

FOLLETO 8:

PREPARARSE POR LA MAÑANA

Prepara tu mochila la noche anterior

Coloca tus libros y tarea en la mochila la noche anterior. Esto te mantendrá organizado y te ayudará a ahorrar tiempo.

Prepara tu ropa por la noche

Esto ahorrará tiempo al vestirse, porque no tendrás que buscar tu ropa o perder tiempo al decidir qué ponerte.

Usa un despertador fuerte

Colócalo lejos de la cama para que tengas que levantarse para apagarlo. De esa manera no volverás a dormirte.

Toma tu medicamento tan pronto como te despiertes

Puedes tomar tu medicamento tan pronto como te despiertes o unos quince minutos antes de que realmente necesites comenzar a prepararte. Esto puede ayudarte para mantenerse enfocado y concentrarte en lo que debes hacerse.

Usa un temporizador

Un temporizador puede ayudarte a mantenerte enfocado y te mostrará cuánto tiempo te queda antes de tener que irte.

Usa una lista de verificación

Si te resulta difícil recordar lo que necesitas hacer, intenta mantener una lista en tu habitación donde puedas verificar lo que aún necesitas hacer por la mañana antes de estar listo.

