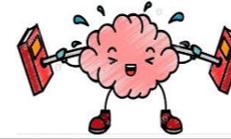




## HÁBITOS QUE FAVORECEN TU APRENDIZAJE



### ¿QUÉ ES UN HÁBITO?



Los hábitos son las acciones que repetimos todos los días y se vuelven parte de nuestra rutina, por ejemplo: bañarnos, lavarnos los dientes, etc.

Existen hábitos que favorecen a tu aprendizaje, ya que te ayudan a obtener mejores resultados.



### SUEÑO

- El sueño es de vital importancia en tu aprendizaje, por lo que es recomendable que duermas entre 8 y 10 horas diarias.
- Se recomienda dormir antes de las 12 AM, ya que las horas de la noche previas a estas son las mejores para que tu cerebro descanse y haga su trabajo durante el sueño...
- Es durante las horas de sueño en donde los aprendizajes se establecen en tu memoria. Al dormir tu cerebro asocia lo que aprendiste durante el día con lo que ya sabes, ordenando y archivando esta información.
- Está comprobado que un sueño reparador mejora el desempeño de las personas. En tu caso podrás aprender y realizar de mejor manera tus actividades académicas, especialmente si vuelves a repasar por ejemplo, lo aprendido el día anterior, ya que ese aprendizaje se consolidará aún más.



### ALIMENTACIÓN

- La alimentación es otro hábito que favorece el aprendizaje, existe directa relación entre lo que comes y cómo funciona tu cerebro, encargado de llevar a cabo tu aprendizaje.
- Como sabes, nuestro cuerpo funciona a partir del *metabolismo de energía*, proveniente de los nutrientes que contienen los alimentos que consumimos. De ellos obtenemos la energía, podemos crecer, desarrollarnos y defendernos de elementos externos como bacterias o sustancias tóxicas.
- Una alimentación balanceada y ordenada favorecerá tu proceso de aprendizaje, recuerda consumir diversas frutas y verduras, proteínas saludables (carnes, huevos, etc.), legumbres, semillas y frutos secos. Estos alimentos ayudan a mejorar tu memoria, estado de ánimo y por ende tu aprendizaje.
- Y por último no olvidar tomar agua, un cerebro deshidratado no logra concentrarse ni retener información. Comienza todos los días tomando agua.



### ACTIVIDAD FÍSICA

- Cuando hablamos de actividad física nos referimos a que durante tu rutina diaria deben existir momentos en donde realices ejercicio moderado (caminar, realizar saltos, ejercicios de respiración, de elongación etc.)
- Al realizar una actividad física de al menos 30 minutos los niveles de concentración mejoran. Al igual que la atención, la percepción y motivación.
- Tu actividad cerebral aumenta y por ende mejoran los procesos de memoria y aprendizaje.
- Está comprobado que luego de realizar actividad física los niveles de atención, concentración y motivación aumentan por lo menos dos horas luego de haber realizado algún tipo de ejercicio que implique algún tipo de movimiento.
- Además, la actividad física ayuda a mejorar tu estado de ánimo.