

*La gestión del tiempo es muy importante,  
considera tres aspectos en tu tiempo*



TIEMPO DE ESTUDIOS



TIEMPO DE OCIO SALUDABLE



TIEMPO FAMILIAR

# TIEMPO DE ESTUDIOS

- Sigue el **horario de las clases virtuales** con tus profes. Programa tus actividades académicas: organizar apuntes, hacer esquemas como mapas mentales, repasar.
- Forma **grupos de estudio con tus compis**: por consenso elijan asignaturas y temas Programar fecha y hora de encuentro virtual para comentar lo estudiado y aclarar dudas.
- Crea **Foros de debate**, con tus compis elige la temática, día y hora para hacerlo, utiliza las app que hay para debates grupales.





# TIEMPO DE OCIO SALUDABLE

- **Establece una rutina diaria para :ejercicio físico y emocional.**
- **Programa Encuentros con tu amigos en la red y haced algo juntos, un juego por ejemplo.**
- **Lee los libros que tienes pendientes.**
- **Aprende a tocar un instrumento musical o un idioma por la red.**

# TIEMPO FAMILIAR

- **Participa en la gestión doméstica: limpieza, aseo, preparación de comidas, etc.**
- **Programa horas para juegos familiares, los de mesa o los puzles grupales vendrían muy bien.**
- **Escribir cuentos o experiencias familiares compartidas, incluye a tíos, abuelos etc, todos pueden aportar algo interesante.**



**!!!QUE NO DECAIGAN LOS ÁNIMOS, SEGUIMOS ESTUDIANDO!!!**

***Gabinete Psicopedagógico UAH***

**psicopedagogico@uah.es**