

Escrito por Damaris Martínez Sedas

## ADOLESCENTES

# ¡DESPUÉS LO HAGO!

CUIDA TU TIEMPO, ES EL TESORO MÁS VALIOSO QUE POSEES.

El día tiene 24 horas, y generalmente lo dividimos en ocho horas de sueño, más ocho horas para ir a la escuela o trabajo, más otras ocho horas para actividades varias como pasatiempos, deportes, familia, iglesia, etc.

Sin embargo, hoy en día personas de todas las edades posponen o aplazan tareas, deberes y responsabilidades por otras actividades que les resultan más gratificantes pero que no son importantes, a esto se le llama procrastinar; en otras palabras, cuando se tiene una actividad pendiente de concluir puede generarse una sensación de ansiedad, por lo cual se evade esa tarea realizando otra actividad sin importancia. Por ejemplo, cuando tienes que estudiar para un examen y aplazas ese deber platicando con tus amigos en redes sociales.

“Hay un tiempo señalado para todo, un tiempo para cada actividad bajo el cielo...

Un tiempo para llorar y un tiempo para reír; un tiempo para entristecerse y un tiempo para bailar...”  
Eclesiastés 3:1,4. (NTV)

Debido a que existen muchos distractores que te impiden avanzar y cumplir tus objetivos, analiza todos los días lo que haces con tu vida. Revisa constantemente tus hechos y evalúa lo que te está redituando más crecimiento espiritual y personal. De las 24 horas del día, ¿Cuánto le dedicas a Dios, a tu familia, a tu crecimiento académico, a tus amigos y a tus pasatiempos?

“Bienaventurada es nuestra juventud cuando no deja recuerdos que nos avergüencen en la vejez.”\*

Una persona que nunca necesitó que le recordaran que su tiempo era para dedicárselo al Señor fue el Hijo de Dios, Jesús. Después de asistir a la fi-

esta de la Pascua con sus padres terrenales, Jesús tomó la decisión de quedarse un poco más y pasar un tiempo en la casa de su Padre celestial. Incluso a la temprana edad de doce años, él entendió cuál era la mejor forma de usar su tiempo. \*\*

Así que, aquí te dejo algunas estrategias para administrar mejor tu tiempo y dejar de procrastinar:

1. Pon metas y objetivos
2. Piensa en lo que podrías ganar
3. Establece una rutina
4. Haz primero las tareas más molestas
5. Prémiate por el logro obtenido

Cuida tu tiempo, es el tesoro más valioso que posees. Procura que al final de cada día puedas decir:

“¡Qué provechoso fue!”, y no digas: “¿En qué se me fueron las horas de este día?” Aprovecha éste hermoso y preciado obsequio de Dios.

Bibliografía:

\*Askenazi E. (2007). Bat Mélej. Reflexiones, consejos y relatos para la superación de la mujer judía. 1a Ed. México, D.F.

\*\*Frazee R. D. (2015). Creer para jóvenes. 1a Ed. Miami, Florida.



---

“BIENAVENTURADA ES NUESTRA JUVENTUD CUANDO NO DEJA RECUERDOS QUE NOS  
AVERGÜENCEN EN LA VEJEZ.”