







Claves para estudiantes:

## ¿Cómo equilibrar el estudio y la vida personal?

-  · **Mente tranquila:** No te desgastes en estar pensando qué te falta por hacer, prioriza y anota tus actividades de acuerdo a la urgencia de estas.
-  · **Organízate y establece un horario para la semana:** Incluye en tu horario el tiempo para el estudio, la familia, el ejercicio y otras tareas que realizas. Además, busca un buen lugar para estudiar, donde puedas tener tus materiales a mano y concentrarte realmente.
-  · **Recompénsate:** Planea una recompensa para cuando cumplas con tu cronograma o completes tu trabajo antes de la fecha límite: ver una película, pasear o simplemente dormir.
-  · **Recuerda que eres humano:** Nada se hará bien si estás agotado emocional o físicamente. Planea algunos ejercicios y actividades que te ayuden a mantener la energía y tranquilidad.
-  · **Conversa y apóyate:** Comparte con tu familia y amigos tus planes y actividades, así sabrán cuándo te dedicas a alguna tarea y cuándo pueden esperar toda tu atención. Acuerda tus deberes del hogar de este modo.
-  · **Aprende a decir "no":** Cumplir con tus responsabilidades en la escuela y en el hogar es un gran desafío, pero surgirán muchas actividades en las que el camino es decir "no", como trasnochar el día anterior a una prueba, ver todo el día televisión, etc.

El equilibrio entre los estudios y la vida personal es importante para el autocuidado y la calidad de vida.  
Centrarse solo en lo académico y dejar de lado los espacios para compartir con la familia, amigos y el ejercicio, afecta tu rendimiento y salud.