



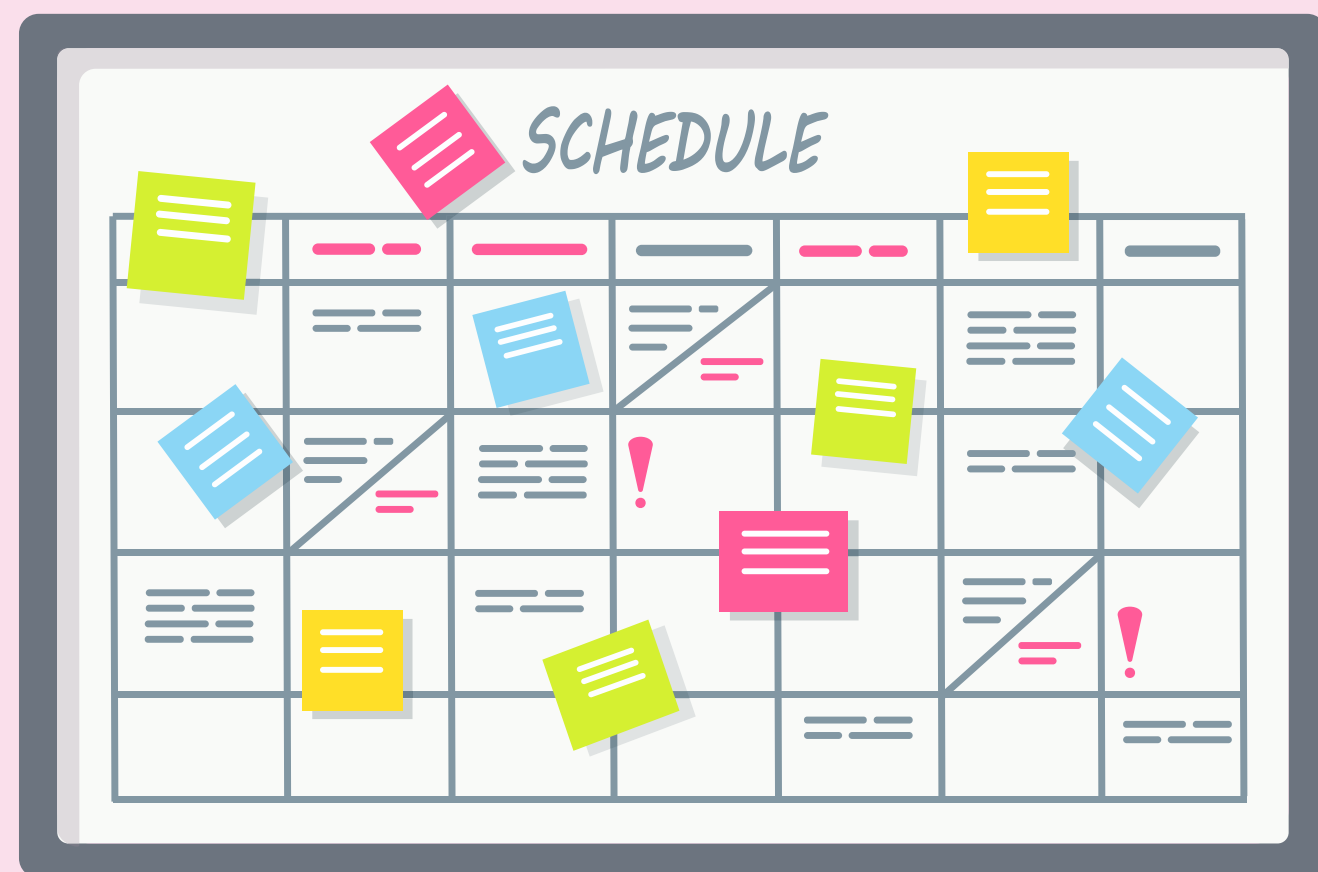
IVANN
INSTITUTO VALENCIANO
NEUROCIENCIAS

*Clases Con
Ali*

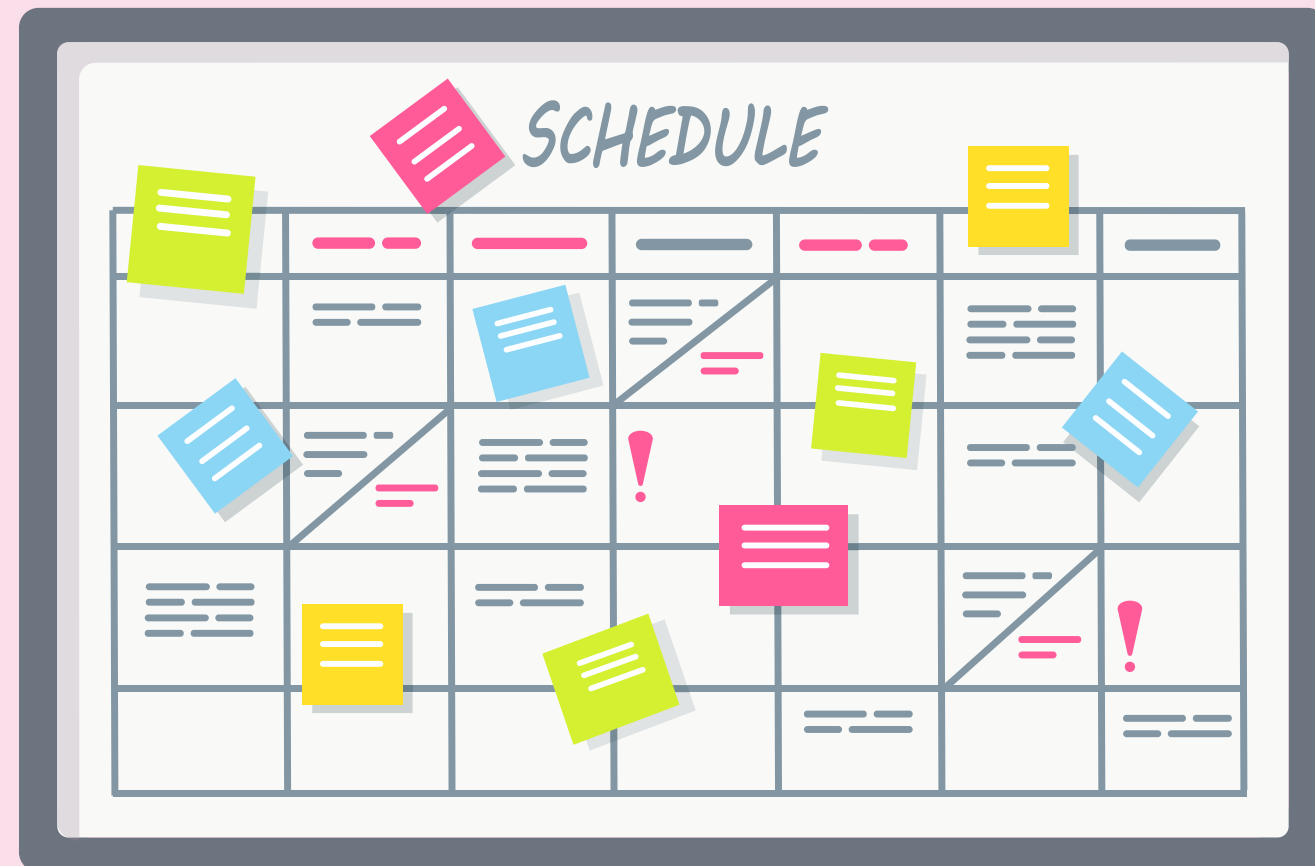


644 29 18 23

ESTIMULA TU CEREBRO EN CASA



PLANÍFICATE Y ORGANIZA TU TIEMPO



Organiza tus citas, exámenes y fechas de entrega con un calendario para poder fijarte objetivos diarios realistas.

De esta manera podrás ver de forma objetiva el tiempo que tienes para preparar cada una de las tareas sin olvidar las fechas.

Además es una forma de no olvidar citas importantes.

Es muy importante que el calendario sea en papel, de manera que todos los días podamos ver nuestros compromisos y ser conscientes del paso del tiempo.

PLANÍFICATE Y ORGANIZA TU TIEMPO

Desglosa tus exámenes y trabajos en partes y planifica su ejecución. Realiza una lista de tareas que has de acometer para llevar a cabo tu objetivo.

A continuación, elabora una lista de tareas diaria que te ayude a gestionar tu tiempo.

Al principio, puede que te falte tiempo para realizarlas todas. ¡Calma!

El objetivo es que aprendas a planificarte y a gestionar tu tiempo. Puede que resulte un poco difícil al inicio, pero luego verás que es mucho más sencillo y consigues llegar a todo.



PLANÍFICATE Y ORGANIZA TU TIEMPO



TOMA CONSCIENCIA DEL TIEMPO



USO DE TEMPORIZADORES

El uso de temporizadores es ideal para gestionar nuestro tiempo.

El temporizador ha de ser visual para tomar una mayor consciencia del paso del tiempo.

Nos va ayudar mucho a gestionar nuestros tiempos en las tareas de la vida diaria y académicas.

Pon un temporizador con el tiempo disponible para realizar la actividad, verás como, tras unos días, eres capaz de gestionar ese tiempo mucho mejor.

TOMA CONSCIENCIA DEL TIEMPO



EJEMPLO DE USO

¿A tus hijos/as les cuesta mucho salir de casa?
¿Se entretienen demasiado en sus tareas? ¿Les
cuesta medir el tiempo?

Utiliza un temporizador para que ellos sean los
que se distribuyan las tareas en el tiempo y
tomen conciencia de cuánto tiempo tienen y lo
que pueden hacer con él.

Ayúdales a organizarse, recuerda las tareas
visual o verbalmente, pero no las hagas por
ellos. Deja que, poco a poco, se acostumbren al
temporizador y distribuyan su tiempo.

TOMA CONSCIENCIA DEL TIEMPO

USO DE ALARMAS

Las alarmas sirven para marcarnos el final de una tarea y el inicio de otra, no olvidar las citas o tareas con horario a realizar.

Las alarmas son un recordatorio, no sirven para aprender a gestionar el tiempo.

¿Cuándo ponemos una alarma?

Si hemos quedado con alguien para marcar el inicio de la cita o anticipar el tiempo que nos queda para asearnos.

¿Cuándo no ponemos una alarma?

Cuando no es necesario terminar la tarea, por ejemplo para acabar de estudiar, cuando tenemos un poco más de tiempo para dedicar a lo que estamos haciendo.

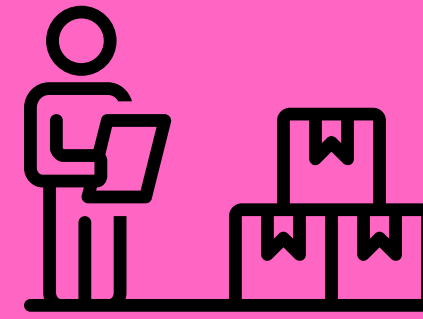


TOMA CONSCIENCIA DEL TIEMPO

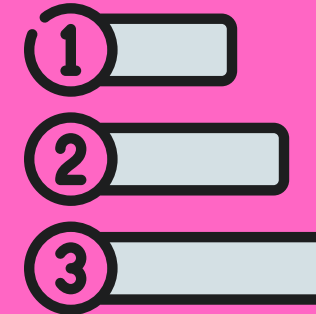
Establece una hora de comienzo



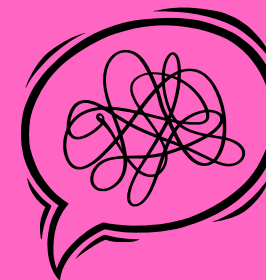
Estudia en intervalos de 40 minutos y busca actividades para despejarte entre 10 y 15 minutos.



Mantén tus apuntes ordenados y clasificados por asignaturas.



Organiza tus tareas por prioridades, ten en cuenta las fechas de entrega.



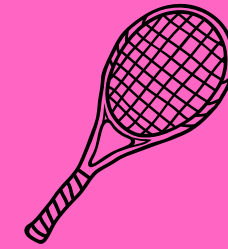
No te agobies, no siempre llegamos a todo, lo importante es ir haciendo camino.



Pregunta todo lo que no entiendas las veces que sea necesario.

¿QUÉ HAGO EN EL ESTUDIO?

Deporte y relajación



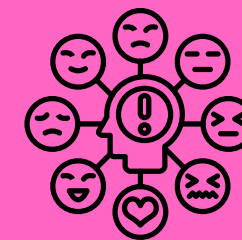
Busca un deporte que te guste, si es en equipo mejor.



Dedícate 15 minutos a respirar profundo, a hacer yoga.

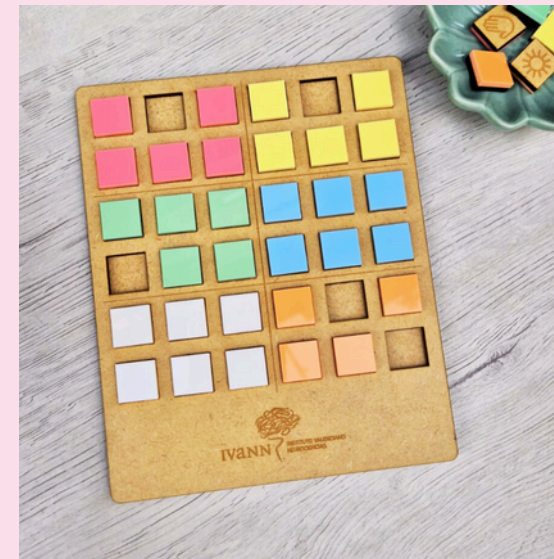


Dedícate 15 minutos a estar contigo. Pregúntate que sientes y qué necesitas. Conócete.



¿ME AYUDAS A MANTENER MI CABEZA EN ORDEN?

Juegos individuales



Juegos en grupo



¡JUEGA Y ESTIMULA TUS FUNCIONES COGNITIVAS!