



ORGANIZANDO NUESTRO TIEMPO...

Estimados Papá y Mamá, iniciamos este nuevo bimestre, luego de unos días de un necesario y esperamos reparador descanso.

En estas circunstancias resulta difícil en ocasiones diferenciar entre el tiempo libre y el tiempo de las responsabilidades porque todo lo llevamos a cabo en la mayoría de los casos en el mismo lugar "nuestras casas" y en algunos casos "nuestras habitaciones o dormitorios" ...

Sin embargo, es sumamente importante que tanto nosotros como nuestros hijos e hijas procuremos organizar, gestionar nuestro tiempo de tal forma que sintamos que conseguimos enfocarnos voluntariamente, teniendo en cuenta: nuestro estado de ánimo, poniéndonos objetivos diarios y/o semanales, en el logro de los mismo hallaremos el estímulo y refuerzo que requerimos para sentirnos más en control y satisfechos con nosotros mismos...

De acuerdo a la UNESCO: "Ante esta situación de cuarentena y pandemia se recomienda diseñar una rutina que posibilite una buena psico higiene mental, en esta rutina se deben considerar: las

características de nuestros hijos e hijas así como las responsabilidades que de acuerdo a sus edades deben tener, sean éstas: personales (higiene y cuidado personal), académicas (tareas, clases, lecturas, investigación), tareas en casa (aseo de algún área de la casa, participación en la elaboración de las comidas o apoyo en este sentido) y tiempo libre (ejercicios, lectura, juegos de mesa, uso de tecnología).

Estos son algunos aspectos para tener en cuenta en nuestra organización del tiempo:

- **Preparación mental**, ayudar a nuestros hijos – hijas a prepararse mentalmente antes de iniciar el periodo de estudio (no se trata de que me vengan las ganas), lo conseguiremos a través de una rutina diaria, después de un reparador descanso y elaborando un horario realista del tiempo y actividades... Progresivamente nuestro cerebro ira entrenándose en la concentración, inicialmente nos puede costar un poco como cuando practicamos un deporte o aprendemos a tocar un instrumento musical... **TODO REQUIERE DE PRACTICA, CONSTANCIA Y PERSEVERANCIA...**
- **Programación diaria**, es de suma importancia **levantarse y acostarse todos los días a la misma hora**, procurando que el descanso sea de por lo menos 8 horas y evitando una hora antes de ir a dormir el uso de la tecnología, los rangos de hora que ayudan a un mejor descanso entre los niños y niñas, podrían ser entre las 8 o 9pm hasta las 6am (entre 9 y 10 horas de sueño dependiendo



de las edades) y en el caso de los adolescentes 10 u 11pm hasta aproximadamente



las 6am (lo que supone entre 7 u 8 horas de descanso). Estos rangos se deben considerar independientemente de si por la coyuntura sus clases fueran durante las tardes... La idea es que puedan aprovechar el tiempo para realizar otras actividades además de las académicas.

- **Planificar el trabajo y estudio para el día y la semana**, para una mejor organización sería recomendable hacer una lista de tareas, priorizar y programar tareas de urgente a menos urgente, considerando los tiempos de entrega (en estas actividades dependiendo de las edades de nuestros hijos – hijas podemos guiarlos, apoyarlos, acompañarlos, supervisarlos y si es necesario enseñarles).
- **Espacio para trabajar**, buscar un lugar tranquilo y bien iluminado que sea solo para estudiar, diferente al lugar que empleamos para comer, jugar, ver TV o dormir; evitando los distractores.
- **Pausas activas**, establezca momentos breves de descanso para realizar algunos estiramientos o dar unos pasos fuera del lugar de estudio por unos minutos... Considerar anticipadamente el tiempo que le damos a las redes sociales y los juegos en línea, cuidando de no excederse...

