

Los 3 mejores consejos para madres y padres ocupados

Muchas veces resulta difícil conciliar la carga laboral con la vida familiar, especialmente cuando se trata de la crianza de niños y niñas. En este artículo te entregamos los mejores tips para lograr el equilibrio perfecto.

Encontrar el equilibrio entre el trabajo y el tiempo en familia puede ser una tarea muy difícil y que genera muchísimo estrés. Sin embargo, existen diferentes prácticas que puedes comenzar a implementar desde hoy para lograr la armonía que todos los padres y madres ocupados buscan para dedicar el tiempo y cuidado que necesitan los niños y niñas.

Conciliar estos tiempos es una dinámica que se va aprendiendo en familia y que requiere esfuerzo y constancia. Para apoyarlos en este proceso, una gran ayuda puede ser la escuela de padres infantil, ya que se trata de una instancia para resolver conflictos cotidianos y guiar la crianza positiva.

A continuación, te dejamos algunos tips que te ayudarán a administrar de mejor manera tus horarios y obtener más tiempo con tus hijos e hijas.

1. Organiza tu semana

Cuando se trata de ganar tiempo, la organización es clave por lo que conseguir un calendario te ayudará a planificar con anticipación cada visita al médico o presentación en la escuela.

Revisa aquellas actividades que te ocupan tiempo de manera innecesaria y piensa cómo puedes invertirlo mejor. Por ejemplo, si sueles pasar gran parte del día en acciones tan cotidianas como buscar las llaves, es momento de encontrarle un espacio específico a cada cosa, de manera que siempre puedas buscarlas en su lugar.

También, es fundamental que ordenes tus prioridades para privilegiar aquellas que se acercan a lo que más te interesa. Así, tu agenda no se llenará de actividades que te agotan y serás un padre o una madre con más tiempo para pasar momentos de calidad con tus hijas e hijos.

2. Descubre los intereses de tus niñas y niños

Aunque no tengas mucho tiempo para pasar con tus hijos e hijas, es importante que les hagas saber que siempre contarán contigo y para eso existen diferentes

formas de demostrárselo. Puedes elogiar sus virtudes, felicitarlos por sus logros y también por su colaboración en el hogar.

Otra forma muy demostrativa es escuchar atentamente lo que quieran contarte, especialmente cuando se trata de sus intereses. Así, cuando tengas tiempo libre, podrán disfrutar en conjunto de sus actividades favoritas y crear vínculos fuertes.

3. Aprende a delegar

Uno de los errores más comunes de los padres es que siempre quieren hacerlo todo sin pedir ayuda, cuando el trabajo en equipo funciona muchísimo mejor. Los niños y niñas pueden tener tareas domésticas desde que son pequeños, siempre y cuando vayan acorde a su edad.

Al principio, les costará trabajo hacer cada tarea correctamente, pero a medida de que pase el tiempo se irán perfeccionando. Incluso, puedes crear una tabla de deberes que te ahorrará comunicarles sus obligaciones a cada hora, o también un sistema de recompensa que les genere mayor motivación.

De seguro, tendrás más tiempo libre que podrás invertir en la vida familiar y al mismo tiempo estarás criando niños y niñas independientes que entenderán el valor del trabajo y la responsabilidad.

Conclusión

Como pudiste ver, existen diferentes formas para ahorrar tiempo y poder aprovecharlos en familia. Ciertamente, cada hogar tiene sus métodos, pero es importante hacer parte a los niños y niñas de este proceso.