

Conciliar la vida laboral y la educación de los hijos e hijas

Asumir las funciones familiares y, además, las tareas laborales no es tarea fácil. Por ello, es importante prevenir que el exceso de tareas y una mala administración del tiempo puedan generarnos malestar, estrés o cansancio que pueda repercutir en el desarrollo psicológico de los hijos e hijas. Para ello, es adecuado:

- Ser menos exigentes con uno mismo. Es difícil llegar a ser “un padre o madre ejemplar” y “un excelente trabajador”. Los sentimientos de que podremos con todo, hay que dejarlos a un lado, para que no produzca un agotamiento en el día a día.
- Hacer un listado de prioridades y actuar sobre lo que realmente importa en momentos concretos (Ej.: dar más tiempo al desayuno de nuestros hijos e hijas que el dejar todo recogido en la casa).
- Utilizar aquellos recursos que estén a nuestro alcance como elementos básicos en nuestras vidas:
 - Introducir el apoyo de un familiar, guardería, centro escolar, “canguro”...
 - Mostrar confianza hacia la vía seleccionada para estar absolutamente tranquilos.
 - En la medida de lo posible, mantener los hábitos a lo largo de la semana.

Por otra parte, la concepción que los adultos tenemos del tiempo no tiene que ver con la que tienen los hijos e hijas y es frecuente encontrar familias donde, por ejemplo, las mañanas se convierten en verdaderas “batallas campales”. Mientras los padres y las madres están pensando en que los hijos e hijas se levanten, se laven, vistan y desayunen, para los hijos e hijas cada una de estas actividades tiene su propio proceso “se levantan, se estiran, se sientan en la cama, vuelven a tumbarse, vuelven a levantarse...” esta situación contrasta con la de los padres y madres que piensan entre otras cosas, en el horario del autobús para ir al centro educativo, su propia hora de entrada,...Por ello, es importante buscar un equilibrio entre los tiempos:

- Hay que pensar que para los hijos e hijas ir a nuestro ritmo es una prueba.
- Podemos pormenorizar las tareas por ejemplo: “hay que recoger los libros, ¿prefieres hacerlo antes o después de desayunar?”
- Si los hijos o hijas se muestran testarudos ante determinada tarea, llegar a un consenso flexibilizando (mínimo consiguiendo que hagan la mitad de lo acordado).
- Anticiparles lo que se va a realizar en corto plazo (les da seguridad y animará a continuar).
- Reexaminar y simplificar las rutinas en caso necesario.
- Permitir a los hijos e hijas un tiempo (controlado) para que estén un poco “a su aire” retomando de nuevo la actividad.

RESUMEN

En el proceso en el que intentamos equilibrar trabajo y familia, se pueden generar ciertos sentimientos de culpabilidad, sobre si pasamos o no tiempo suficiente con los hijos e hijas. En estas ocasiones debemos tener en cuenta la calidad del tiempo que pasamos con ellos, y dentro de esta calidad caben tanto palabras cariñosas y amables, como normas, límites y firmeza ante situaciones en las que no se comportan adecuadamente.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luis Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia