

re / Stili di vita / Come gestire al meglio il tempo familiare: suggerimenti pratici per le mamme lavoratrici

## Come gestire al meglio il tempo familiare: suggerimenti pratici per le mamme lavoratrici

*In l'aiuto di un'esperta vediamo come pianificare gli impegni di tutta la famiglia in maniera razionale, un modo da vivere più organizzati e felici*



Come gestire al meglio il tempo

5  
RES

16.0  
di REDA

Serverplan Srl

Tutti i Servizi ServerPlan, WebHosting, VPS e Cloud Hosting.



**Come gestire al meglio il tempo familiare** - Incombenze in ufficio, compiti da correggere a casa, pulizie da fare, generi da acquistare in massa, familiari a cui dedicare del tempo di qualità, possibilmente non disfatte dalla stanchezza delle mamme che lavorano conciliare il tempo del lavoro e il tempo per la famiglia può diventare un'infinita fonte di stress. **Come destreggiarsi al meglio nella giungla di impegni non perdendo di vista nulla ma senza impazzire?**

Abbiamo chiesto dei suggerimenti pratici a Irene Novello, che di lavoro fa proprio questo, **aiutare le persone a gestire**

**proprio tempo e quindi ad essere più felici:** è infatti la vice-presidente di **Apoi**, l'associazione dei professional organizza come associazione professionale nel 2013 e riconosciuta dal Ministero dello Sviluppo Economico come associazione professionale) che dal 21 al 28 marzo ha indetto la settimana dell'organizzazione.

### **3GI ANCHE: Come tenere la casa in ordine e pulita, consigli facili da applicare**

**7 sette giorni di eventi sul territorio e incontri online** per promuovere la cultura dell'organizzazione e riflettere sui benefici che il vivere organizzati comporta sia in termini di riduzione degli sprechi e delle spese sia in termini di miglioramento della qualità della vita e dello stato di benessere di ognuno.

**come organizzarsi bene - Prendiamo una mamma che lavora a tempo pieno (fino ore 17.30 circa) con 3 figli e non lavora anche lui full time.** Come aiutarla a gestire tutto al meglio?

**UN CALENDARIO DI FAMIGLIA.** “Innanzitutto serve prendere un calendario o una lavagnetta e visualizzare tre aree: tempo per le attività domestiche, tempo lavorativo-aziendale e tempo libero” – ci spiega Irene Novello – “poi segnati gli impegni di ognuno: dal lavoro agli hobby sportivi dei figli agli appuntamenti con il pediatra e il dentista”. È importante non dimenticare di pianificare quando si fa la spesa e il tempo dedicato alla preparazione dei pasti e a riordinare la camera, alle pulizie settimanali e le lavatrici. Poi arriva il difficile: “è necessario scrivere chi fa cosa, dividendo i compiti con tutti i componenti della famiglia. Questa per la donna è la parte più complessa, perché deve imparare a delegare” - avverte Irene Novello.

**PIANIFICARE I MOMENTI DI RELAX.** “Le gite, le uscite a cena, le serate in pizzeria o al cinema vanno decise perché sono i momenti in cui dedicare tempo di qualità ai figli e durante il quale si formano i loro ricordi”. Non lasciare caso questi spazi, perché nel turbinio di cose da fare nella to do list di ognuno rischiano di essere sacrificate o gestite con poca cura del dettaglio. Anche vedere un cartone animato insieme ai piccini la sera va messo nella lista delle cose da fare, perché addormentarsi accanto a loro non è dedicare attenzione. Se i figli sono due o più, si possono prevedere partite di calcio in compagnia di papà e amichetti e saggi di danza con mamma e sorelle che applaudono, senza trascinarsi fratelli e sorelle ai reciproci allenamenti. Ottimizzare per soddisfare tutti.

**RESPONSABILIZZARE I BAMBINI.** Bisogna **dare ai piccini cose da fare commisurate alla loro età.** “Dai 4 anni i figli possono aiutare ad apparecchiare la tavola, ma bisogna metterli nella condizione di essere d'aiuto: le posate vanno messe in dei cassetti bassi in modo che loro li possano raggiungere con facilità, e i bicchieri possibilmente non devono essere di cristallo ma infrangibili”. Stesso discorso per le camere: vanno fatte a misura di bambino: “la sera appena prima di dormire vanno messi i vestiti bassi gli abiti che i piccoli dovranno indossare il giorno dopo, così avranno l'orgoglio di fare da soli senza chiedere aiuto. E voi avrete più tempo da dedicare ad altro”.

**AUTONOMIZZARE IL MARITO.** Se volete che l'uomo aiuti, dategli modo di farlo. “Come in azienda, anche in famiglia vanno fatte delle riunioni: si decide insieme il menu settimanale e cosa comperare al supermercato o al GAS e poi si manda l'uomo a comperare, dandogli fiducia e non controllando tutto”.

**SAPER DIRE DI NO.** Fare una lista serve anche a capire che cosa si può fare e cosa non ci sta. Scrivere gli impegni su un foglio bianco vi farà capire se state affastellando troppe incombenze e rischiate di non farne bene nessuna. “In questa lista vanno incluse anche le visite ai parenti: meglio fare un appuntamento settimanale lungo e soddisfacente piuttosto che un incontro breve ma quotidiano che è più complicato da organizzare”.

**NON SPRECARRE.** Anche le cene romantiche a due vanno inserite nel calendario delle attività: “con un po' di organizzazione, si chiede a nonni o babysitter di badare ai figli e si esce con il partner per una serata romantica: se la serata è pianificata per bene la spesa settimanale, anche in questa occasione non si spreca cibo ma si fa contenti tutti”. I bambini possono essere nutriti con una torta salata o tante ricette di loro gradimento, e i genitori possono serenamente godersi qualche sfizio con i soldi risparmiati durante la settimana.

SEGUI NONSPRE

Mi piace

potrebbe interessare anche:



1e educare bene i bambini: piccole pesti zione di galateo



Educare senza urlare. La rabbia non serve a nulla



Broccoli: tutte le proprietà e i consigli usarli in cucina (Leitv)



zie di casa: consigli per non sprecare oo



Protegge i reni chi abbonda con frutta e verdura, poca carne e salumi (Corriere)



Tante ricette per un menu di Pasqua gustoso e sostenibile

Power

Illo Diagramma Gantt



heet.com  
i Progetti Online. 30 gg. di Prova Gratis. Crea Ora l'Account!

/endere Online?

o Pulizie Baby Sitter

s Card di UniCredit

:atore Acqua

:atore acqua di casa

Basculanti

icazione Energetica

la la Tv in Streaming

titi modellanti

ARTICOLO PRECEDENTE

### Riciclo fondi di caffè: tanti modi per utilizzarli

menti sono chiusi.

ARTICOLO SUCCESSIVO

### La dieta della primavera: come mangiare sano e combattere la stanchezza

IME NOTIZIE:

## Ibrahim Abouleish e la sua lotta per un'agricoltura che rispetta l'ambiente e offre lavoro



Cura della terra, rispetto della natura, impegno sociale e lotta contro gli sprechi: queste le caratteristiche contraddistinguono Sekem, un'azienda che oggi offre lavoro a duemila persone.

**continua »**



## **Smartphone nelle discariche: una bomba di terribili vel**

Attenti allo smaltimento degli smartphone: finiscono troppo spesso nelle discariche. E le batterie al litio sono vere bombe ecologiche

**continua »**



## **Alimentando, l'associazione che combatte gli sprechi di cibo e offre sostegno a chi è in difficoltà**

Una sfida stimolante quella portata avanti da "Alimentando", che unisce in sé volontà e voglia di fare coinvolgendo tutti, adulti e bambini, nel tentativo di sconfiggere lo spreco alimentare.

**continua »**



## **Good Appetito, la start up che cambia il modo di fare la spesa e di cucinare**

Attraverso il portale è possibile verificare quali sono gli alimenti in offerta nei principali punti vendita e verificare quali sono le ricette che permettono di preparare, dal primo al contorno al dolce.

**continua »**