

23. UTILIZA BIEN TU TIEMPO

¿Tienes tiempo para todo?

“El tiempo es oro” es una expresión de Estados Unidos, “time is money”, que significa que el tiempo tiene el valor de lo que hacemos en él.

- ▶ Llegas a casa, te sientes cansado, sin ganas de hacer nada. El tiempo se va muy deprisa y, al final, ni has jugado, ni has descansado ni has estudiado lo suficiente.
- ▶ Hay trucos y consejos para **organizar tu tiempo**. Hacer de todo: ¡incluso estudiar! Dedica un tiempo para cada cosa y cada cosa en su tiempo. ¿Cuántas veces hablas con tus amigos por teléfono para contarles las mismas cosas que hace un momento cuando las has visto en el cole? ¿Cuántas horas pasas delante del ordenador o la videoconsola sin saber en qué hora vives?
- ▶ Haz una **lista de tareas**, primero las que te parecen más importantes, fáciles, agradables o urgentes y después, las que sean menos importantes; si dejas lo importante para más tarde, seguro que te verás en algún problema, estar cansado, por ejemplo.
- ▶ Planificar el tiempo de estudio es importante. A veces con menos esfuerzo conseguirás mejores resultados.

CONSEJOS PARA ESTUDIAR Y APROVECHAR EL TIEMPO:

- Piensa **para qué estudias**: tienes muchas opciones de respuesta, para aprender, para ganar dinero, para no aburrirte, para tener una profesión cuando seas mayor, etc. Elige la tuya.
- Para estudiar elige un **sitio fijo**, sin ruidos y ordenado, ten a mano todo lo que vayas a necesitar.
- **Revisa tus cuadernos** después del colegio. Complétalos y apunta lo que no comprendes, se lo podrás preguntar a tu profe o tus padres.
- **Estudia** realizando esquemas, subrayando, y anotando en los márgenes.

Recuerda:

Planifica tu tiempo libre. Divide tu tiempo entre el tiempo de estudio, actividades extraescolares y el tiempo de ocio.

Practica algún deporte o ejercicio físico y duerme las horas necesarias.

Tu capacidad de concentrarte y tu rendimiento lo agradecerán.