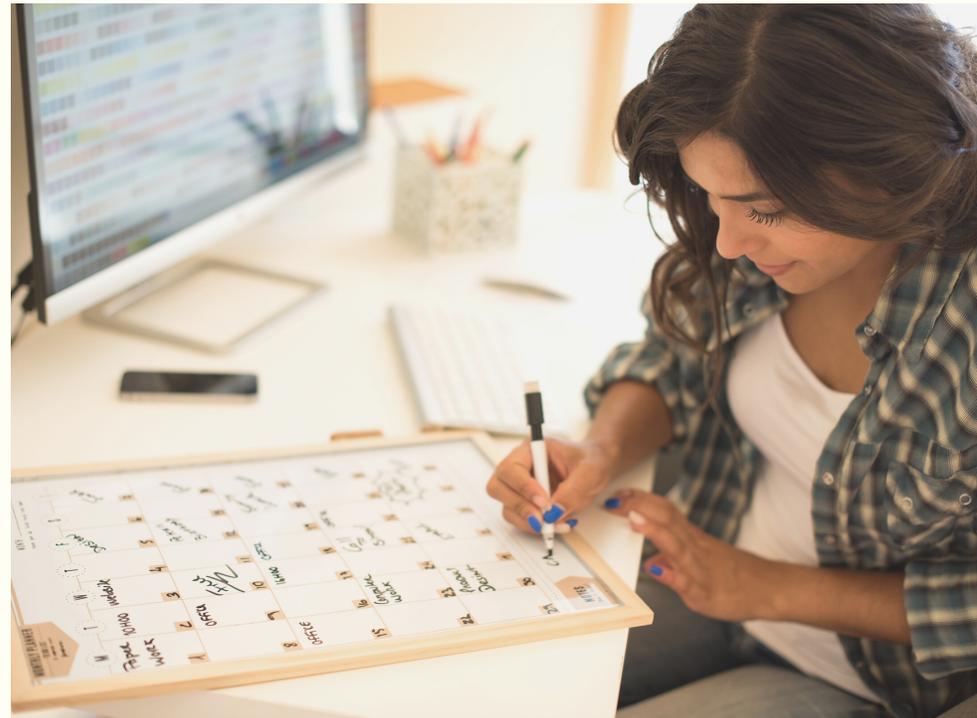


BIENESTAR FAMILIAR

Organizando Tiempo para la Familia

- Importancia de agenda de horarios
- Preguntas que considerar
- Mas recursos



La vida con una familia en crecimiento puede ser caótica. Un poco de planificación puede traer una sensación de paz.

Organizar tiempo se puede ver abstracto pero es una habilidad que ayuda a muchos padres. Cada edad en los niños viene con sus propios desafíos en horarios.

Los niños pequeños pueden ser increíblemente impredecibles: una noche sin dormir o un evento sorpresa puede cambiar tu día a algo inesperado. Los niños en edad escolar vienen con muchas preguntas sobre tareas, amigos, y horarios de actividades.

Jóvenes que están en la preparatoria o en la universidad, tienen horarios de actividades que balancear, y es posible que también tengan que considerar horarios de trabajo.

No importa las edades de tus hijos, un poco de

planificación ayuda mucho, aunque sea poco tiempo.

Recuerda que es muy probable ser interrumpido cuando tienes niños en casa, pero lo que importa es que regreses a lo que estabas haciendo cuando sea posible. Si mantienes una lista organizada de las tareas que quieres realizar, tendrás algo que te refresque la memoria si es que te distraes.

Cuando ya tengas tu plan, el siguiente truco es estar listo para cambiarlo. Ser flexible y fluido con tu día te ahorrará mucho estrés. También es una gran manera de enseñarle a tus hijos como ser flexibles y adaptarse a la vida mientras cambia.



Estrategias sugeridas

Preguntas que considerar para tu plan de organización de horarios

A que hora del día haces tu mejor trabajo?

Te gusta desvelarte y trabajas mejor después de que todos están en durmiendo? Te gusta madrugar y levantarte antes que todos los demás? Trabaja con tu horario natural, permítete tiempo cuando trabajes mejor para terminar tareas.

Que horarios durante el día tienes disponible?

Considera los tiempos de siesta, comidas, llamadas, juntas, o citas que tengas tu y tu familia. Qué bloques de tiempo están abiertos para realizar tareas? Considera el tiempo que te toma para terminar ciertas tareas y colócalas donde mejor queden. Cuando es el mejor tiempo para poner la ropa a lavar o contestar emails? Qué tal los proyectos mas grandes que toman mas tiempo donde los puedes poner en tu agenda de horarios?

Que necesitas terminar?

Escribe una lista de cosas que necesitas terminar en orden de prioridad. Esta es una gran actividad para hacer en la noche para planificar el siguiente día- no se te olvida incluir a los niños en esta parte del proceso. Es una buena manera de enseñarles habilidades de planificación y a la vez sentirse incluidos.

Recursos

Encuentra lo que trabajar para tu familia

- 10 consejos para [enseñarles a tus hijos sobre manejar el tiempo](#)
- Una [guía por edades](#) para hablar con tu familia sobre manejar el tiempo
- Una lista de [ejemplos de la rutina diaria](#), incluye fotos y sugerencias de actividades
- Ideas de actividades para [manejar el tiempo efectivamente](#)
- Información sobre [crear estructura para manejar el tiempo siendo padres de niños pequeños](#).



**Esta publicación fue escrita por
Lori Thomas**

MAMA DE CUATRO, DIRECTORA DE CULTURA LABORAL
Y BIENESTAR PARA THE WELLBEING PARTNERS