



ENRIQUE GUIRAUD

www.paulinas.org.ar

EDITORIAL

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 hs /
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, editorial@paulinas.org.ar

DISTRIBUIDORA

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 hs /
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, ventas@paulinas.org.ar

LIBRERÍAS

3760 ANATUYA (Santiago del Estero): Av. 25 de Mayo 69,
Telefax (03844) 421661, amsolidaridad@yahoo.com.ar
8000 BAHÍA BLANCA (Buenos Aires): Zelarrayan 189,
Tel. (0291) 4502740, paulinasbb@yahoo.com.ar
1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50, Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas.
Fax directo de 18 a 9 hs / Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717,
editorial@paulinas.org.ar / ventas@paulinas.org.ar
1419 BUENOS AIRES: Nazca 4249, Tel. (011) 4572-3926 /
Fax 4571-6226 (Estacionamiento propio para clientes)
3400 CORRIENTES: San Juan 936, /
Telefax (03783) 429974, paulinascor@arnet.com.ar
5500 MENDOZA: San Martín 980,
Telefax (0261) 429-1307, paulinasmz@arnet.com.ar
1744 MORENO (Buenos Aires): Carlos M. Joly 656,
Tel. (0237) 466-6323, paulinasmor@speedy.com.ar, paulinasmor@yahoo.com.ar
2000 ROSARIO: Maipú 812,
Telefax (0341) 448-1832, paulinasro@yahoo.com.ar
3500 RESISTENCIA (Chaco): Arturo Illia 178
Tel. (03722) 427188, Fax (03722) 442110, paulinasres@arnet.com.ar
4000 SAN MIGUEL DE TUCUMÁN: Maipú 320,
Telefax (0381) 4217837, paulinastucuman@arnetbiz.com.ar
3000 SANTA FE: San Jerónimo 2136,
Telefax (0342) 4533521, paulinassfe@arnet.com.ar
11100 MONTEVIDEO (Uruguay): Colonia 1311,
Tel. (00598-2) 900 68 20, / Fax (00598-2) 902 99 07, paulinas@adinet.com.uy
ASUNCIÓN (Paraguay): Azara 279 (casi Iturbe),
Tel. (00595) 21440651, Fax (00595) 21440652, paulinas@pla.net.py

FAMILIA CRISTIANA

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44, Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas.
Fax directo de 18 a 9 hs / Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717,
familiacristiana@paulinas.org.ar

RADIO SOLIDARIDAD

3700 ANATUÑA (Santiago del Estero): Av. 25 de mayo 69
Telefax (03844) 421611, amsolidaridad@yahoo.com.ar

Tiempo y Familia

Cómo conquistar el tiempo personal conyugal y familiar



Introducción

Hemos invertido nuestras prioridades



El maestro dijo al industrial:

“Tus esfuerzos producen mejores cosas,
y los míos intentan formar mejores personas”.

Más tarde le comentaba a sus discípulos:

“El objeto de la vida es lograr el esplendor de las personas,
pero hoy día la gente parece estar especialmente
interesada por el perfeccionamiento de las cosas”.

Anthony de Mello

Hemos invertido nuestras prioridades.

Los hombres estamos corriendo detrás de muchas cosas
superfluas y perdiendo de vista lo esencial.

Cuando tenemos que tomar decisiones importantes, nos
agitamos de un lado al otro sin detenernos a pensar y sentir.

Trabajamos muchas horas para dar bienestar a la familia
que cada día vemos y disfrutamos menos.

Los jóvenes llegan estresados y agobiados a la gran
fiesta de su casamiento en lugar de llegar serenos y bien for-
mados para la decisión de vida que van a tomar.

Nos embellecemos por fuera y nos empobrecemos por
dentro.

Dedicamos muchas horas a los medios de comunicación
y muy poco tiempo al encuentro con nuestros afectos.

Llegamos muy rápido a recorrer grandes distancias, y
nos cuesta acercarnos a quien tenemos al lado.

Tiempo y familia es una invitación a detenernos para
reflexionar y tomar conciencia de nuestras prioridades, y así

Todos sabemos que vivimos a diario en una cultura que
sabe entramparnos en el “hacer vertiginoso” y así llenar
vacíos que nos hablan a gritos, pero la hiperactividad nos
hace sordos y ciegos, y sin la posibilidad de dialogar corremos
para ahorrar tiempo y nos encontramos escasos de tiempo
para lo importante. Este libro rescata el verdadero sentido del
tiempo significativo y profundo.

Los ejercicios planteados son de una gran ayuda porque
al hacerlos el lector puede “fijar” conscientemente lo que “piensa,
siente y escribe” y así puede accionar armoniosamente.

El enfoque del temario alcanza dimensiones hoy profun-
das como el de la importancia del diálogo, la comunicación,
el perdón y el duelo. Así el tiempo alcanza una dimensión
espiritual que tiene que ver con el tiempo del alma.

La lectura es ágil y entretenida, mechada con un com-
promiso personal, en la entrega de experiencias personales
que ayudan y enriquecen. Es evidente que es un material
centrado en la Persona, haciendo gala del trabajo de un coun-
selor comprometido.

El planteo del “silencio” interior es original y nos enfren-
ta también con la fuerte realidad de la “calidad” y “cantidad”
de tiempo que dedicamos a los seres que amamos, haciendo
un cuidadoso equilibrio.

Por último creo que Enrique pudo conciliar el valor subli-
me del tiempo con la capacidad de amar, que se desarrolla
cuando descubrimos la importancia que tiene poder dedicar
tiempo a los vínculos familiares.

LIC. MARTA MARTÍN
Presidenta de Fundalam
Fundación para la Lactancia Materna

promover que volvamos a lo esencial de nosotros mismos y de nuestras familias.

Intenta brindar herramientas concretas para el desarrollo de nuevos hábitos que nos permitan vincularnos más amorosamente con nosotros mismos y con nuestros afectos.

Es un pequeño libro que propone grandes cosas y fundamentalmente quiere ser un grito de esperanza:

“Vivir y amar es posible, si realizamos nuestra tarea interior”

Para tal fin te propongo que acompañes la lectura de este libro con un cuaderno privado de anotaciones y en cada una de las tareas sugeridas realices el esfuerzo de escribir para vos, todo lo que salga de tu interior.

Te sugiero que escribas pensamientos y sentimientos tal como aparecen a tu conciencia, sin evaluarlos, ni negarlos, ni reprimirlos. No intentes ser ordenado, ni prolijo, ni educado.

Seguí estos pasos: *Pienso, siento y escribo.*

Recordá que es sólo un instrumento de trabajo para vos que te será muy útil. Las personas no aprendemos, ni nos transformamos, por el simple hecho de leer libros. Será sumamente provechoso que a cada propuesta de este libro, intentes procesarla en tu interior, de modo tal que al trabajar los ejercicios en tu cuaderno personal, obtengas mayor conciencia de vos mismo y de lo que necesitás en este momento para vivir y relacionarte mejor.

Correr menos y vivir más



Muchos me dicen que es una tarea muy difícil,
y yo contesto que sí, que es difícil
pero que hace más fácil el vivir.

Si comenzamos preguntando: ¿A quién le alcanza el tiempo?, podemos comprobar que hay una queja generalizada: ¡No tengo tiempo! “Quiero leer, pero no tengo tiempo. Necesito tiempo para mi, pero no lo consigo. Estoy absorbido por mi trabajo y no logro volver más temprano a casa. Los chicos consumen todo nuestro tiempo y no nos queda nada para nuestra pareja. Estoy agitado todo el día y siento que no puedo disfrutar nada”, son muchas de las quejas que escuchamos a diario.

Vivimos nuestras tareas y nuestro trajinar diario ansian-do un alto en medio de presiones y corridas. Dice el dicho popular: ¡paren el mundo que me quiero bajar!. Te invito a pensar que te pasa a vos con el tiempo.

Tarea: pienso, siento y escribo

1. ¿Realmente me quiero bajar de la carrera en que están muchos?
2. ¿Qué estoy haciendo para bajarme?
3. ¿Cómo me siento en mi vida?
4. ¿Hay algo que deseo cambiar?
5. ¿Qué decisiones quiero tomar para bajarme?
6. ¿A qué decir *sí* y a qué decir *no*?

DEL CASALE, FRANCO, *La pareja, el arte de compartir la vida*, Salerno, 1995.

SHARMA, ROBINS, *Las ocho claves del liderazgo*, Plaza Janes.

COVEY, STEPHEN R., *Los siete hábitos de la gente eficaz*, Piados, 1994.

COVEY, SEAN, *Los siete hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, Grijalbo.

ROBERTS, SUSAN, *No dejes para mañana*, Sirio.

SATIR, VIRGINIA, *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*, Pax México, 1995.

MEEKS, CAROLYN, *Recetas para educar*, Medici. 1993.

CRUZ CAMILO F., *Los siete pasos para alcanzar sus objetivos con éxito*, Grijalbo.

ANDER-EGG, EZEQUIEL, *Teleadictos y vidiotas en la aldea planetaria*, Colección Desarrollo Cultural, 1996, Tomo I.

GALAY, LUCILA, *Televisión para mirarla mejor*, San Pablo, 1994.

Índice

Agradecimientos.....	5
Prólogo.....	7
Introducción: Hemos invertido nuevas prioridades.....	9
Correr menos y vivir más.....	11
Vivir integrados.....	19
Aprender a detenerse.....	22
Detenerse para discernir y elegir.....	26
Recuperar el valor del silencio.....	36
Organiza y vive plenamente tu vida.....	38
Siete actitudes básicas.....	46
Conquistar tiempo de valor en nuestro hogar.....	70
¿Cómo utiliza el matrimonio su tiempo?.....	73
Mantener una actitud activa y atenta en la relación familiar.....	77
Oración de un niño.....	85
Conquistar buenos momentos para conocernos y pasarlo bien en familia es posible.....	86
Tengo Tiempo.....	90
Bibliografía.....	92