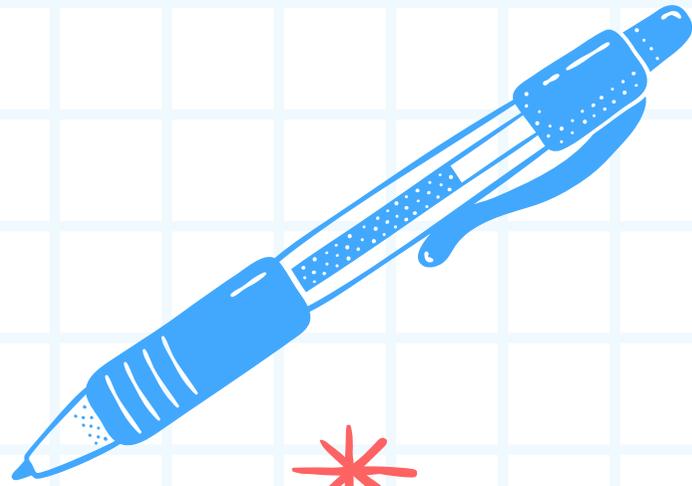


## #6

Traigo alimentos nutritivos y agua, para mantenerme con energía durante el día.



TIPS



#7

Decido salir a caminar, hacer ejercicio, o practicar algún deporte en lugar de pasar tiempo frente a una pantalla.

#8

Practico técnicas de relajación, respiración profunda o meditación antes de ir a dormir, esto mejorara mi concentración y estado de ánimo.



¡Feliz regreso a clases!

