



# 10 maneras de aliviar el estrés durante la semana de exámenes finales

## OBJETIVO //

- Anime a los estudiantes a probar actividades que los ayuden a aliviar el estrés durante las semanas de exámenes.

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

- Lista de 10 maneras de aliviar el estrés durante la semana de exámenes finales

### Aplicación

- Comparta esta lista con estudiantes, padres, en las redes sociales, coloque carteles. ¡Haga que los estudiantes se vuelvan creativos y piensen en aún más ideas!

### Montaje

1. Imprimir lista
2. Colgar alrededor del edificio/campus de la escuela
3. Entregar a los estudiantes antes y durante la semana de exámenes finales

### ¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



## 10 maneras de aliviar el estrés durante la semana de exámenes finales

1. **¡FORMA UN GRUPO DE ESTUDIO!** Estudiar siempre es más divertido cuando tienes un amigo o dos.
2. **¡COMIENZA TEMPRANO Y CREA UN PLAN!** Será beneficioso comenzar temprano para que no pases estresado/a estudiando mucho la noche antes de las finales.
3. **¡TOMA DESCANSOS!** Ya sea para salir a correr, tomar un refrigerio o ver un episodio de tu programa favorito, ¡las pausas al estudiar son importantes para una buena salud mental!
4. **PRACTICA LA MEDITACIÓN Y LA ATENCIÓN PLENA** para recuperar el enfoque durante un período largo de estudio.
5. **HAZ UNA LISTA DE MÚSICA** ¡una lista canciones de música que te ayuda a entrar en enfoque! (Se ha demostrado que la música clásica ayuda a los estudiantes a retener información mientras estudian).
6. **PIDE AYUDA** No tengas miedo de comunicarte con tus maestros si tienes dificultades. Para eso están.
7. **¡COME COMIDAS BALANCEADAS!** No tener hambre te ayudará a concentrarte en estudiar. Limitate a solo tomar agua y té (¡sin cafeína!) para que no tengas problemas para conciliar el sueño cuando termines de estudiar.
8. **¡TEN UNA BUENA NOCHE Y DUERME!** Es muy importante que estés descansado y con energía mientras estudias.
9. **CONOCE TUS LÍMITES** ¡y apégate a ellos! Tu salud mental y emocional es lo primero.
10. **PLANEA ALGO DIVERTIDO** para después de tu último examen final ¡cualquier cosa, desde ir a ver una película hasta sentarte en el sofá a comer un helado! Tener algo que esperar será un gran motivador.