

Qué debe saber

Uno de los problemas que enfrentan los padres para ser los mejores padres que pueden ser es encontrar el equilibrio entre el trabajo y la familia. De hecho, una encuesta nacional de padres (llamada Pop's Culture) descubrió que las tareas laborales son **el principal problema** que enfrentan los padres para ser los mejores padres que pueden ser.



Es probable que haya recibido el mensaje de que los padres de hoy pueden y deben ser más que un proveedor financiero. Es probable que también haya recibido el mensaje de que los padres deben pasar más horas en el trabajo para salir adelante. Estos mensajes contradictorios dividen a los padres en dos direcciones que pueden ocasionar mucho estrés al tratar de equilibrar las demandas del trabajo y la familia.

Muchos padres y empleadores piensan que cuando un padre equilibra el trabajo y la familia, no serán tan productivos ni crecerán laboralmente. El hecho es que los padres que equilibran el trabajo y la familia son más productivos en el trabajo que los padres que no lo hacen y crecen laboralmente más rápido y más que los padres que se enfocan en trabajar a expensas de su familia.

¿Por qué los padres que equilibran el trabajo y la familia tienen éxito en el trabajo y en el hogar? Parte del motivo es que ellos son más felices con la vida que llevan. Tienen lo mejor de ambos mundos: éxito en el trabajo y en el hogar. Por lo tanto ellos:

- Son más propensos a enfocarse en el trabajo.
- Son menos propensos a sufrir el estrés que ocasiona estar más horas en el trabajo.
- Son menos propensos a avisar que faltan por enfermedad solo para pasar tiempo con su familia o recuperarse de una enfermedad.
- Son más comprometidos con su empleador en general.

Si usted tiene inconvenientes en equilibrar su trabajo y su familia, es vital que encuentre la forma de hacerlo. Estas formas deben adaptarse a su situación. Si tiene dos o tres trabajos para cubrir los gastos, por ejemplo, usted no puede pasar mucho tiempo con su familia. Aun así, puede haber formas para aumentar el tiempo que pasa con su familia. El resto de la información sobre este tema lo ayudará a pensar las formas de equilibrar el trabajo y la familia lo mejor que pueda.

¿Qué más?

El equilibrio podría significar algo distinto para usted de lo que significa para otros padres. Personalice su abordaje para tener éxito usted, su familia y su empleador. Simplemente asegúrese de mantener sus deberes familiares y laborales de acuerdo con su situación laboral.

Independientemente de su situación laboral, usted debería poder comenzar solo con una o dos medidas que lo ayudarán a mejorar el equilibrio entre el trabajo y la familia. Siga estos pasos:

- **Paso 1:** piense en una o más medidas que pueda tomar.
- **Paso 2:** escríbalas. Defina cómo y cuándo las realizará. Incluya quién necesita que lo ayude para llevarlas a cabo, como su jefe o la madre de sus hijos.
- **Paso 3:** todos los meses revise el éxito de sus medidas. Si esas medidas involucran a otra persona, haga que participe en la revisión. Pregúntese por qué la medida tuvo éxito o por qué fracasó. Decida si continuará implementando esas medidas. Si decide no continuar, reemplácelas por otras medidas. Si decide mantenerlas, agregue nuevas medidas que lo ayudarán a equilibrar más el trabajo y la familia.

Qué debe preguntarse

Reflexione sobre cada una de las preguntas a continuación. Tómese el tiempo que necesite. Escriba las respuestas si así lo desea.

1. ¿Tengo miedo de que, si trato de equilibrar el trabajo y la familia, mi empleador no me valorará tanto como lo hace ahora? ¿Este miedo tiene algún sustento en la realidad?
2. ¿Cuánto control tengo sobre mi horario laboral? ¿Tengo suficiente control sobre mi horario laboral para poder pasar más tiempo con mi familia?
3. ¿Mi empleador ofrece beneficios que puedan ayudarme a equilibrar el trabajo y la familia? ¿Los uso?
4. ¿Cómo puedo trabajar con mi empleador para equilibrar el trabajo y la familia?
5. Cuando estoy en el hogar, ¿paso el mayor tiempo posible con mi familia? ¿Qué más puedo hacer para pasar más tiempo con mi familia?

Conozca más

Use estos consejos para equilibrar mejor el trabajo y la familia.

Comente con sus compañeros de trabajo sus compromisos familiares: hable con su jefe y amigos en el trabajo sobre su deseo de equilibrar el trabajo y la familia. Esta medida les mostrará que usted no sacrificará su familia por su trabajo.

Haga que su jefe sea su aliado: trabajar con su jefe requiere honestidad, confianza y trabajo arduo. Trabaje con su jefe para crear formas que lo ayuden a cumplir su deber tanto con su trabajo como con su familia. Una buena forma es registrar su progreso en el trabajo en un informe semanal a su jefe. Esto puede ayudar a su jefe a juzgar qué es lo que usted hace en lugar de enfocarse solo en cuándo está usted presente.

Permanezca ocupado y enfocado: haga su trabajo durante el día para poder llegar a su casa junto a su familia. Deje que las personas sepan que habla en serio cuando se trata de hacer el trabajo. Al final del día, podrá relajarse al saber que terminó un día completo de trabajo.

Trabaje en equipo: ofrezca ayudar a sus compañeros de trabajo y jefes en proyectos especiales. Esta es una excelente manera de demostrar que puede ser flexible cuando es necesario. Trate a las personas de la forma en que quieren que las trate y lo ayudarán a equilibrar el trabajo y la familia.

Sea selectivo con los trabajos especiales: piense antes de aceptar horas extras o trabajos especiales. Tener dinero extra o respeto puede ser tentador, pero puede significar que pasará menos tiempo con su familia.

Muestre su compromiso familiar: muestre en el trabajo cosas como el arte de sus hijos y las fotografías familiares para que todos puedan ver cuán comprometido está con la familia. Mantenga un compromiso familiar programado al igual que mantiene el compromiso laboral. Las personas aprenderán rápido a respetar tanto su tiempo laboral como el familiar.

Use los beneficios laborales que lo ayudan a equilibrar el trabajo y la familia: su empleador puede ofrecerle beneficios como un horario flexible, cambio de turnos, trabajo a distancia, licencia de paternidad o parental, o banco de licencias. Úselos para ayudarse con el trabajo y la familia. Si su empleador no tiene estos beneficios, hable con recursos humanos sobre ofrecerlos.

Tome decisiones sobre su carrera como familia: trate de encontrar un trabajo que limite el estrés para tratar de equilibrar el trabajo y la familia. Al considerar un nuevo trabajo o una promoción, compare los beneficios del trabajo con la forma que afectará el tiempo con su familia.

Limite el trabajo en los fines de semana, las vacaciones y los feriados: no convierta en un hábito trabajar en sus días libres. Necesita tomarse tiempo libre del trabajo para enfocarse en el tiempo de su familia. Haga que un compañero de trabajo lo cubra durante las vacaciones. Esto evitará que se preocupe por el trabajo mientras está fuera del trabajo.

Pase tiempo con su familia todos los días: pase tiempo todos los días con sus hijos y la madre de sus hijos. No limite el tiempo de la familia a los fines de semana. Encuentre tiempo y eventos que sean solo para la familia. Tómese tiempo para acostar a sus hijos, dar un paseo al atardecer o simplemente cenar o desayunar juntos. Hacerlo lo ayudará a estar conectado con su familia. Si no vive con sus hijos, trate de pasar tanto tiempo como pueda con ellos. Encuentre las formas de hablar con sus hijos todos los días por teléfono, correo electrónico y mensajes de texto.

Cree un “horario especial de la familia”: cree un bloque de tiempo durante el día para la familia y llámelo “horario especial de la familia”. Apague su celular y su notebook, y manténgase fuera del alcance del trabajo durante ese tiempo.

Escriba su compromiso: cree y firme un “contrato familiar” Haga que sus hijos y la madre de sus hijos también lo firmen. Deje por escrito que equilibrará el éxito en el trabajo con el éxito en la familia para que pueda ser un padre involucrado, responsable y comprometido. Lea este contrato al comienzo de cada semana para recordar este compromiso.