

CONSEJOS PARA RUTINAS DIARIAS

Mantener una rutina no es nada fácil. El propósito es convertir comportamientos en hábitos para que se sientan parte de tu día habitual y no como una tarea. Al crear una rutina diaria, puedes anticipar las cosas que se avecinan, y mantener mejor control sobre tu día.

CONCÉNTRATE EN CIERTOS TIEMPOS DURANTE EL DÍA

Tu rutina debe incluir tu trabajo escolar, tiempo personal, actividades que disfrutes, y rutinas matutinas y nocturnas.



AÑADE TU RUTINA A TU CALENDARIO

Considera cuanto tiempo te toma completar cada actividad y fija este tiempo en tu calendario diariamente.

USA ALARMAS Y RECORDATORIOS

Prueba usando alarmas para acordarte de cuando debes moverte a la próxima parte de tu rutina. Esto también te ayudara a que no pierdas parte de tu día.

