



Yo puedo aprender



Consejos para tener éxito en mis estudios Primaria

Organizo mi tiempo

- Tengo un horario para estudiar.
- Realizo primero las tareas más importantes.
- Evito dejar todo para última hora.

Estudiar un poco cada día, vale más que estudiar todo de una vez.



Preparo mi espacio de estudio

- Busco un lugar tranquilo.
- Mantengo mis materiales organizados.
- Alejo distracciones mientras estudio.

Un espacio ordenado ayuda a concentrarme mejor.

Estudio todos los días

- Repaso lo aprendido en clase.
- Leo mis apuntes.
- Practico ejercicios.

Aprender es un proceso, no solo es estudiar para los exámenes.

El error es una oportunidad para aprender

- Equivocarme es normal.
- Los errores me ayudan a mejorar.
- Puedo volver a intentarlo.

Todavía no lo logro, puedo seguir aprendiendo.

Pido ayuda cuando la necesito

- Hago preguntas.
- Busco apoyo de docentes y familiares.
- No me quedo con dudas.

Pedir ayuda también es aprender.

Cuido mi bienestar

- Dormir bien.
- Alimentarme saludablemente.
- Mover mi cuerpo.
- Tomar pausas cuando lo necesite.
- Si necesitas apoyo llama a la Línea 2459-1598 y 2459-1599.

Mi bienestar ayuda a mi aprendizaje.



Mi horario ideal de estudio



1. LLEGAR A CASA Y MERENDAR

Descanso un poco y recargo energías.

30 minutos



2. TAREAS Y ESTUDIO

Me concentro y hago mis tareas más importantes.

45-60 minutos



3. PAUSA ACTIVA

Me muevo, estiro y tomo agua.

130 minutos



4. LECTURA O REPASO

Repaso lo aprendido o leo algo que me interese.

20 minutos



5. TIEMPO LIBRE Y FAMILIA

Comparto, juego y disfruto.

¡Tiempo para mí!



6. PREPARAR MATERIALES PARA MAÑANA

Dejo todo listo para el día siguiente.

10-15 minutos



7. DORMIR TEMPRANO

Un buen descanso me ayuda a aprender mejor.

8-10 horas

La organización hoy, menos estrés mañana

Antes de un examen



Repaso con varios días de anticipación.



Duermo bien la noche anterior.



Leo los temas importantes.



Confío en lo que he aprendido.



Practico ejercicios y actividades.



Prepararte poco a poco te ayudará a sentirte más seguro/a y reducir el estrés antes de la evaluación.

Recuerda

El éxito no significa ser perfecto. Significa:



Esforzarme cada día.



Pedir ayuda cuando la necesito.



Seguir intentándolo, aunque sea difícil.



Aprender de mis errores.



Confiar en mis capacidades.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE VIDA ESTUDIANTIL



Departamento de Salud y Ambiente