



HERRAMIENTAS PARA CONFECCIONAR UN HORARIO PERSONAL

Te vamos a mostrar **dos herramientas**, que te pueden ayudar a **organizar tu tiempo**, ya que el tiempo tiene un límite, y ser consciente de lo que podemos hacer en cada momento, es imprescindible para hacer una **planificación realista** del mismo, ya que el tiempo no puede estirarse como el chicle.

Para hacer una buena **planificación de cada semana** (incluido sábado y domingo), te proponemos que te bases en tu organización de semanas precedentes, podemos **basarnos en la primera semana de confinamiento**, para ello, te proponemos esta tabla en la que puedes registrar, como ha sido tu **distribución del tiempo en cada una de las actividades** que has realizado.

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	TOTAL TIEMPO
1. Estudio en casa								
Lengua								
Matemáticas								
Inglés								
Educación Física								
CC Sociales								
Música								
...								
...								
2. Otras actividades								
Ejercicio								
Nintendo								
Lectura								
Cocinar								
...								
...								
3. Descanso								
Descanso								
Sueño...								

Tu tarea consiste; en poner en la columna de "**ACTIVIDADES**", todas aquellas actividades que has realizado, y que indiques que cantidad tiempo le has dedicado a lo largo de la semana a cada una de ellas.

La **última columna**, te indicará el tiempo que has invertido en cada actividad, y de esta manera, podrás hacer una **estimación realista** en la **planificación** de cada semana.

Una vez que hayas cumplimentado esta tabla, estás listo para **hacer tu horario personal**, indicado en el punto **4. Confeccionar un horario**.

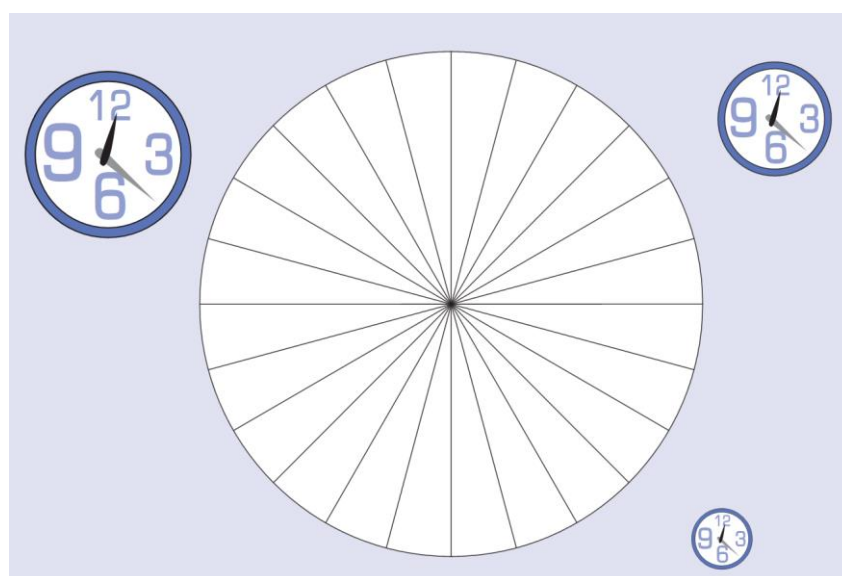
Si aún no te sientes preparado para confeccionar tu horario, sigue leyendo, y encontrarás un segundo **ejercicio** para ayudarte en la **confección de tu horario personal**.

Otra herramienta que nos puede ayudar a planificar nuestro tiempo diario, consiste en cumplimentar la tabla que te detallamos

Actividad	Horas	Color
Dormir		Rojo
Aseo personal		Verde
Alimentarse		Azul
Estudio matemáticas		Amarillo
Estudio inglés		Blanco
Estudio Lengua		Negro
Ayudando en tareas domésticas		Naranja
Ver TV, oír música,		Celeste
Hacer mi afición favorita		Rosa
Leer libros, comics, revistas,		Gris
Ver una película		Marrón
Aburrido sin hacer nada		Verde oscuro
...		
Total	24	

Una vez que hemos anotado las actividades por día, las podemos representar de manera gráfica en el círculo que te adjuntamos.

Puedes hacerlo con el color que se indica, cada porción es una hora, hasta completar las 24 horas que tiene un día, así con un solo golpe de vista, puedes ver las actividades en las que has invertido cada una de las horas del día.



Si no dispones de recursos informáticos, los ejercicios que te facilitamos, al igual que tu horario personal, puedes hacerlos a mano en una hoja de papel.