

# EN LA ANORMALIDAD ACADÉMICA ACTUAL, DESDE BIENESTAR UNIVERSITARIO DE LA FACULTAD DE MINAS TE RECOMENDAMOS:

EMPIEZA EL DÍA TEMPRANO,  
OJALÁ CON ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA  
QUE TE ACTIVE PARA TODO EL DÍA.



ASÍ NO TENGAS TRABAJOS DE LA U,  
REPASA O ADELANTA TEMAS QUE ESTÁN  
INCLUIDOS EN LAS MATERIAS INSCRITAS.



ALIMÉNTATE BIEN  
Y PREPARA COMIDAS  
BALANCEADAS Y NUTRITIVAS.



BUSCA ESPACIOS DE  
ESPARCIMIENTO QUE  
TE GUSTEN: CINE,  
TEATRO, MÚSICA,  
PINTURA, LECTURA, DEPORTE.



HAZ UNA LISTA  
DE LAS ACTIVIDADES  
Y COMPROMISOS QUE  
TIENES EN EL DÍA.



RODÉATE DE TUS AMIGOS O FAMILIA  
PARA HABLAR DE TUS EMOCIONES  
Y PENSAMIENTOS.



DESCANSA LO SUFICIENTE, QUE EL SUEÑO QUE TENGAS  
SEA REPARADOR, PARA QUE EL DÍA SIGUIENTE TENGAS  
MÁS ENERGÍA QUE EL ANTERIOR.



AL FINALIZAR EL DÍA, PIENSA EN LO  
QUE HAS APRENDIDO Y HAZ UNA  
LISTA DE LO QUE  
QUEDA PENDIENTE.



ES IMPORTANTE TENER  
HÁBITOS DE VIDA  
SALUDABLE, QUE AYUDEN  
A TU AUTONOMÍA,  
RESPONSABILIDAD Y TOMA  
DE DECISIONES.