

# El Verano llegó con todo y COVID-19

Estrategias de Manejo del tiempo en el hogar

Por: Prof. Carolina Calzada

19 de mayo de 2020

# ¿Por qué es importante organizarse?



FUNDACIÓN  
Rafael  
Hernández  
Colón

Talleres y Actividades  
Como en Familia

“El Verano llegó con todo y COVID-19”



Lila Mayoral Wirshing



## metas

- ¿Qué quieres lograr?



## balance

- ¿Qué haces con 24hrs?



## Yo

- ¿Descansas?

# Manejo del tiempo

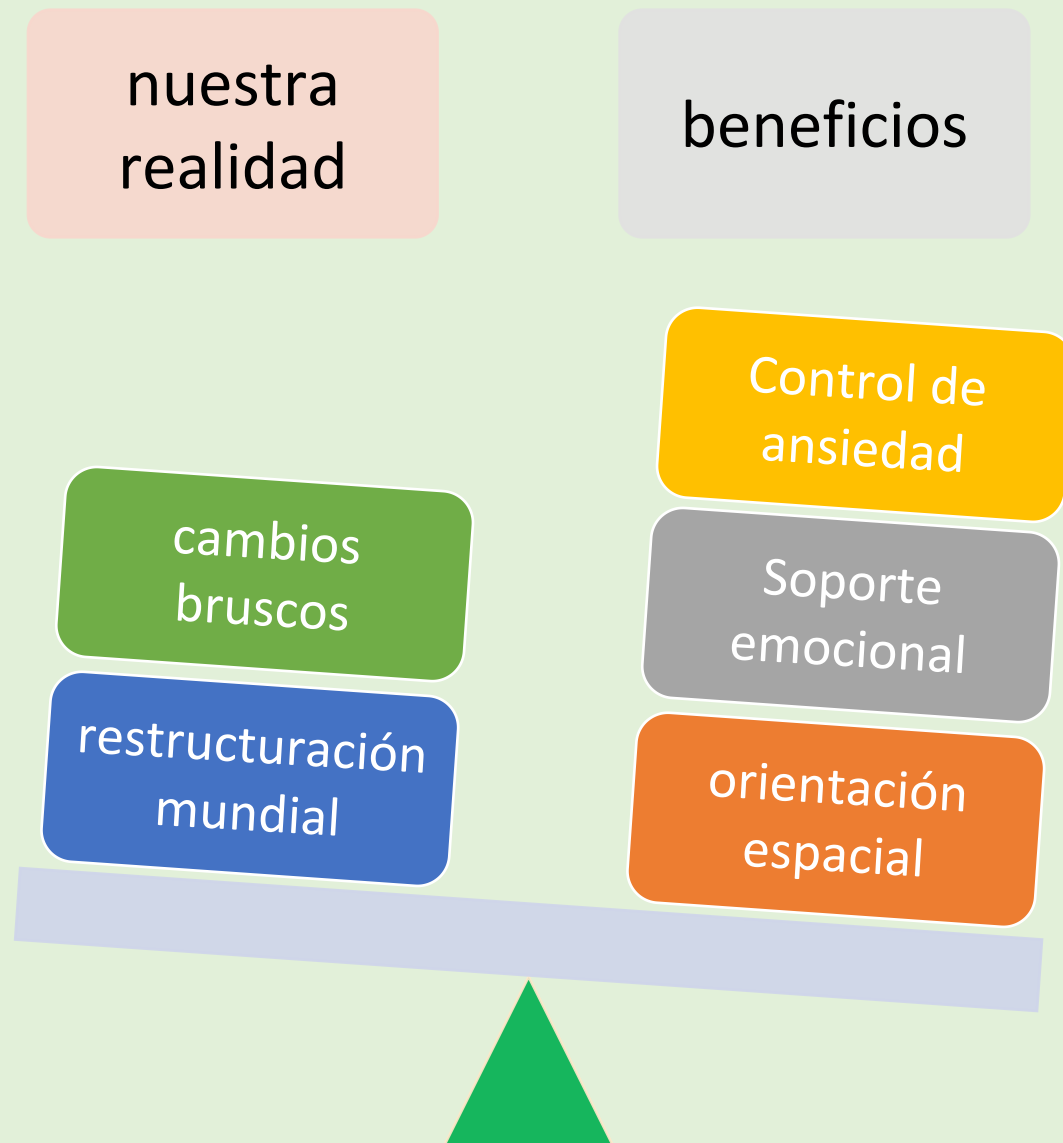
## Definición

- Es el proceso de organizar y planificar como dividir el tiempo para realizar actividades específicas.

## Beneficios

- Mayor productividad y eficiencia
- Menos estrés
- Mayor oportunidad de lograr metas personales y profesionales

¿Por qué preocuparme del tiempo si es verano?





# Beneficios de las rutinas en niños y jóvenes

## Eliminan las luchas de poder

- Es lo que se hace en ese momento del día y no hay discusión.

## Promueven la seguridad y estabilidad emocional

- El saber qué es lo que viene a continuación les ayuda a aceptar mejor lo que viene, sin necesidad de sentir una autoridad negativa.

## Promueven la responsabilidad

- Les gusta ser independientes porque esto les ayuda a tener una mejor sensación de dominio y control. Todo esto beneficia la responsabilidad y no necesitan oponerse.

# Cómo distribuyo el tiempo



FUNDACIÓN  
Rafael  
Hernández  
Colón

Talleres y Actividades  
Como en Familia

**“El Verano llegó con todo y COVID-19”**



Lila Mayoral Wirshing

# Enemigos del tiempo





# Tiempo en casa

## Compartido

- Actividades familiares
- Tareas del hogar

## Personal

- Trabajo
- Desarrollo profesional

## Privado

- Cuidado personal

# Estrategias para manejar el tiempo



FUNDACIÓN  
Rafael  
Hernández  
Colón

Talleres y Actividades  
Como en Familia

“El Verano llegó con todo y COVID-19”



Lila Mayoral Wirshing

# Estrategia 1: Calendarios



# Tareas del hogar por edades

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12+ años
Organizar sus juguetes	Vestirse solo	Hacer la cama	Bañarse solo	Limpiar su habitación	Sacar la basura
Comer solo	Asearse solo	Organizar su escritorio	Limpiar el suelo	Sacar la mascota	Hacer la compra
Tirar cosas a la basura	Poner la mesa	Preparar su mochila	Cuidar la mascota	Limpiar el jardín	Limpiar la cristalería
Regar las plantas	Darle de comer a la mascota	Pasar la aspiradora	Preparar el desayuno	Tender la ropa	Coser un botón
Llevar su ropa a la habitación	Fregar los platos con supervisión	Quitar el polvo de los muebles	Cocinar platos sencillos con supervisión	Cuidar de un hermano menor	 Etapa Infantil



# Estrategia 2: rutinas



HORA	LUNES	
8:00		desayuno
9:00		nido
1:00		almuerzo
2:00		tareas
3:00		juego
4:00		merienda
5:00		deporte / paseo
6:00		baño
7:00		cena
8:00		dormir



# Decálogo para jóvenes en cuarentena.

#yofrenoalvirus



Mantén el contacto con tus abuelos y aquellos que te preocupan, con videollamada.



Planifica las tareas que te han sido asignadas por tus profesores o en tu trabajo. Pregunta a tus compañeros y consulta al respecto con profesores, orientadores o jefes responsables.



Lidera en casa en la elaboración de un plan de actividades de ocio a desarrollar por los miembros de la familia: tutoriales de interés, videos, películas, juegos. Apoya de manera activa en los temas de organización y actividades que hayan planteado tus padres.



Región de Murcia  
Consejería de Turismo,  
Juventud y Deportes

Dirección General de Juventud



Organiza tu espacio, tus cosas, tu ropa. Puede ser un buen momento para redecorar tu habitación.



Cuidate con las rutinas de comida y aseo. Haz ejercicio de manera regular y procura motivar a tus hermanos, en su caso, y padres a hacerlo también. Es importante recibir luz natural, dormir el número de horas adecuado y llevar una dieta equilibrada.



Distraete con lecturas y actividades agradables, y no te obsesiones con la información sobre esta pandemia.



Infórmate solo por medios fiables.



Exprésate: Escribe, dibuja, crea con tus sensaciones, sentimientos y pensamientos durante estos días un cuaderno a modo de diario. Es necesario que gestiones tus emociones.



Pide ayuda si te sientes mal: a amigos, familia o profesionales. Quieren escucharte y te entienden tu situación.



Procura sonreír a tus padres, tus hermanos. Puedes responder de manera agradable y amable a sus demandas. No pierdas el sentido del humor, por favor. Valora especialmente el papel que asumen tus padres en estos complejos momentos.



Adaptado de José Antonio Luengo Latorre, secretario de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, son diez recomendaciones para ayudar a los más jóvenes a afrontar este reto.

Fuente: <https://www.larazon.es/madrid/20200316/kfaf6gwgw5elvna7cp7igkhore.html>



FUNDACIÓN  
Rafael  
Hernández  
Colón

Talleres y Actividades  
Como en Familia

“El Verano llegó con todo y COVID-19”



Lila Mayoral Wirshing



# Puntos a recordar al momento de hacer las rutinas en verano

- Mantener la rutina mañanera como si estuvieran en clases, pero flexible.
- Diseñarla juntos en familia.
- Tomar en consideración las opiniones de todos en la casa.
- Considere los diferentes tiempos (compartido, personal, privado).

# Estrategia 3: Hora de silencio

## ¿Qué es?

- Periodo de 1hr en el cual no se puede hacer ningún ruido. Solo se pueden hacer actividades pasivas en silencio.
- También ayuda a reducir el tiempo frente a pantallas de TV o tabletas.

## Actividades a realizar

- Lectura
- Arte
- Meditación
- Juegos de mesa o cartas
  - Juego en el patio
  - Siesta
- Escuchar música
- Aprendizaje online



# Sugerencia de distribución de horas

- 8 a 9hrs de sueño
  - Despertar no mas allá de las 9am
- 1hr de desayuno
- 1hr de almuerzo
- 1hr de cena
- 5hr de actividades variadas
- 2hr de tv/tableta/celular
- 2hr de silencio

• 3hr de cuidado personal **Talleres y Actividades Como en Familia**

**"El Verano llegó con todo y COVID-19"**

# Recuerde

- No existe una fórmula mágica.
- Cada familia es maravillosa y única.
- Lo importante es que al seleccionar una actividad se realice con intención.
- Siempre hay espacio para mejorar.
- Disfrute el proceso.

Gracias por su participación.



FUNDACIÓN  
Rafael  
Hernández  
Colón

Talleres y Actividades  
Como en Familia

“El Verano llegó con todo y COVID-19”



Lila Mayoral Wirshing