# Guía esencial **PAU**

Las dos últimas semanas, el día previo y la mañana del examen. Sirve para cualquier convocatoria.

## PRINCIPIOS BASE

- Bloques de **50 minutos** con 10 de descanso
- Dormir **7 u 8 horas**. Esto no se negocia
- Sin pantallas la hora antes de dormir

## SEMANA 1 · CONSOLIDACIÓN

- Lengua, Inglés, Historia o Filosofía
- Un simulacro de Lengua el fin de semana
- Domingo: descanso activo, solo esquemas

## SEMANA 2 · INTEGRACIÓN

- Específicas y simulacros por asignatura
- Un simulacro completo el sábado
- Día previo: cero material nuevo

## DÍA PREVIO · DOCUMENTACIÓN

- ☐ DNI o NIE en vigor
- ☐ Resguardo de matrícula impreso
- ☐ Dirección y hora de la sede confirmadas

## DÍA PREVIO · MATERIAL

- ☐ Tres bolígrafos azul o negro, nunca rojo
- ☐ Lápiz, goma y regla
- ☐ Calculadora si la asignatura la permite

## DÍA PREVIO · OTROS

- ☐ Reloj analógico, no smartwatch
- ☐ Botella de agua transparente
- ☐ Algo ligero de comer para el descanso

## ANTES DE SALIR DE CASA

- ✓ Sal 30 minutos antes de lo previsto
- ✓ Desayuno suave, sin café de más
- ✓ Mente clara, cero material nuevo

## DESPUÉS DEL EXAMEN

- Primero salen las calificaciones provisionales
- La reclamación pide revisar la corrección
- La vista permite ver tu examen corregido

## FECHAS DE TU CONVOCATORIA

- Cambian cada año: no te fíes de las del anterior
- Fuente oficial: Consejería de Educación de Canarias
- Las publicamos en **academiauno.com**

## RECUERDA

- La nota la mueve **lo que ya sabes**, bien repasado
- No lo que aún no has visto
- Consolidar pesa más que aprender

## SI NECESITAS APOYO

- Programa de preparación PAU activo
- Escríbenos por WhatsApp al **677 36 09 06**
- academiauno.com/preparacion-pau-tenerife-sur



**Avenida Santa Cruz 15 · San Isidro, Granadilla de Abona**
WhatsApp 677 36 09 06 · academiauno.com