

The background is a dark gray surface. Scattered around the edges are various school supplies: a yellow eraser in the top-left, a white paper airplane in the top-right, and several colored pencils (orange, teal, pink, green, yellow) in the bottom-left and bottom-right. A large, dashed white circle is centered on the page, framing the main text.

REGRESO A CLASES



TIPS PARA ADAPTARTE AL REGRESO A CLASES

PLANEA TU DÍA

Reestablece la
rutina

Organiza los
tiempos de tus
actividades
diarias como
tareas, salidas,
gym, etc...





Prepara tu lonche un día antes o el dinero que gastarás en el receso.

Esto evitará contratiempos



Aliméntate sanamente



BUSCA ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

Deporte



Arte



Laboratorio



En caso de tener duda de a donde dirigirte, acércate con tu tutor.

Y lo más importante...

Dedícale
más tiempo
a lo que te
hace
realmente
felíz

DEDICA TIEMPO PARA TI

Y TUS SERES QUERIDOS



Esto te
ayudará a
sentirte más
relajado en el
día a día.

¡MANOS A LA OBRA!