

Tiempo Balanceado.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Un tema relevante que se relaciona con la entrada a clases es el de ¿cómo distribuir adecuadamente el tiempo de mi hijo?. El chico debe tener tiempo para realizar algunas actividades, y dejar de lado alguna puede desajustar su conducta.

Las áreas a tomar en cuenta son: tiempo de estudio, tiempo de familia, tiempo de amistades, tareas, recreación, y tiempo de sueño. La siguiente distribución no es definitiva y variará de acuerdo con las exigencias de cada escuela o colegio.

Por ejemplo, desglosemos de la siguiente manera los rubros anteriores:

- | | |
|------------------------|-----------|
| a. tiempo de estudio | 8 horas |
| b. tiempo de familia | 3 horas |
| c. tiempo de amistades | 2 horas |
| d. tareas | 1.5 horas |
| e. recreación | 1.5 horas |
| f. tiempo de sueño | 8 horas |

Si esta fuese una distribución diaria que se pudiese efectuar de lunes a viernes estarían todas las áreas cubiertas y suma un total de 24 horas efectivas. Pero para decir verdad lo anteriormente planteado puede ser un poco utópico. Los chicos pudiesen necesitar en ocasiones más tiempo con sus amigos, bien para tareas, etc.

Una solución creativa puede ser combinar algunos tiempos, por ejemplo en las tareas que así lo permitan, se pueden realizar en la casa de algún compañero, lo que permitirá de paso que tengan un espacio de recreación en conjunto.

No es necesario que usted siga la distribución de tiempo anterior, lo importante es que recuerde que los hijos deben crecer saludablemente equilibrados, para que puedan desenvolverse adecuadamente en sus quehaceres.