

Recuperarte de quedarte atrás

RESPIRA PROFUNDAMENTE Y DÍTELO A TI MISMO QUE NO DEBES ENTRAR EN PÁNICO, CONGELARTE O IGNORAR LA SITUACIÓN CON NEGACIÓN NI DISTRACCIONES

Siga los consejos y estrategias del Departamento de Consejería de NSC

Practica la compasión tranquila y haz un plan

Considera eliminar temporalmente eventos de su calendario, reducir los compromisos laborales u otras responsabilidades para cumplir con sus fechas de vencimiento. Con una voz amable y tranquila, dítele a ti mismo que puedes obtener ayuda siguiendo los pasos a continuación

Paso 1. Comunícate con tus instructores

Paso 2. Presta atención a las fechas de vencimiento y las fechas de los exámenes

Paso 3. Prioriza las tareas, empezando en orden de las fechas de vencimiento

Paso 4. Trabaja en las tareas pendientes

Paso 5. Habla con un consejero de NSC para desarrollar un plan de estudio y aprender a administrar tu horario

Paso 6. Habla con tu asesor académico y/o a la oficina de ayuda financiera para analizar tus opciones académicas