

Dile adiós al aburrimiento. Embajadores Tec te dicen cómo



Seguramente los días se te hacen largos y cansados, es por ello que los [Embajadores Tec](#) del [campus Veracruz](#) quieren hacer tus días más agradables.

Carlota Cessa es egresada de la **PrepaTec Veracruz** y está a punto de iniciar su carrera profesional.

Ella es una alumna activa y busca siempre retos día a día, aquí te da unos tips para no volverte loco con tanto **tiempo libre**:

- **Descansa el tiempo suficiente**, entre 7 y 8 horas, para que así tengas un día con más energía y puedas hacer muchas actividades.
- **Medita 10 minutos al día**, esto ayuda a tener un equilibrio en tu cuerpo y no tengas tanta presión por las tareas.
- Busca un espacio cómodo en tu casa donde puedas **concentrarte en tu clase** y al mismo tiempo la disfrutes.
- Después de cumplir con tus actividades, puedes dedicar tiempo a **cumplir con algún reto de ver películas o series** en cuarentena.
- **Reinventar tu cuarto**, puedes hacer limpieza de él o decorarlo de una nueva manera.



width="640" loading="lazy">

Te presentamos a **Antonio Betancourt** alumno de tercer semestre del área de **Ingeniería**.

Toño es un chico en busca de nuevas aventuras con su familia, él nos comparte lo siguiente:

- **Organiza tu armario.** Aprovecha tu tiempo acomodando tu ropa y la que ya no te quede, dónala.
- **Practica un nuevo idioma.** Dedícale un rato de tu día a aprender más del país que tanto te gusta.
- **Ayuda en la casa.** Apoya en las labores de la casa: cocinando, tendiendo tu cama, poda el césped.
- **Comunícate constantemente con tus amigos.** Realiza al menos una vez por semana una videollamada con tus mejores amigos.
- **Crea un proyecto.** Desarrolla alguna idea que siempre has tenido, pero por falta de tiempo no has podido. ¡Ahora lo que te sobra es tiempo!



width="640" loading="lazy">

Silvana Linares, estudiante del área de Negocios nos cuenta cómo invierte el tiempo y aprovecharlo al máximo.

- **Aprender una actividad nueva.** Todos tenemos esa actividad que siempre queremos hacer pero que nunca “tenemos tiempo” así que este verano proponte aprender a tocar ese instrumento, aprender ese idioma o aprender a cocinar.
- **Leer un libro.** Para poder desconectarse un poco de la tecnología y redes sociales, leer un buen libro te servirá.
- **Hacer una lista de películas que quieres ver.** Existen tantas películas y series para ver que luego no sabemos cuál escoger, es por eso por lo que hacer una lista de las películas que nos llaman la atención.
- **Organizar una actividad diaria para realizar con tu familia.** Hay veces que, aunque estemos en la misma casa no pasamos tiempo de calidad con nuestra familia, es por eso por lo que dedicar una o dos horas diarias a jugar juegos de mesa o cocinar algún postre juntos hará que se sienta más la compañía familiar.
- **Ejercítate diariamente,** esto te permite despejarte un poco.



width="621" loading="lazy">

"El tiempo es oro y no hay mejor manera que invertirlo en aprender algo nuevo o hacer eso que siempre quisiste pero que ponías de pretexto no tener la oportunidad de llevarlo a cabo", comparte Antonio para [CONECTA](#).

El programa **"Embajadores Tec"** fue creado en el 2015, para acompañar a futuros alumnos en una de las decisiones más importantes de su vida y que vean desde otra perspectiva lo que es el Tec.

LEE TAMBIÉN: