Esenciales para el regreso a clase

Las **vacaciones** se fueron en un abrir y cerrar de ojos, y al estar a pocos días del esperado **regreso a clases** (o no tan esperado), debes tener en cuenta que la manera en la que inicias el semestre será decisivo para el resto del ciclo escolar.

Es por eso que en esta nota te comparto cuáles son las **acciones que puedes realizar** todos los días para te vaya muy bien durante el semestre y así adaptarte rápidamente al **regreso a clases**.

Por la mañana:

El día de cada persona comienza a distintas horas, y depende mucho de sus **actividades y responsabilidades**, pero es importante levantarse al menos **30 min antes de la rutina normal,** esto con el propósito de prepararse mentalmente e incluso tener un tiempo extra por cualquier contratiempo.

Durante este tiempo es bueno tomarse un momento para respirar, despertarse bien e incluso algún tipo de estiramiento puede ser la **diferencia durante tu día.**

Es importante que hagas un recuento de las actividades por realizar, así podrás asegurar el cumplimiento de todo.

Finalmente parte **esencial** y que no puede saltarse por nada del mundo, es un **buen desayuno.**

De acuerdo con la ***Secretaría de Salud del Gobierno***, las personas que desayunan adecuadamente, tienen un mayor rendimiento tanto físico como intelectualmente; un desayuno es aquel que aporta del **20 al 25% del requerimiento calórico diario.**

Día en general:

Es muy común que al regresar a clases quieras ponerte al corriente sobre las vacaciones y los amigos, y es cierto que algunas clases son más ligeras al principio, pero recuerda que si no entiendes desde el principio al 100% lo que ves en cada materia, **probablemente estarás sufriendo en finales.**

Aunque si desde ahorita estás preocupado por los finales, te dejo esta nota sobre **5 tips** para no perder el ritmo en la época final del semestre:

Cinco tips para no perder el ritmo de estudio en finales Leer más >

Intenta mantenerte **concentrado** durante las clases y para esto se requieren varias cosas:

Debes estar 100% seguro del lugar y la hora de tus clases, prepara tu horario antes de entrar e incluso puedes ponerlo de **fondo de pantalla** en lo que te acostumbras a tus nuevos salones.

Manténte hidratado durante el día, carga con una botella que no sea tan estorbosa, y rellénala constantemente. De acuerdo con el *Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS)*, **la deshidratación provoca una caída de la capacidad de concentración en un 15% y una disminución de la memoria a corto plazo del 10%,** es por esto que se recomienda beber agua frecuentemente.

Utiliza una libreta para cada materia, **la organización será tu mejor aliada**. Si eres de las personas que prefiere cargar con sólo una carpeta utiliza separadores y colores distintos para mantener el orden.

Garantiza el cumplimiento de todas tus tareas usando una **agenda** donde puedas anotar tus tareas o compromisos pendientes.

Un snack entre clases puede fortalecer la concentración y a la par te mantienes saludable. El *British Journal Nutrition* asegura que tener **un snack saludable ayuda a un buen rendimiento del cerebro** y mejora el pensamiento crítico.

Por la tarde:

Si eres de las personas que realiza una o varias **actividades extracurriculares** como algún deporte, arte o actividad de liderazgo es recomendable haber terminado antes tus tareas escolares, o al menos **confirmar que podrás cumplir con ambas**

responsabilidades.

Nunca te saltes tu hora de comida, si no aprendes a darte el tiempo para comer será muy fácil que posteriormente lo veas como algo innecesario, no malpasarse en las horas de la comida es la clave del éxito. La Dra. Dolores Silvestre, profesora de *Nutrición de la Universidad CEU Cardenal Herrera* explica que llevar una dieta equilibrada, adecuada y sobre todo ordenada **permite que nuestra memoria, capacidad de concentración y bienestar personal no se alteren y el rendimiento se mantenga.**

Hacer la tarea el mismo día que te la dejan es un ganar anticipado, así evitas preocupaciones y puedes trabajar en tus otros compromisos.

Si eres de las personas que prefiere enfocarse por completo a los estudios es completamente válido, pero al menos **30 min de ejercicio al día te mantiene saludable y mejora tu rendimiento escolar.**

Por la noche:

Una **cena ligera** ayudará a que puedas descansar y que mantengas los nutrientes necesarios en tu cuerpo.

Revisar tus útiles escolares del día siguiente por la noche te salvará de muchos apuros, asegúrate de tener las **libretas de las materias correspondientes, tu agenda, calculadora, y todo lo que ocupes en tus clases.**

Finalmente, es recomendable dormir **al menos 6 horas para tener un buen rendimiento académico**; un panel de expertos de la *National Sleep Foundation* publicó que **jóvenes entre 18 y 25 años es entre 7 y 9 horas al día**. Pero bueno, ya sabemos que eso en el Tec es casi imposible.

Feliz regreso a clases, y espero que estas acciones te ayuden a tener el mejor de los éxitos este semestre y que puedas cumplir todos tus propósitos, **bienvenido a casa Borrego.**