

# ¿Un horario para el verano?

Tres meses de vacaciones escolares y un mes de descanso para los padres. ¿Cómo se organizan las familias? Hay que saber planificar y organizar el verano para disfrutar y evitar tensiones familiares

**SONSOLES ECHAVARREN**

Pamplona.

**L**OS niños tienen más de 80 días de vacaciones por delante. Pero durante ese tiempo, en el que podrían dar la vuelta al mundo, sus padres solo disponen de un mes de descanso en el que, como mucho, llegan al pueblo o a la costa. Y ahí comienza el *encaje de bolillos*; una semana de campamento urbano, otra con los abuelos, después quince días con los padres en la playa, dos semanas con la madre, otras dos con el padre porque se alternan las vacaciones, unos días con una canguro... y así hasta el infinito. ¿Cómo organizamos nuestro verano? ¿Se puede disfrutar del descanso con ese trajín? La *coach* pamplonesa Ana Apesteguía Armijo, experta en gestión de tiempo y de-



**CONSEGUIR LOS OBJETIVOS.** La 'coach' pamplonesa Ana Apesteguía Armijo, impulsora de 'A3 Coaching', en la avenida Carlos III.

CALLEJA

sarrollo personal, de 39 años y madre de una niña de 3, ofrece unas pautas para "gestionar nuestro tiempo". Impulsora del centro *A3 coaching*, insiste en que debemos pararnos a pensar "qué queremos hacer con nuestra vida". "Para gestionar el día a día, tenemos que hacer una reflexión más profunda. Vamos siempre corriendo y, a veces, no sabemos a dónde nos dirigimos".

Ana Apesteguía reconoce que debemos pararnos a pensar "a qué queremos dedicar nuestro día a día". "Creemos que pararnos a pensar es una pérdida de tiempo y no es así. Cada noche, podríamos dedicar cinco minutos a apuntar en una lista lo que vamos a hacer al día siguiente. Esta sencilla rutina reduce nuestra sensación de estrés". Y propone el mismo objetivo a largo pla-

zo. "Tendríamos que pensar; ¿cómo me veo yo dentro de cinco, de diez años? ¿Con quién quiero compartir mi vida? ¿Qué quiero transmitir a mis hijos? Nos centramos en resolver el corto plazo, como las rabietas, pero no ponemos el foco en definir qué tipo de personas queremos educar".

## "Hay que relativizar"

Pero para conseguir esos objetivos a largo plazo, añade, hay que "bajar" al día a día. "Es una buena idea planificar la semana los domingos por la noche y ver cómo quiero encajar todas las cosas que tengo que hacer. Por ejemplo, si debo atender a los hijos pero también quiero estar con amigos, una buena solución sería quedar con amigos que tengan hijos. Tiempo hay pero

"Dejamos sin hacer las cosas importantes"

La revisión con el pediatra, el festival de fin de curso, una excursión con amigos o una transferencia bancaria para pagar unos muebles. El calendario de la cocina o la agenda del móvil se van llenando de citas "urgentes" que tenemos que completar antes de una fecha determinada. "Tendemos a hacer siempre lo que es urgente, lo que tiene un plazo concreto. Pero nos dejamos sin hacer las cosas que son verdaderamente importantes, cómo dedicar tiempo a los hijos, a nuestra salud...", reconoce la *coach* pamplonesa Ana Apesteguía Armijo. Y para ello propone "pararse a pensar". "Lo que dejamos atrás son las cosas verdaderamente importantes. Nos dejamos llevar por las urgencias, las rutinas... Vamos siempre corriendo pero muchas veces no sabemos a dónde nos dirigimos. Pero, ¿qué queremos hacer con nuestra vida?"

hay que buscarlo y priorizar qué es para nosotros lo importante". A los niños, recalca, hay que darles "una responsabilidad". "Si vamos a la playa o a la piscina, cada uno tiene que saber qué debe llevar. Así no cae siempre el peso en la madre y todos podemos disfrutar más".

Apesteguía aconseja que hay que relativizar los problemas. "Tenemos unas expectativas y si los demás no las cumplen, nos llevamos un disgusto... Nos enfadamos con nuestra pareja porque se ha olvidado algo del equipaje o con nuestros hijos porque se han manchado la ropa... Tenemos que pensar, ¿eso va a tener importancia dentro de un año? Hay que dar importancia a lo que la tiene, añade, y quitársela a lo que no "para poder ser más felices".

## "Hay que hacer una lista y repartir las tareas"

Ana Apesteguía ofrece unos consejos para organizar el tiempo familiar y disfrutar del verano.

nos hace felices no es acumular cosas sino experiencias", dice.

### Planificar el día

Por la noche, podemos planificar el día siguiente. "Quitando el tiempo de trabajo, ¿cuántas horas me quedan? ¿A qué las quiero dedicar? ¿A estar con mis hijos, mi pareja, mis amigos?", se pregunta. También, aconseja, se podría planificar toda la semana el domingo por la noche y buscar "huecos" para las actividades. "Si no, pasan los días y vemos que no hemos hecho lo que queríamos".

### Una lista para la playa

Si vamos a ir de vacaciones a la playa en familia, Apesteguía aconseja hacer una lista con las cosas que tenemos que hacer y llevar y así descargar tareas a una única persona. "Cada uno se tiene que responsabilizar de unas cosas. Los niños también tienen que llevar su mochila, su toalla, sus juguetes... Es una forma más justa de que todos disfrutan más". La *coach* aconseja que los niños pequeños tengan unas cartulinas con fotos de los objetos que tienen que llevar para no dejarse nada.

### Salir de la rutina

En ocasiones, apunta, hacemos todos los días lo mismo "por pereza". "Igual vamos a diario a la piscina porque estamos metidos en una rutina o porque nos da pereza organizar otro plan. Pero existen otras muchas alternativas. Quizá podríamos organizar una excursión con amigos... Lo que

### No discutir y disfrutar

La *coach* insiste en que no debemos perdernos en discusiones y disfrutar del momento. "Las emociones duran muy poco tiempo pero las alargamos o las reducimos con el pensamiento".



**Cambio de aceite Cepsa + Filtro + Revisión**

**AUTOMOCIÓN ALBERDI-CONFORTAUTO**

Pon tu coche a punto con todo lo que necesita para que viajes con absoluta seguridad y al mejor precio. Confianza, seguridad y ahorro en una gran oferta. Una completa revisión de tu automóvil con cambios de aceite, cambio de filtro, revisión Pre ITV y diagnóstico electrónico, controles de seguridad y mucho más.

~~ANTES~~  
~~150€~~

AHORA  
**39€**

NUESTRO DESCUENTO **74%**



Disfruta de la oferta comprando el cupón en [www.chofert.com](http://www.chofert.com)