

Como administrar el tiempo para estar más con la familia

Es importante dedicar tiempo a la familia, la pareja y los amigos. No obstante, lo urgente tapa lo importante y ellos suelen quedar en segundo plano.

Necesitamos hacer un punto aparte con los hijos: crecen y lo que no se vivió junto a ellos no vuelve. Hay que cuidarlos y nutrirlos, día a día. Hay que estar. Caso contrario, surgirán problemas mayores que nos demandarán más tiempo, frustración, dolor y hasta la pérdida de la conexión afectiva.

Para evitar llegar a ese punto y sostener un equilibrio dinámico con todos nuestros vínculos , aquí van algunas sugerencias útiles, prácticas y probadas por quien las escribe:

- 1) **El tiempo no existe para los chicos.** Están en un eterno presente. La calidad del tiempo vale más que la cantidad. La dedicación exclusiva, sin interferencias. Acompañarlos, ver una película o jugar. Que perciban que estamos y que son mirados. Que nos importan.
- 2) **La noche es de los padres.** Así lo decía el prestigioso doctor pediatra Florencio Escardó. Hacerse un tiempo al final del día para la pareja o amigos. Si ambos están agotados, comer, beber, darse paz. Estar disponible. Si el otro no quiere hablar, acompañarlo con música suave o una paz silenciosa y empática.
- 3) **No olvidar a los amigos:** ellos son nuestra familia elegida, extendida. Ellos son parte de nuestra salud mental. La actriz Jessica

Alba, le contó a un periodista que la clave para sostener su pareja es tener amigas con las cuales desahogarse de las cosas que no le gustan de él. Además nos hacen reír, liberar endorfinas y volver mejor a casa y al trabajo. Nos ayudan a fortalecer el YO, nuestra esencia.

- 4) **La crianza es compartida:** tiene que entrar el padre o madre más corrido. Cada uno con su forma y estilo. A veces las madres pensamos “mejor lo hago yo porque él – la pareja-“ no sabe. Mejor que aprenda y dejar que haga una tarea (desde cambiar un pañal hasta prepararle la vianda) a su manera y dejar que vaya aprendiendo en el camino.

Si nuestros hijos quieren estar con nosotros, sonríen, están bien con sus amigos, estudian y están sanos, significa que vamos bien como padres. Lo mismo con nosotras mismas: si tenemos un equilibrio -aunque dinámico y cambiante como la vida misma- de pareja, amistad y familia nosotras estaremos mejorando nuestra calidad de vida, estaremos más optimistas y alegres y hasta nos enfermaremos menos.

Aunque estemos corriendo en esta vida moderna cada vez más demandante y vertiginosa, hacerse el tiempo con agenda, siendo previsor y organizada. Nada más ni nada menos que *estar* para uno y para el otro. La calidad de la conexión afectiva es lo que vale.