

Padres Juntos

VOLUMEN 4, EDICIÓN 3

Marzo 2018

Encontrar una Concuenda o Ajuste de Vida y Trabajo

¿Sabías que el día internacional de la mujer es el 8 de marzo de este año? Este es un día para reconocer muchos de los logros económicos, sociales y culturales que las mujeres han hecho a lo largo de los años. Las mujeres continúan haciendo un impacto positivo en la fuerza laboral (y más allá), y es importante considerar como encontrar una concuenda entre trabajo y vida y cómo esto a menudo significa algo diferente para cada persona y familia.

Muchas empresas están trabajando para cambiar hacia un modelo de una concuenda entre trabajo y vida que puede acomodar las muchas demandas del hogar y de trabajo para las madres y los padres. Al hacer esto, se está cuestionando el término mismo (equilibrio o balanza de trabajo-vida). Algunos investigadores proponen que el ajuste o concuenda de la vida laboral es un término más realista ("Work-Life Fit"). Ajuste o concuenda reconoce que a veces el trabajo y la vida no se equilibran equitativamente. El ajuste de la vida del trabajo es dinámico y evolutivo y representa una flexión constante entre la vida del trabajo y la vida de hogar.



"...No te preocupes mucho por el "equilibrio." Busque maneras que puedan hacer que todas las cosas que usted se preocupa encajan juntas, como un rompecabezas." - Allison Downey

¿Alguna vez ha disfrutado de un excelente comienzo de una mañana, sólo para encontrarse a sí mismo diciendo un adiós lágrimas a su niño llorando mientras se dirige a trabajar? Puede ser muy difícil para usted y sus hijos cuando tiene que salir. Es posible que no entiendan por qué usted tiene que salir por el día, y es posible que no siempre se sienta motivado para llegar a su trabajo. No siempre es fácil, pero hay algunas estrategias que puedes usar para ayudar.

Un Buen Adiós

Comience el día en una manera buena creando un 'buen' adiós. Si usted está dejando a su hijo en la guardería/escuela, o dejándolo con una persona de confianza, ¡use estos consejos para establecer un tono positivo para el día!

- Minimiza la prisa de la mañana
- Explique lo que ocurrirá durante el día, tanto para su hijo como para usted
- Establece una rutina

Prepare los almuerzos y trajes la noche anterior para que pueda proteger el tiempo especial de la mañana con su hijo sin la prisa. Explique lo que ella debe esperar para el día (esto ayuda a generar entusiasmo para la próxima actividad!), y establecer una rutina para que su hijo no se sorprenda cuando usted dice adiós.

La Esquinita de los Libritos

When Mama Comes Home Tonight

By Eileen Spinelli

Don't Forget I Love You

By Miriam Moss

I Love My Daddy Because /

Quiero a mi papa Porque

By Laurel Gaylord



Oregon State
University

Encuentra su Propio Ajuste

El ajuste del trabajo-vida significa algo diferente para cada uno así que es importante no comparar sus decisiones con otros. También necesitamos darnos gracia a nosotros mismos cuando hacemos decisiones difíciles sobre el trabajo y la vida. Muchos padres luchan con sentimientos de culpa por sus decisiones, pero es importante darse crédito y encontrar aceptación para sus decisiones.

Recuerde, este es un ajuste dinámico y evolutivo entre el trabajo y la vida hogareña, ¡y eso está bien!

Cuando pienses en su ideal de trabajo-vida, pregúntese:

*¿Cuál es mi ajuste ideal de vida laboral y hogareña?
¿Qué cambios puedo hacer para trabajar en pos de eso?*

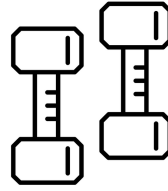


Para recursos parentales adicionales encontramos nuestro sitio web:

orparenting.org

Trabajo-Vida 'Bienestar'

Dado que el ajuste de la vida laboral siempre está evolucionando, a veces necesitamos hacer más esfuerzo para encontrar nuestro ajuste. Aquí están algunas ideas para ayudarle a "trabajar" su ajuste de la vida del trabajo.



En Trabajo

- Conozca las políticas de la empresa sobre la licencia familiar y la flexibilidad
- Establecer un tiempo de corte duro para cuando se vaya por el día
- Mantenga listas de sus tareas para que pueda maximizar la eficiencia mientras está en el trabajo
- Tome sus descansos

Puede parecer imposible encontrar su ajuste trabajo-vida porque no hay respuesta perfecta.

Cuanto más usted puede encontrar la aceptación y estar presente en su hogar y vida del trabajo, el mejor será usted y de su familia.

En Hogar

- Ponga su teléfono lejos y esté presente mientras que en el hogar
- Pida ayuda a familiares y amigos cuando lo necesite
- Compartir las responsabilidades de la casa
- Sea un ejemplo de comer bien, mantenerse activo, y dormir lo suficiente

Tómese un tiempo este mes para pensar en su propio ajuste trabajo-vida en forma y lo que los cambios que usted haría para trabajar hacia su ajuste ideal.

Follow us on Facebook & Twitter @OPECParentingEd

References

- Mental Health America
<http://www.mentalhealthamerica.net/work-life-balance>