

Guía de Planificación

de compromisos para el regreso a clases (Secundaria)

Al comenzar el nuevo año escolar, hay una oleada de emoción por todas las cosas que queremos lograr. Hay tantas cosas que queremos hacer que, a veces, olvidamos cómo dedicarnos a lo que podemos manejar.

Esta guía te ayudará a establecer todos los compromisos que deseas y necesitas hacer para tu año escolar, para prevenir el agotamiento y el cansancio mental innecesario. En esta plantilla, consideramos tus compromisos académicos, de cuidado personal, familiares y extraescolares. Los compromisos de cada persona son diferentes, así que siéntete libre de agregar o eliminar según necesites.

Compromisos académicos

Lo primero que debes considerar es las clases que vas a cursar este año. Una vez que recibas tus programas y horarios de exámenes, podrás ver cuánto tiempo necesitarás asignar a cada clase.

Tareas

Cada semana puede ser diferente, por lo que debes ser flexible respecto de cuánto tiempo necesitas reservar para completarlas. Para mantenerte concentrado, puedes establecer intervalos para el tiempo que dedicas a tus tareas y tomar breves descansos refrescantes.

Estudio

Al igual que con las tareas, esto probablemente variará según los exámenes próximos o los conceptos en los que necesitas invertir más tiempo. Para asegurarte de tener tiempo, intenta programar una cantidad establecida de tiempo cada semana y distribúyelo en diferentes días.

Cuidado personal

Antes de llenar tu tiempo con actividades extraescolares, haz un compromiso contigo mismo. Para algunos, las actividades extraescolares pueden ser su forma de cuidado personal, pero aún es importante reservar tiempo para relajarte, descansar y recargarte para la semana. No dedicar tiempo al cuidado personal puede aumentar el estrés y la ansiedad. Intenta dedicar al menos 15 a 30 minutos al día en una actividad de cuidado personal, como escribir en un diario, meditar, hacer ejercicio, dibujar, hacer manualidades u cualquier otra actividad que te relaje mentalmente. Además, el cuidado personal también puede implicar tomar descansos según lo necesites de tus otros compromisos.

Familia

Cada familia tiene sus propias tradiciones, eventos y expectativas. Algunas familias pueden esperar que el hermano mayor cuide de los más jóvenes. Otras, pueden esperar que todos se reúnan para noches de juegos cada semana. Habla con tu familia sobre cualquier plan para ayudarte a organizar tus compromisos.

Actividades extraescolares

Ahora que has establecido tus compromisos académicos, de cuidado personal y familiares, ¡es hora de abordar tus actividades extraescolares! Las actividades extraescolares son uno de los momentos más emocionantes en la secundaria, ya sea que te unas a deportes o participes en un club, este es un gran lugar para construir comunidad y amistades cercanas. Cuando consideres tus opciones, asegúrate de reflexionar sobre tu capacidad y establece tus límites sobre cuánto tiempo quieres dedicar a esto.



Guía de Planificación

de compromisos para el regreso a clases (Secundaria)

Construcción de tu planificador

Ahora que tienes una idea de todas las cosas a las que quieres comprometerte este año, sigue esta plantilla para administrar tus compromisos y ajústala según sea necesario. La vida tiene muchos cambios, así que es bueno ser flexible y no llenar cada hora de cada día. Piensa en establecer un máximo de tiempo que deseas dedicar a tus compromisos, para que tengas margen para otras cosas como pasar tiempo con amigos o cualquier otra actividad en tu día.

Example:

	Domingo`	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Tareas	3 hours	3 hours	3 hours	3 hours	3 hours		
Estudio		1 hour	1 hour	1 hour	1 hour		
Familia			1 hour		1 hour		2 hours
Banda		1 hour	1 hour	1 hour	1 hour	3 hours	
Equipo de Natación		1 hour	1 hour	2 hours	1 hour	1 hour	1 hour
Tiempo Para Mí	1 hour	30 min.	30 min.	30 min.	30 min.	30 min.	3 hours
Total	4 hours	6.5 hours	7.5 hours	7.5 hours	7.5 hours	4.5 hours	6 hours
Tiempo Maximo	8 horas de lunes a jueves y 5 horas de viernes a domingo.						

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Tareas							
Estudio							
Familia							
Extra curricular 1							
Extra curricular 2							
Tiempo Para Mí							
Total							
Tiempo Maximo							

Para obtener una plantilla de google sheet, haz clic aquí: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1dN3qnrWp_HQnri-hysclPVG2GdVhnYElsyUfCCO-TXk/edit?usp=sharing

Si el horario original deja de funcionarte, reorganiza las cosas y modifica las asignaciones de tiempo. Si te resulta útil, incluso puedes darte algo de tiempo para hacer un nuevo planificador cada semana que te ayude a restablecer las prioridades de cada semana.



Línea de ayuda NAMI: Llama: 1-800-950-NAMI (6264) |

Envía un mensaje de texto con la palabra "helpline" al 62640 | Chatea en: nami.org/help