

**PÁGINA DE  
CONSEJO:**

## Balanciar el Trabajo y la Familia

*Para los padres*

Ser padre en estos días es uno de los trabajos más difíciles que existen, así que incluso de tener un trabajo además de ser padre es doblemente difícil. Todos los padres quieren tener éxito en el trabajo y en la casa.

**Aquí hay algunos consejos para balanciar ser un gran padre en el trabajo y en la casa:**

- Si es posible, junte todos sus días laborales con el de su pareja para que puedan reducir la cantidad de tiempo que pasa el bebé en la guardería. Hasta en las mejores guarderías, los niños pequeños se cansan hacia el final del día y necesitan tiempo en casa con mamá y papá.
- Haga de su salud una prioridad. Entre alarmas, tareas, el tráfico, fechas límite, y cenas, los padres pueden olvidar su propio bienestar.
- Si el ejercicio parece ser algo que borraría de su lista, mejor sea un niño otra vez y juegue con su hijo: Suba el volumen de la música y baile.
- Descanse. Programar una hora para acostarse libre de distracciones lo ayudará a usted y al niño a funcionar de la mejor manera.
- Reserve regularmente “una hora mía.” Mientras su niño duerme o está en ensayo en la escuela, por ejemplo, use esa hora para llamar a un amigo o leer un rato en una silla cómoda, en lugar de lavar los platos. Pídale a algún miembro de su familia o amigo que cuide al niño/a mientras usted va a una clase de yoga, se toma un café o pasea por algunas tiendas.
- Organice el cuidado del niño/a con quienes usted está contento. Si a usted le preocupa la salud de su niño mientras trabaja, es imposible que pueda trabajar bien. Si tiene suficiente suerte como para crear una red de apoyo entre familiares y amigos viviendo cerca, haga un acuerdo informal en el que



usted pueda llamarlos por ayuda si su hijo está enfermo.

- No se sienta culpable por dejar al niño/a con su pareja o en la guardería.
- Organícese con anticipación. Prepare los maletines con ropa de niños y la suya, la noche antes de ir a trabajar, a la escuela o a la guardería.
- Valore mucho las cosas buenas de trabajar (además de las financieras). Podría ser algo tan simple y cotidiano como reír con los colegas, tomar un café sin un niño/a alrededor, o simplemente leer por unos minutos su libro en el bus.
- Aprenda a reconocer la diferencia entre una verdadera emergencia y las cosas que pueden esperar unas horas. No es siempre necesario apurarse en salir y tratar de enmendar errores ajenos. Una verdadera emergencia como un niño enfermo es una cosa, pero recuerde que algunas cosas no siempre necesitan ser solucionadas en el instante. Algunas cosas, como una prenda olvidada en la escuela, pueden recuperarse en unas horas.