DA LA VUELTA AL FRACASO ESCOLAR

Pautas para mejorar en los estudios

MOTIVACIÓN

Céntrate en lo que te gusta y permítete fallar, es parte del proceso de aprendizaje.

HÁBITOS DE ESTUDIO

Establece un horario de estudio que puedas cumplir para poder organizarte diariamente.

HÁBITOS DE SUEÑO

Duerme mínimo 8 horas para poder dar lo mejor de ti en clase.

¿QUÉ ES EL FRACASO ESCOLAR?

Dificultad para alcanzar los objetivos marcados por el sistema educativo y lograr acabar la ESO.

Y ¿cómo lo evitamos?

APRENDIZAJE

No tires la toalla y pregunta las dudas que puedas tener.

HÁBITOS SALUDABLES

Cuida tu alimentación, realiza ejercicio y usa las tecnologías con moderación.

AUTOESTIMA

Valora lo que haces bien y los esfuerzos por mejorar. Acepta que a todas las personas hay cosas que se nos dan bien y otras peor.

GESTIÓN EMOCIONAL

Si no te sientes bien, comparte tu malestar con personas de tu confianza y piensa si puede estar influyendo en lo que haces.

unaf
unión de asociaciones familiares

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

unaf.org