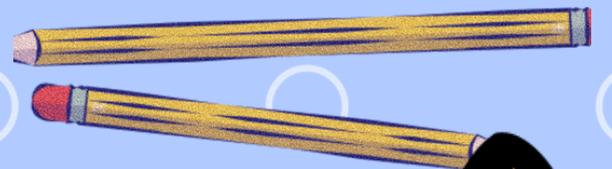
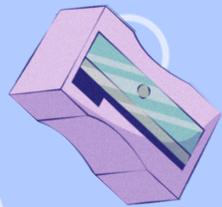
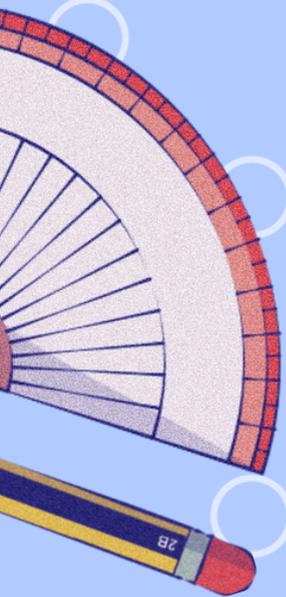


DE VUELTA AL COLEGIO

*“Después de nuestras
vacaciones... ¡Es hora
de cuidarnos aún
más!”*



Recuerda....



Establece una rutina de sueño.



Fomenta una alimentación saludable y equilibrada.



Bebe suficiente agua durante el día para mantenerte bien hidratado.



Mantén una buena higiene personal



Ten siempre una actitud positiva



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

