

DALE MENTE A  
TU INGENIO

TU PRIMER MES,  
SIN ESTRÉS



**fidélitas**  
LA MEJOR U EN INGENIERÍAS



# **TU PRIMER MES, SIN ESTRÉS**

Comenzar la U es un cambio enorme e importante para tu vida.

Por eso... aquí empieza la construcción de tu futuro profesional. Así que vale la pena planear bien todo, para que nada te tome por sorpresa, y podás disfrutar esta nueva etapa al máximo.

Respirá. No todo tiene que resolverse el primer día. Pero, hay cosas que, si las organizás, te evitarán caos y días de estrés.

Acá tenés una lista de actividades para hacer y mantengás todo bajo control.

## **TRÁMITES ESENCIALES**

- Revisá tu correo institucional (ahí llegan todos los avisos importantes).
- Confirmá tu matrícula y verificá tus horarios y aulas. Incluso visitá el campus de la universidad en la que estudiarás.
- Tramitá tu carné estudiantil y credenciales digitales.
- Consultá cómo funcionan los préstamos o becas (si aplican).
- Guardá los contactos claves: coordinador de carrera, servicios estudiantiles, biblioteca, vida estudiantil.

## **MATERIALES Y ORGANIZACIÓN**

- Cuadernos o libretas digitales por curso.
- Tomá en cuenta las aplicaciones útiles: calendario, recordatorios, notas y gestor de tareas.
- Revisá el programa de cada curso para saber qué materiales o software vas a necesitar.
- Tené tu equipo y conexión listos: antivirus, cuentas activadas, copias de seguridad.

## RUTINA Y BIENESTAR

- Establecé un horario base (clases, estudio, descanso, ocio).
- Elegí un lugar fijo para estudiar: limpio, cómodo y sin distracciones.
- No olvidés moverte: caminatas, estiramientos o algún deporte.
- Dormí lo suficiente, aunque parezca obvio, el hecho de dormir las ocho horas diarias favorecerá tu proceso de aprendizaje y te ayudará a tener más energía para el día a día.
- Comé bien y tené snacks saludables a mano.

## ADAPTACIÓN SOCIAL

- Presentate a tus profes el primer día (ayuda más de lo que creés).
- Participá en grupos de WhatsApp o Discord de tu carrera.
- Buscá al menos una persona por curso con quien podás compartir apuntes o dudas.
- Aprovechá actividades de bienvenida o clubes para conocer gente.
- Preguntá todo lo necesario. No te quedés con las dudas.

## RECORDATORIOS INTELIGENTES

- Anotá en tu calendario: fechas de exámenes, entregas y pagos.
- Revisá semanalmente tus avances (lo que ya hiciste y lo que falta).
- Si algo te preocupa, pedí ayuda a tiempo: profe, tutor o servicio de orientación.

### RECORDÁ:

No se trata de hacerlo todo perfecto, sino de tener un plan y ajustar sobre la marcha.

