

## OCUPACIÓN DEL TIEMPO Y...

Por ocupación entendemos cualquier actividad a la que tenemos que dedicar la mayor parte de nuestro tiempo y tiene carácter obligatorio. En el tramo de edad 14 – 18 años, la actividad predominante es la académica.

Cuando estamos estudiando, hay una parte de la tarea que la realizamos en casa. Con la situación de crisis, todo ha habido que hacerlo desde casa.

### Qué supone esto:

1. **Reestructurarnos mentalmente** para ubicarnos y, a partir de ahí, distribuirnos los tiempos y los espacios en función de la actividad que corresponda en cada momento. Esto que, de alguna manera, venía dado por el cambio de escenario (ir a clase), al darse en el mismo sitio (nuestra casa) puede dar pie a confusión.  
Procede por tanto, diferenciar entre ocupación “formal” o estudios / trabajo (está sujeta a una regulación oficial y sirve para obtener algún tipo de recompensa ya sea económica o de reconocimiento social o ambas. En el caso de lxs estudiantes, la acreditación necesaria para incorporarse a la vida activa) y “no formal” o labores domésticas (Su finalidad es asegurar las condiciones para satisfacer las necesidades básicas para garantizar unas condiciones de vida sanas (comer, descansar, higiene,...), No tiene un reconocimiento social expreso, ni retribución económica, pero es esencial.
2. **Gestión y organización del tiempo.** Es muy importante distribuir los tiempos estableciendo prioridades y procurando no olvidar las tareas inexcusables.  
**Claves para aprovechar el tiempo:**
  1. Si no hay un horario establecido por el centro educativo, crearse una rutina, con un horario fijo de inicio y fin de actividad.
  2. Al igual que en el centro educativo, ponerse un tiempo de descanso de la tarea.
  3. Planificar las asignaturas y los tiempos de dedicación a cada una de ellas.
  4. Hacer una parada larga entre el horario “de clase” y los deberes, si es necesario.
  5. Una vez finalizada la actividad “formal”, o intercalado, si se está en casa, atender a las actividades “no formales” (hacer la cama, echar una mano en la cocina, ...).
3. **Acondicionar el espacio** para trabajar. Siempre que se pueda disponer de una mesa amplia, en un sitio bien iluminado.  
Y, si no se puede, buscar un sitio en el que estar concentradxs.
4. **Dotarse de los recursos necesarios.** Esto incluye todos los materiales. Si no se dispone de ellos, contactar con el centro educativo para buscar soluciones.

### Otros recursos con los que contar:

Delegación de Educación del Ayto. de Leganés.  
Asociaciones: YMCA  
Save the Children

El Ayuntamiento de Leganés no mantiene ninguna vinculación con las entidades, ajenas a él mismo, que aquí se mencionan.

En este programa trabajamos los Objetivos de Desarrollo Sostenible: 3, 4, 5, 10, 11 y 16.

