



# Reduce las distracciones.

01

El mayor distractor puede ser tus pensamientos, intenta focalizar tu atención en tus metas escolares y lo que quieres lograr en tus estudios.

02

Si lo consideras necesario, guarda tu teléfono en otra parte o déjalo modo avión mientras estudias.

03

Reúne todo el material antes de empezar a estudiar o prepáralo la noche anterior.

