



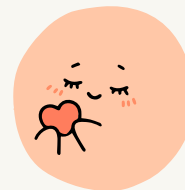
Tips de autocuidado

antes de rendir la PAES



PARA TU AUTOCUIDADO MENTAL Y EMOCIONAL

- **Mantén una mentalidad positiva:** Confía en ti mismo/a y en tus capacidades. Piensa que eres capaz de enfrentar este desafío.
- **Evita compararte:** Cada persona aprende a su propio ritmo. Enfócate en tu propio proceso.
- **Habla de lo que sientes:** Conversar con amigos, familia o profesores sobre tus miedos o ansiedad puede aliviar mucho la carga.
- **Planifica tu estudio:** Divide el contenido en metas pequeñas y realistas. Alterna asignaturas y deja espacio para repasar.
- **Participa en ensayos PAES:** Esto te ayudará a acostumbrarte al formato y controlar la ansiedad del día real en que rindas la prueba.
- **Gestiona el estrés:** Practica técnicas simples como la respiración profunda, meditación guiada o pausas activas de cinco minutos.



PARA TU AUTOCUIDADO FÍSICO

- **Mantén un horario de sueño regular:** Dormir entre 7 y 9 horas mejora la memoria, la concentración y el estado de ánimo.
- **Muévete a diario:** Hacer ejercicio, caminar, o realizar algún deporte ayuda a liberar tensiones.
- **Aliméntate bien e hidrátate:** Prefiere comidas equilibradas y ligeras antes de estudiar; evita el exceso de cafeína o azúcar.



PARA TU AUTOCUIDADO SOCIAL

- **Busca redes de apoyo:** Pasa tiempo con personas que te hagan sentir tranquilo/a, comprendido/a y motivado/a.
- **Pon límites saludables:** Si alguna conversación o comentario te genera ansiedad, aléjate sin culpa.
- **Deja espacios de desconexión:** Salir, reír, ver una película o hacer algo creativo también es parte de ser estudiante.

El día previo a la PAES, relájate, repasa solo lo necesario y dedica tiempo a distraerte.

**¡RECUERDA! LA PAES ES IMPORTANTE, PERO ¡NO TODO ES LA PRUEBA!
ESTO NO DEFINE TU VALOR NI TUS CAPACIDADES.**