

Equilibrando trabajo y familia

Uno de los más grandes desafíos de trabajar y criar a una familia es tener tiempo y sentirse bien por el trabajo y la familia. No es fácil hacer juegos malabaristas con tres ocupaciones al mismo tiempo: trabajador(a), esposo(a) y padre/madre.

Será necesario trabajar en equipo para que las tareas familiares se lleven a cabo. Este trabajo de equipo podría involucrar a sus niños fácilmente.

Seleccione tareas de acuerdo a las habilidades de sus niños.

Cambie las responsabilidades... a nadie le gustará hacer la tarea más desagradable todo el tiempo, pero si todos toman turnos será mucho más fácil para cada miembro de la familia.

Comparta tiempo de alta calidad. El uso de algunos valiosos minutos, junto a su familia, son difíciles de conseguir cuando se tienen programas de actividades muy rígidos. Estas horas o minutos compartidos deben ser en los que le brindamos la atención que merecen nuestros niños y/o familia. El autor Kay Kuzma en su libro titulado "Prime Time Parenting" nos invita a tomar ventaja del tiempo que compartimos como familia. Venir del trabajo o de la escuela al final del día puede ser cambiado de "una noche de quehaceres domésticos rutinaria" a "una noche que empiece con un saludo cariñoso" y que continúe con terminar las tareas escolares o domésticas.

He aquí otras sugerencias para mantener una relación familiar de "alta calidad":

Piense en su familia, inclusive si ellos no están cerca en ese momento, háguelos saber al final del día. Saber que alguien piensa en nosotros nos hace sentir queridos e importantes.

Tómese el tiempo para acercarse a esa persona en la que usted estaba pensando.

Hable con su familia por teléfono durante el día. Llámelos a la hora de su descanso o del almuerzo y hágales saber que usted piensa en ellos.

Converse con su familia a la hora de la cena y mantenga contacto con la vista mientras habla con ellos.

Mantenga contacto físico con su familia. Un beso en la frente, un golpecito en la espalda o un abrazo les hace saber que son importantes para usted.

Piense bien sobre las expectativas y actitudes, y en cuanto a las tareas que se necesitan llevar a cabo. No mida cuánto vale usted como persona en términos de cuántas tareas puede efectuar. Haga de esas horas, minutos o segundos compartidos con su familia un momento extra especial.

Adaptado al Español por German Cutz, Especialista en Programas de Extensión en Español. Extensión de la Universidad de Illinois.

