

## Manejo del Tiempo Familiar

Por Marisol Muñoz-Kiehlne, PhD y Rona Renner, RN

El tiempo es uno de los recursos más valiosos con el que contamos todos, chicos y grandes, ricos y pobres. Muchos refranes populares se refieren al tiempo y a cómo manejarlo: “hay que darle tiempo al tiempo,” “a su tiempo maduran las uvas,” “el tiempo todo lo cura,” “más vale tarde que nunca,” “nunca es tarde si la dicha es buena.” “no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy,” “no por mucho madrugar amanece más temprano,” “vísteme despacio, que voy de prisa...”

Cuando del manejo del tiempo se trata, la vida familiar es un acto de malabarismo. Sin haber tenido el adiestramiento que tienen los profesionales del circo, intentamos mantener en el aire innumerables tareas importantes, y parece que a veces nos aceleran la música!

La crianza de los niños en sí misma conlleva múltiples tareas interminables. ¿Conoce algún padre de familia a quien le sobre tiempo? Si bien no podemos extender las horas del día ni los días de la semana, podemos administrar mejor el tiempo del que disponemos. Recordando que los niños aprenden de nosotros cómo manejar el tiempo, sigamos las siguientes guías para aprovecharlo mejor, y así disfrutar los memorables tiempos de la convivencia familiar.

1. Planificar con anticipación estimando cuánto tiempo requieren las tareas.
2. Anticipar cambios y alistarnos para éstos.
3. Prepararnos para las horas del día o las temporadas más ocupadas.
4. Ser realistas al programar el día y la semana.
5. No postergar. No permitir que las tareas crezcan o se acumulen.
6. Organizarnos. Hacer listas realistas, usar calendarios y libros de citas, dejar tiempo para lo inesperado, no comprometernos de más.
7. Ordenar y simplificar el hogar y el área de trabajo para encontrar las cosas mejor.
8. Dividir tareas grandes en pedazos manejables.
9. Establecer prioridades: primero lo primero, sea lo más importante o lo más urgente.
10. Ser eficientes: hacer tareas simultáneamente, cocinar bastante y congelarlo para luego, alistar la ropa para la semana.
11. Agrupar las tareas: llamadas telefónicas, pago de cuentas, compras, y mandados.
12. Delegar: asignar tareas a otros, inclusive a los niños.
13. Decir “no” a las interrupciones no bienvenidas y a las responsabilidades opcionales no deseadas.
14. Levantarse temprano, para no estar con prisa.
15. Preparar por la noche la ropa, comida, y materiales de mañana.
16. Dar mantenimiento, reemplazar o componer el auto y otros aparatos.
17. Permitir tiempo de sobra para citas: traer libro, tareas, o pasatiempo para cuando hay que esperar.
18. Tener un plan alternativo (“Plan B,”) por si el plan original (“Plan A”) no funciona.
19. Tomar descansos para “cargar las baterías.”
20. Usar el fin de semana para un cambio de rutina Administrar efectivamente el tiempo familiar no es nada fácil, mas ¡sí se puede!