

# ¿Cómo sobrevivir a las clases de verano?



**Daniela Rubio | Campus Chihuahua**

Verano, esa época del año en que tenemos la oportunidad de adelantar materias o retomar alguna, es por eso que los cursos de verano son una buena opción, pero no olvidemos que se toman en uno de los meses más calurosos de todo el año, toma en cuenta estos tips.



/>>

**1.-No olvides tu botella con agua.** De acuerdo al Instituto de Investigación Agua y Salud, el cuerpo humano está conformado de un 60-70 por ciento de agua, mientras que el cerebro de un 85 por ciento, por lo que una adecuada hidratación es fundamental para el mantenimiento de las principales funciones cerebrales que se producen. El aprendizaje, razonamiento, atención y la memoria se ven afectados si el cuerpo no está bien hidratado.

Es importante tomar de 2 a 2.5 litros de agua al día, estos en intervalos de cada dos horas, de preferencia para que el cuerpo y el cerebro funcionen adecuadamente.

En época de exámenes o de estudio puedes establecer un plan de hidratación para ayudarte a tu rendimiento y concentración, 150 mililitros cada hora son más que suficientes para hacer de tus horas de estudio las más productivas.



/>>

**2.-Lleva snack.** En vez de hora y media, ahora tus clases van a ser de dos horas, por lo que es importante que lleves una barrita, fruta o lo que te apetezca más.

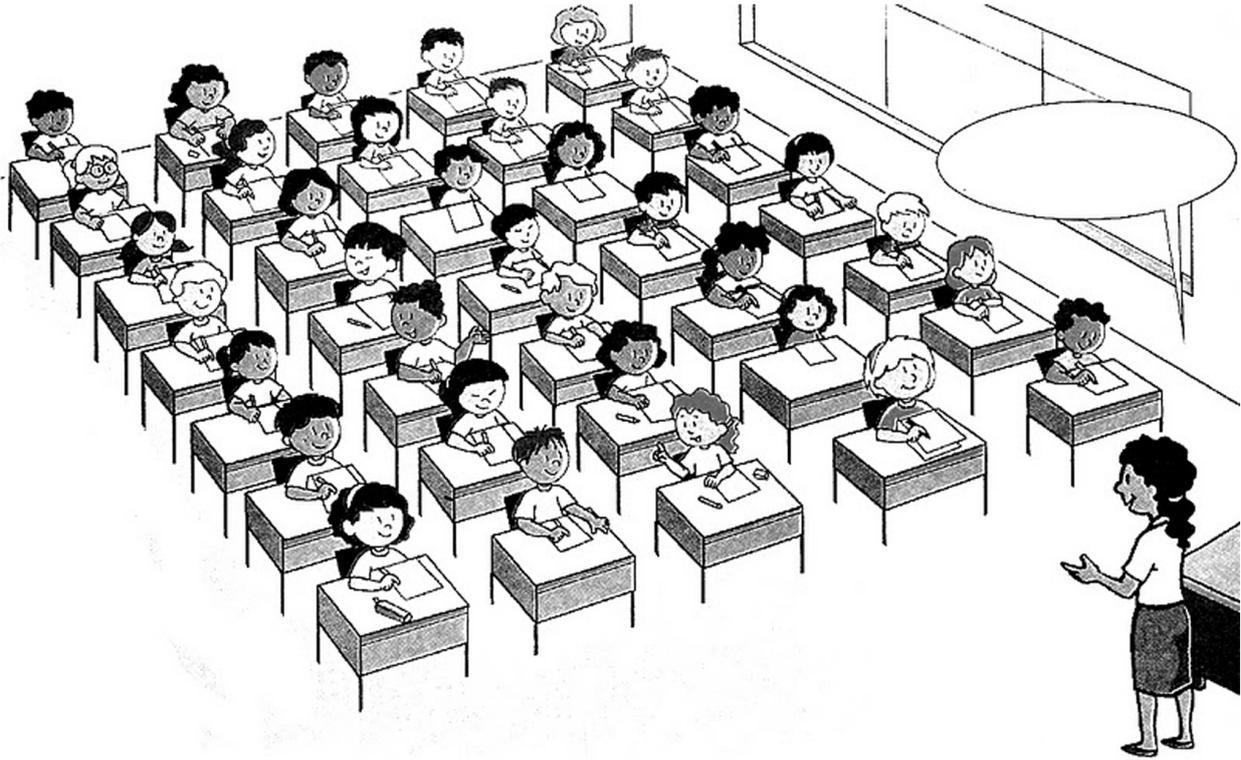
Así como el agua, el cerebro necesita de nutrientes, carbohidratos y azúcares para funcionar, de esta manera podrás notar como retienes información más fácilmente mientras comes tu manzana o hasta un dulce, claro, esto con la aprobación de tu profesor o profesora.



/>>

**3.- Carga con una liga para cabello.** Si tienes el cabello largo, sabes que en verano es indispensable salir de tu casa con una liga. Ésta te ayuda a sentirte más cómodo/a y a transpirar menos.

Si no tienes el cabello largo, de igual manera carga con una, nunca sabes si un amigo o amiga la pueda necesitar. También se le puede ofrecer a un desconocido y si esta persona necesita de una liga, pues ya tienes un motivo para hacer un nuevo amigo y verás cómo te lo agradece.



/>>

**4.-No faltes a tus clases.** Ésta se oye un poco obvia, sin embargo, hay veces que se olvida que el derecho a faltas ya no es de seis ni de tres, sino de una.

Cuida tus faltas, no las uses para irte a desayunar con tus amigos o por dormir más, usa tus faltas para emergencias, recuerda que son solo 24 días y ponte a pensar en el desperdicio de tiempo que sería volver a cursar una materia por reprobala por faltas.



/>>

**5.- Deja un poco abiertas las ventanas de tu carro.** Si te estacionas en el Tec, antes de ir a tu clase, deja uno o dos cm abiertas las ventanas de tu auto. Los vidrios de los carros dejan pasar directamente los rayos de sol adentro del carro, pero no los dejan salir tan fácilmente, creando un efecto invernadero.

De acuerdo a un estudio realizado por la aseguradora de carros, RACC, si la temperatura ambiente es de 35 grados centígrados, tu carro, por dentro, puede llegar a estar hasta los 55 grados.

Este nivel de temperatura puede generar desorientación al manejar y hasta un golpe de calor, pero si dejas poquito abiertas tus ventanas, los rayos del sol pueden escapar y el efecto invernadero no se genera de una manera tan drástica.



/>>

**6.- Ropa cómoda y holgada.** Por último, te recomendamos que vayas vestido lo más cómodo/a posible. El calor va a seguir aumentando y a veces el aire acondicionado del salón no da abasto.

Tú no puedes hacer que el calor disminuya, pero si puedes hacer pequeñas cosas para que esto te afecte lo menos posible. Las clases de verano podrán parecer eternas, pero siguiendo estos consejos verás cómo pueden pasar un poco más rápido.