



# 9 CONSEJOS PARA CONCENTRARTE MEJOR EN TU CLASE VIRTUAL

Durante tus clases:

- 1. INHABILITA TUS REDES SOCIALES**
- 2. NO ESTÉS EN TU CAMA**
- 3. DATE UN RESPIRO ENTRE CLASES**
- 4. NO TE QUEDES CALLADO ¡PARTICIPA!**
- 5. HIDRÁTATE**
- 6. HAZ UNA RUTINA MATUTINA**
- 7. ARMA TU ESCRITORIO**
- 8. HAZ ALGO DE EJERCICIO EN EL DÍA**
- 9. TOMA APUNTES**

