

Manejo del tiempo

Porque nuestros hijos lo necesitan y cómo incorporarlo en nuestro vida cotidiana

“Si conocieras el tiempo tan bien como yo”, dijo el Sombrero en alicia en el país de las maravillas, “no hablarías de desperdiciarlo” (Lewis Carroll). Si bien es cierto que nuestros estudiantes no conocen el tiempo tan bien como el amigo de Alice, el Sombrero, no creo que (*siempre*) *intenten desperdiciarlo. Manejar el tiempo es una habilidad difícil de aprender y es de esperar que se produzca una carrera loca de vez en cuando por la mañana. Pero si observa que su estudiante pasa constantemente demasiado tiempo en tareas de baja prioridad, subestima la cantidad de tiempo que tomará una tarea o no cumple con los plazos, entonces puede beneficiarse de las estrategias de manejo del tiempo.*

Psicóloga escolar, Rebecca Branstetter, Ph.D. postula que los niños pequeños se benefician de aprender el "paso del tiempo". Ella sugiere usar un reloj analógico en lugar de uno digital. Use marcadores de borrado en seco para trazar asignaciones de tiempo para las tareas previas a llegar a la escuela a tiempo: <https://www.thrivingschoolpsych.com/how-to-teach-executive-functioning-and-time-management/> De hecho, cualquiera ¡Quien lucha con el manejo del tiempo se beneficiaría de tener un reloj en cada habitación!

Estrategias para estudiantes

- Sigue una rutina.
- ¡ESCRIBA ASIGNACIONES EN UN CALENDARIO Y CUELGUE EN LA PARED!

- Utilice listas de verificación. Cree una lista de requisitos para una tarea que marque a medida que completa partes de la tarea.
- Estime cuánto tiempo tomará una tarea y compárelo con el tiempo real que tomó la tarea.
- Estime el tiempo que tomará una tarea y multiplíquelo por 3 o 5 por el tiempo real requerido. Tendemos a subestimar cuánto tiempo llevará una tarea.
- Utilice cronómetros visuales como un reloj de cuenta atrás o un cronómetro que muestre el paso del tiempo como un círculo que se cierra lentamente.
- Haga una lista de reproducción de música para tareas repetitivas. Aprenderá a controlar su ritmo sabiendo lo que debe hacer cuando suene una canción específica (Leslie Josel)

Estrategias para padres

- Evite programar demasiado a su estudiante. Los niños aprenden priorizando su propio tiempo.
- Discuta las prioridades diarias con su estudiante.
- Modele la estimación de cuánto tiempo llevará una tarea.
- Modele el pensamiento y la planificación anticipada.
- Cíñete a las asignaciones de tiempo.
- Establezca límites en el tiempo de pantalla fuera de la escuela.

Recomendación de libros



TIPS PARA ADMINISTRAR TU TIEMPO

- Consigue una agenda y planifica todas tus actividades personales y laborales, deja espacios en blanco para imprevistos.
- Evita las distracciones y aprovecha al máximo de tu tiempo cuando estés realizando una actividad.
- Analiza en qué actividades gastas tu tiempo llevando un registro de todo lo que haces y las horas que le dedicas.
- Marca objetivos, estos deben ser concretos para cada día, de esta manera podrás mantener el camino hacia tu meta.
- Evita hacer multitarea, concéntrate en una sola cosa a la vez, hasta terminar una comenzar otra.
- Toma pequeños descansos de entre 10 a 15 minutos en cada actividad para poder realizar cosas que te gusten hacer.

Herramientas para manejar el tiempo

Temporizador sensorial— <https://www.online-stopwatch.com/sensory-timers/>

Calendario de Google para estudiantes— <https://www.youtube.com/watch?v=TWL1DuUerT4>

Eisenhower Matrix— <https://www.youtube.com/watch?v=7hSs1NhmpOI>