

Octubre

"Tu eficacia aumentarás si el tiempo sabes aprovechar"

Se dice que aprovechar el tiempo es un arte que requiere aprendizaje. Si miramos a nuestro alrededor podemos observar a personas que "matan el tiempo", mientras que otras son capaces de desarrollar una intensa labor profesional, atender a su familia y a sus amigos, cultivar aficiones, etc.

Padres

-Planificar un mínimo horario familiar, en el que se recojan los horarios de comida (desayuno, comida y cena), tertulias familiares de sobremesa, ver en familia programas de televisión, etc

-Preparar durante la semana el plan familiar del fin de semana: ir a visitar a familiares, salidas al campo, visitas culturales, quedar con otras familias amigas, etc.

-Tener en casa, un buen lugar puede ser la cocina, un pequeño corcho o tablón de anuncios, donde se pongan los encargos de cada uno, llamadas telefónicas recibidas, avisos variados, planes del fin de semana, etc., que además de servir para la vida familiar, ayudará a todos a aprovechar el tiempo.

Niños

-Durante el curso tener un horario personal en casa, en el que haya tiempo para estudiar, hacer los deberes, merendar, jugar con los hermanos, hablar con mamá y papa, etc.

-Utilizar la agenda escolar para apuntar los deberes que hay que hacer, los próximos exámenes, las salidas culturales, los cumpleaños de los compañeros, y cualquier otro dato de interés.

-En el verano empezar a fomentar alguna afición (tocar un instrumento musical, practicar algún deporte, hacer ilusionismo, etc.) que luego seguiréis durante el curso.

Adolescentes

-Ayuda mucho para aprovechar el tiempo tener definida la hora de acostarse y la hora de levantarse, durmiendo las horas necesarias para estar en forma.

-Aprovechar los pequeños tiempos muertos que a todos se nos presentan, para echar un vistazo a la prensa, leer el libro que tenemos entre manos, practicar la afición que se tiene, etc.

-Dedicar el tiempo previsto al uso de Internet, pues en caso contrario se lo estaremos quitando a otras actividades que requieren nuestra atención, por ejemplo quedar un rato con un amigo para charlar.