

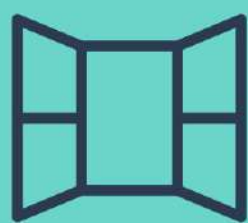
# ¿CÓMO ORGANIZAR TU TIEMPO ESTANDO EN CASA?



# Crear una rutina



Intenta dormir y levantarte todos los días de la semana a la misma hora, procurando que sea temprano para respetar tus ciclos de sueño.



Por las mañanas, abre las ventanas para que entre aire y luz.



Es importante bañarse y cambiarse de ropa todos los días. ¡No te quedes en tu pijama!



Ordena tu pieza y haz tu cama periódicamente.



Universidad  
Andrés Bello



Dirección General  
de Desarrollo  
Estudiantil

#QUÉDATEENCASA

**Bienestar**  
DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ESTUDIANTIL

# Organiza las tareas del día



Haz una lista de las tareas que debes cumplir ese día.



Ordénalas desde las más importante/urgente a la menos relevante.

Si te sirve, ponles nota (0 – 10).



Estima cuanto tiempo tomarás en realizar cada una de las tareas.

¡Se realista contigo mismo!



Si no pudiste lograr realizar todas las tareas de la lista, haz ajustes para mañana. Con la practica cada vez organizarás eficazmente tus días.

# Dedica tiempo para realizar actividades placenteras



No olvides ingerir mínimo 3 comidas balanceadas al día.



Hacer una rutina de ejercicios, al menos 2 veces por semana.



Limita tu tiempo en las redes sociales.



Actividades placenteras: Escuchar música, escribir, ver una película, comer algo especial, conversar.