Sunday Reset as a College Student-Athlete
Kali Young



Para los estudiantes-atletas, los días de descanso pueden ser un aspecto crucial de la semana. Con los entrenamientos, las clases, las sesiones de ejercicio y los partidos, hay poco tiempo para desconectar. Dado que esos días libres pueden ocurrir solo una vez a la semana, cómo pasas ese tiempo puede marcar la diferencia a la hora de permitirte recuperarte mental y físicamente. En mi día libre más reciente, mis amigos y yo comenzamos la mañana tomando café en Hedge, en San Francisco, antes de ir al supermercado para la semana siguiente. Después de conseguir todo lo que necesitábamos, dimos un paseo por el campus, lo que nos dio tiempo para salir al aire libre. Terminamos el día preparando la cena y viendo una película. Aunque el día fue tranquilo, nos dio un descanso de nuestras rutinas habituales y nos brindó tiempo para centrarnos en cosas fuera de la escuela y el deporte. El descanso y la recuperación son partes importantes de mantener un horario ocupado, y un día libre puede dar a los estudiantes la oportunidad de recargar energías física, mental y socialmente antes de comenzar una nueva semana.