



# BOLETIN

## Información y ayuda

NOVIEMBRE 2024



## RUTINAS DE ESTUDIO

**1** **Antes de Clase**  
Llevar los textos leídos y dudas anotadas para preguntar.

**2** **Durante la Clase**  
Tomar apuntes y destacar palabras clave que puedas necesitar.

**3** **Después de Clase**  
Organiza los temas del texto y estúdialos mínimo una hora.

**4** **Repaso**  
Dos días después de la clase dedica 30 min. para repasar los temas.



## RECETA PARA COMPRENDER LA TRISTEZA

-  Si tenemos ganas de llorar, tomemos un tiempo para hacerlo.
-  Hablar con alguien de confianza y platicar lo que sucede.
-  Es bueno dejarnos consolar por un ser querido.
-  Si es necesario, busca ayuda profesional.



## FÍJATE EN EL COLOR DE LA LLAMA

-  **Llama Azul**  
El gas está correctamente combinado con oxígeno generando la temperatura ideal.
-  **Llama Roja o Naranja**  
Hay exceso de oxígeno, esto aumenta el consumo de gas.
-  **Llama Amarilla**  
Falta oxígeno, el butano no se quema por completo y genera monóxido de carbono, un gas tóxico.

