



Se han suspendido las clases pero **no son vacaciones**, las actividades académicas continúan ONLINE, por eso te recomendamos:

- ❖ Ten un **espacio de estudios**: cómodo, bien iluminado y libre de ruidos e interferencias.
- ❖ Gestiona tu tiempo, **planifica y programa todas tus actividades académicas en una rutina diaria**. Prioriza lo importante y urgente en tus horas mas productivas.
- ❖ Cuidado con los **“ladrones del tiempo”** como el móvil y las redes sociales.
- ❖ Mantén el **contacto con tus compañeros/as de grupo**, programa reuniones /encuentros on line para ir monitoreando los avances de los trabajos.
- ❖ Permanece en **contacto con tus profesores/as**, revisa continuamente tus correos y mensajes.

RECUERDA: continúas estudiando en el espacio virtual, evita el estrés académico, que no bajen tus expectativas y mantén tu **motivación para estudiar**.

- ❖ **Seguimos atendiendo**, cualquier duda, escríbenos a psicopedagogico@uah.es.