

Cronograma

Coordinación de Impulso y
Vida Estudiantil



Qué es

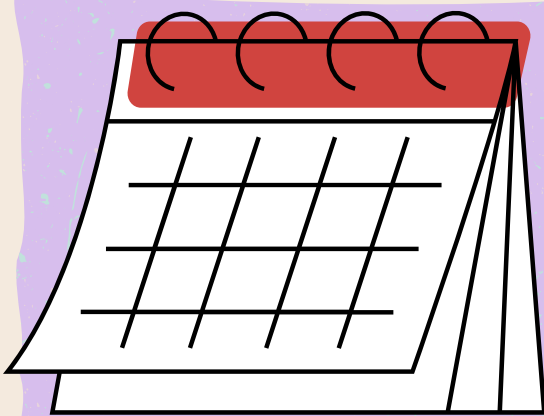
- Calendario semanal de trabajo o de actividades.
- Representación gráfica de un conjunto de actividades en función del tiempo.

Para qué sirve

Organizar y priorizar las actividades que realizas en el día y/o semana.

Cómo lo hago

1. Elabora una lista de las actividades (rutinas) que comúnmente realizas, tomando en cuenta los tiempos que tardas en hacerlas (existen algunas cosas que no dependen de nosotros).
2. Destina tiempo suficiente para los aspectos escolares, de recreación, obligaciones en casa así como los nuevos trayectos.
3. Ubica los momentos en que tienes mayor energía y destina las acciones más complejas.
4. Diseña y distribuye tu cronograma (formato CIVE) de acuerdo a tus necesidades y realidades.



El cronograma debe ser **FLEXIBLE**, haz las modificaciones que se vayan necesitando.



Cronograma



Bloque	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5:30	Levantarme				
5:30-6:00	Bañarme, Arreglarme y Desayunar				
6:00-6:45	Trayecto a la Preparatoria				
6:45-7:00	Tiempo Libre				
7:00-14:00	Escuela				
14:00-15:00	Trayecto	Escuela	Escuela	Trayecto	Trayecto
15:00-16:00	Comer	Trayecto	Trayecto	Comer	Comer
16:00-17:00	Tiempo Libre	Comer	Comer	Tiempo Libre	Tiempo Libre
17:00-19:00	Tarea/ Estudio				
19:00-19:30	Arreglar útiles, materiales y uniforme para el siguiente día				Tiempo Libre
19:30-20:30	Tiempo Libre				
20:30-21:00	Cenar				
21:00-22:00	Tiempo Libre				
22:00	Dormir				



Cronograma



Bloque	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
17:00-17:30	Tarea que te dejaron de un día para otro				
17:30-18:30	Adelantar tareas o trabajos que te fueron asignados con anterioridad				
18:30-19:00	Repaso de apuntes				



Para lograr esta distribución es necesario que identifiques y elimines a tus ladrones del tiempo.