

# AMIGATE CON LA rutina

TE PROPONEMOS DISEÑAR UNA QUE SE AJUSTE A TUS NECESIDADES Y POSIBILIDADES REALES.



Muchos creen que rutina es casi una mala palabra porque la asocian con lo aburrido. Pero organizarse, estipular tiempos y jerarquizar actividades ayuda a vivir de manera más relajada. Te invitamos a reflexionar sobre tu día a día y te damos algunas ideas para estar mejor.



## Cuando la rutina es una amiga

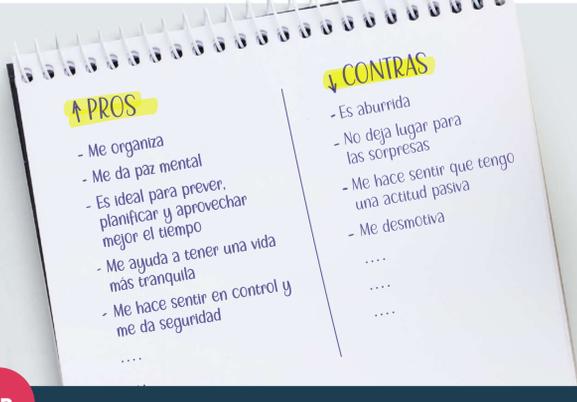
Navidad, Año Nuevo, vacaciones, vuelta al trabajo y primer día de clases, todo quedó atrás en un parpadeo y te encontrarás en medio del torbellino de siempre. Algunos de los propósitos que te hiciste el 1 de enero pueden llegar a cumplirse, pero a esta altura ya sabés que otros quedarán pendientes. ¿O no? Empiezan a caer las primeras hojas que confirman el final del verano y el cambio en el paisaje se presenta como un buen momento para redefinir metas sin ponerse autoexigente.

En ese camino, ajustar las rutinas ayuda a organizar la semana para tener menos imprevistos y disponer de más tiempo libre. Te invitamos a que descubras un sano balance entre tus actividades, tus obligaciones y tus horas de descanso y ocio en medio de las exigencias de la vida actual, desde una perspectiva realista que no te haga sentir presiones y que te brinde ideas para estar cada día mejor.



### BAJO la lupa

Te invitamos a completar este listado de pros y contras para reflexionar sobre la rutina. ¿A qué conclusiones llegás?



### » PONELA A TU FAVOR

La palabra "rutina" se suele asociar con lo tedioso y lo poco atractivo, pero en realidad esa estructura es la que mantiene todas las claves en el aire en el malabar cotidiano mientras llega, sin aviso, una que no esperábamos. Prever, organizar y planificar son esenciales para poder hacer (casi) todo lo que se debe o se quiere hacer, con el menor costo de estrés posible.

Al crear una buena rutina se desperdicia mucha menos energía en la toma de pequeñas decisiones. ¿Qué pasaría si cada día tuviéramos que definir si comemos en la cocina, en el comedor o en el patio o balcón? ¿Y si en vez de calentar el agua para el mate en la pava eléctrica cada día analizáramos si lo hacemos en una taza en el microondas o en una pava sobre la hornalla? Sin duda gastaríamos mucho más tiempo y energía sin tener ningún beneficio a cambio. Entonces, el punto no es "escapar de la rutina", sino crear una a tu medida.

## buenos hábitos

Sabemos bien que el descanso adecuado, la alimentación saludable y el ejercicio constante son necesarios para sentirse y verse bien, y para tener la mejor salud posible. Entonces, ¿por qué nos cuesta? Gerry Garbulsky, director de TEDxRiodelaPlata y TED en Español y autor del podcast *Aprender de grandes*, trabaja desde hace años alrededor del tema de los hábitos e incluso creó un curso para analizarlos y redefinirlos.

Su perspectiva es que hay que generar sistemas en lugar de ponerse objetivos, porque los sistemas son una base sólida para desarrollarse y se trabajan a mediano y largo plazo, mientras que si pensás tu vida por objetivos te convences de que al alcanzarlos aparece la realización, cuando en realidad esa gratificación suele ser breve y pobre.

Para incorporar buenos hábitos a tu rutina hay dos grandes secretos:

- 1 SOSTENERLOS POR 21 DÍAS DE CORRIDO**  
Después de ese tiempo se incorporan a tu vida.
- 2 HACERLOS PARTE DE TU IDENTIDAD**  
"Soy runner", en lugar de "salgo a correr".

### » LA AGENDA QUE TE SALVA

Un punto central para que la rutina juegue a favor es tener una buena organización. Y acá entra la aclaración sobre la diferencia entre el orden y la organización: no se trata de que la casa y el escritorio se vean lindos y prolijos, es decir, ser ordenados, sino de poder aprovechar el tiempo de una forma más eficiente al ser organizados. Si el turno con el dentista te sorprende una tarde en la que estás sin tiempo es probable que pierdas la consulta, gastes demasiado en un taxi o tengas que correr con la presión por las nubes para poder llegar. Trastornos digestivos y de sueño, defensas bajas, irritabilidad, contracturas musculares y otros problemas de salud tienen como uno de sus orígenes a los estresores de la vida cotidiana. La multitarea —una modalidad que consiste en abordar distintas actividades en forma simultánea— es de por sí perjudicial para el cerebro, que pierde energía al saltar de un tema a otro. Si se le suma el vértigo de lo imprevisto o se vive con la presión de tener en la memoria todos los pendientes es probable que los efectos del estrés se hagan notar con más fuerza.

### Algunas herramientas que ayudan:

- **Calendario de Google**  
Es fácil de usar, ofrece recordatorios y está disponible siempre que haya conexión a internet.
- **Apps**  
En el Playstore o App store vas a encontrar la que se adapte mejor a tu vida.
- **Google Keep**  
Permite crear listados y compartirlos, subir imágenes y notas de voz.
- **Panel imantado o de corcho con anotaciones**  
Podés crear tu sistema de colores y descartar en un instante lo que ya esté resuelto.
- **Agenda semanal magnética**  
Se usa con marcador para pizarra y es ideal para tener visibles las actividades de la familia y anotar algo que no se debe dejar pasar.
- **Vieja y querida agenda de papel**  
Para muchas personas sigue siendo irremplazable.
- **Reloj inteligente**  
Nada como una alerta en la muñeca para recordar aquello que no podés perderte.



### UN DÍA un año

La planificación es amiga de la rutina. Por eso, además de organizar nuestros días y semanas, desplegar un calendario anual y agendar lo más importante por venir nos ayuda a prever y disfrutar más. Te proponemos que pienses y notes estos ítems:

- FERIADOS LARGOS, VACACIONES Y POSIBLES DESTINOS**
- VENCIMIENTOS Y PAGOS IMPORTANTES**
- CUMPLEAÑOS DE FAMILIARES Y AMIGOS**
- ACONTECIMIENTOS ESPECIALES, COMO UN CASAMIENTO**
- EVENTOS CULTURALES O DEPORTIVOS DE TU INTERÉS**
- CONTROLES MÉDICOS E INTERVENCIONES PROGRAMADAS**

### » ¿QUÉ COMEMOS?

Preparar las viandas, la cena y encima algo especial para el fin de semana suele atentar contra la pasión de muchos chefs aficionados. Para evitar la gran pregunta, ese "¿qué comemos?" que genera más fastidio si la respuesta es "cualquier cosa" o "lo que haya en la heladera", algunas personas optan por un menú a gusto y posibilidad, sin embargo, otros se sienten presos de ese sistema. Además, muchas veces esto choca contra la realidad: hace demasiado calor o demasiado frío para ese plato, una eventualidad —si, incluso las personas organizadas sufren eventualidades— resta tiempo para cocinar o la mitad de los comensales ese día no quieren o pueden comer lo que está programado. Una propuesta intermedia y quizás más realista es tener el freezer cargado de forma inteligente.

En sus redes sociales, **Paulina Cocina** recomienda congelar:

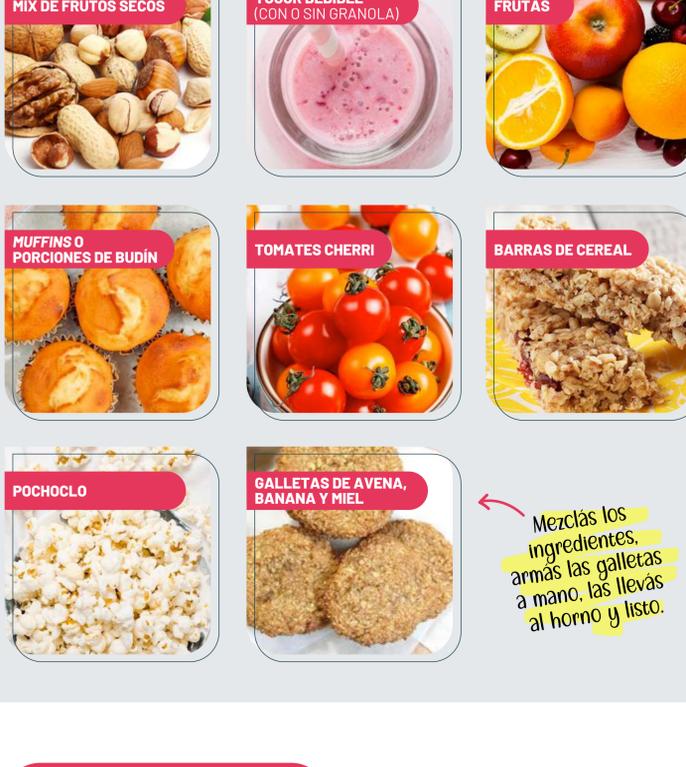
- Milanesas empanadas pero crudas, que van directo al horno o a la sartén.
- Verduras de estación como choclo, brócoli, pollo, pescado, soja y zuchinis y ajíes.
- Hamburguesas de carne, pollo, pescado, soja y vegeterianas.
- Empanadas sin cocinar.
- Pasta de ajo, caldo casero concentrado y pesto.

Un tip más **Hacer el doble**  
Cuando cocinás salsas, rehogás cebolla o preparás el relleno de un pastel de papas duplicá las cantidades y congelá lo que sobra.



### STOCKEATE y cuidate

Te compartimos algunas ideas de colaciones, ya sea para los chicos o para quienes no tienen tiempo de ir a comprar. Con una compra organizada y unas horas de cocina podés prever y proveer snacks para todo un mes. Además, gastás menos dinero que comprando día a día en la calle.



### » UN CUENTO MÁS Y A DORMIR

El sueño está relacionado directamente con la buena salud y el bienestar, pero en la infancia además es imprescindible para que se liberen hormonas de crecimiento y sustancias que estimulan el sistema inmunológico y colaboran para mantener las defensas. El Comité de Crecimiento y Desarrollo de la Sociedad Argentina de Pediatría recomienda que las familias preparen una rutina para ayudar a los chicos a conseguir un mejor descanso. ¿La clave? Que sea un momento predecible, con un paso a paso similar todas las noches. En un mundo que les resulta bastante impredecible, sobre todo a los más chiquitos, conocer esta rutina les va a dar seguridad y tranquilidad.

- 5 pasos hacia el buen descanso**
- 1 UN BAÑO CON BASTANTE TIEMPO PARA JUGAR EN EL AGUA.**
- 2 UN ÚLTIMO MOMENTO PARA JUGAR O MIRAR DIBUJITOS.**
- 3 UNA CENA TRANQUILA E IDEALMENTE SIN PANTALLAS.**
- 4 CUENTOS O CANCIONES EN LA CAMA.**
- 5 EL BESO DE LAS BUENAS NOCHES CON CADA INTEGRANTE DE LA FAMILIA.**