

Equilibrar trabajo y familia

La convivencia familiar consta de una larga serie de transacciones en las cuales se anulan las necesidades de un miembro a favor de otro. Lo que desean los adultos y los niños en la vida doméstica es a veces totalmente opuesto. Pero este “tira y afloja” es útil para los niños porque aprenden que tanto sus requerimientos como los de los demás serán tenidos en cuenta.

Si nos remontamos años atrás, veremos que sólo contaban las necesidades de los adultos. Después se produjo un giro y pasamos al otro extremo: predominio total de las necesidades del niño. Es necesario entonces plantearnos la pregunta ¿CÓMO ALCANZAR EL EQUILIBRIO? La primera lección que aprendemos todos, padres e hijos, con la búsqueda del equilibrio de necesidades, es que hay que respetar al prójimo sea cual fuere su edad, sexo, experiencia o rango. Aprendemos cómo resolver problemas, cómo negociar y alcanzar el consenso. Enseñamos a los hijos que se puede valorar a más de una persona al mismo tiempo. Todos nos hemos planteado si mantenemos un adecuado ritmo en nuestras vidas cotidianas, si inclinamos la balanza hacia el lado del trabajo más que hacia el de la familia o al contrario.

De ahí que sea necesario un EQUILIBRIO ENTRE TRABAJO Y FAMILIA. En la gran mayoría de las ocasiones el trabajo ocupa una parte sustancial de nuestra jornada y como consecuencia la vida en el hogar se acelera en gran medida. En muchas familias el contraste entre el paso o el ritmo de los adultos y el de los niños se acentúa cada vez más. Hay un drama diario alrededor del tiempo y es muy complicado equilibrar el ritmo de los hijos y el de los padres. Por la mañana las necesidades de un hijo son abrir los ojos despacio, echar un vistazo a su habitación, redescubrir los juguetes y tal vez más tarde sentir apetito. Y las necesidades del adulto son salir cuanto antes de casa, llevar a los hijos al autobús o guardería, dejar hecho el máximo de tareas para que la vuelta no sea un infierno, etc. Como vemos el conflicto está servido. Para hallar un punto de conciliación entre ambas partes tenga presente algunas de las siguientes fórmulas:

1. Sea menos exigente consigo mismo.

Es importante reconocer que “ningún padre” puede llegar a todo. Una semana seremos un gran trabajador, un padre mediano y un mal cocinero y otra podremos ser un padre sensacional, mediano cocinero y un trabajador mediocre.

2. Piense aquello que realmente le importa.

Asegúrese de tener siempre tiempo para las cosas primordiales. Sepa decantarse por el valor elegido en la mayoría de ocasiones: los niños, la familia...

3. Establezca prioridades.

A veces es más importante que nuestro hijo sea escuchado a que dejemos recogida la casa.

4. Analice las jerarquías.

5. Piense en la familia como un todo.

En el seno familiar lo importante no es el equilibrio de cada momento sino el que se va instaurando con el tiempo.

Pero después de estas fórmulas ¿QUÉ HACEMOS SI NECESITAMOS QUE LOS HIJOS CAMINEN A NUESTRO PASO? Primero debemos concienciarnos de que ir a nuestro ritmo es una prueba para los niños . Seremos más comprensivos. Para ello deberemos tener en cuenta otras pautas como las siguientes para salir triunfadores en las ocasiones en que tengamos prisa:

1. Pormenorice las tareas.

“Tenemos que ordenar tu habitación, ¿qué quieres recoger primero la ropa sucia o las pinturas?”

2. Encuéntrese con su hijo a medio camino.

En caso de urgencia o resistencia extrema tal vez tenga que hacer más de la mitad acordada.

3. Explique a los niños qué va a suceder.

4. Reexamine y simplifique la rutina.

5. Sea creativo.

6. Dé un tiempo a su hijo para ir a su propio aire.

Los niños deben disponer en casa de un tiempo sin programar en el cual no hay quehaceres pendientes. Si nos les brindamos la oportunidad de plantearse el “¡caramba, no tengo nada que hacer!”, perderán gradualmente el contacto con sus ideas e imaginación lo que provoca la disminución de la creatividad y la pérdida de confianza en sí mismos.

Y qué hacer cuando oímos “PAPÁ, ME ABURRO” . Llegados a este punto, los niños necesitan su apoyo para redescubrir los placeres del tiempo libre. Las estrategias siguientes le ayudarán:

- Identifique lo que ocurre.
- Sea solidario: escuche sus sentimientos de desánimo.
- Ayude a sus hijos a reflexionar sobre su propio talante.
- Haga sugerencias: pero que sea la savia creativa de sus hijos la que aflore.

- En caso necesario ayúdele a empezar: pero adviértale que una vez comenzada la actividad usted reanudará lo que estuviera haciendo.
- No interrumpa. De aviso con tiempo para finalizar o pasar a otra actividad: “dentro de 5 minutos...”
- Genere un ambiente propicio al juego creativo: relájese, en un niño el juego creativo no acostumbra a ser una actividad limpia.
- Modérese: va demasiado deprisa: compete a los padres aminorar la marcha para que los hijos no deduzcan que la vida no tiene demasiados alicientes y crecer es un engorro.
- “Pierda” hoy mismo un poco de tiempo con su hijo. Perder un poco de tiempo con su hijo no requiere preparación.
- Dé paseos de “un euro”: esto significa sin rumbo fijo. Se va echando la moneda al salir o en cada esquina. Si sale cara a la derecha y si sale cruz a la izquierda. No vale hacer recados.
- Sea un modelo de conducta. Aprenda y enseñe a sus hijos a valorar algo muy simple: “el don de la soledad”.

Y todo lo que aquí estamos contando es para mejorar en nuestra vida con nuestros familiares y para ello nos tenemos que plantear ¿QUÉ ES LA CALIDAD DEL TIEMPO? Hemos oído en muchas ocasiones la importancia de pasar con los niños “un tiempo de calidad” Pero no creamos una imagen idealizada. El tiempo de calidad comprende los ratos en que nos concentramos absolutamente en nuestros hijos: leemos libros, paseamos... También tiempo de calidad es cualquiera que estrecha vínculos humanos entre padres e hijos. Pero además, tiempo de calidad también incluye el trabajo: hacer tareas juntos, barrer el pasillo, arreglar una silla o doblar la colada, les hará sentir más hábiles y miembros integrantes del equipo. El tiempo de calidad es el que invertimos en un niño que llora o está agotado. Es aquel en que solventamos una disputa familiar y el que se emplea en las rutinas diarias. Todas las cosas pequeñas son un gran acontecimiento.

Sin embargo el tiempo de calidad “no absorbe” todo el tiempo de una familia. Es importante que los hijos tengan la oportunidad de ver que en casa hay otras necesidades: que trabajan o reposan. Tengamos presente algo importante , como reflexión final : esta es la única infancia que tendrán sus hijos.

Es necesario, para finalizar, que dediquemos un momento y de forma específica a los PADRES PRIMERIZOS: ¿DÓNDE ESTÁ EL TIEMPO? . Cuando se tiene el primer hijo el sentido del tiempo cambia radicalmente. Además, el tiempo es con frecuencia una fuente de conflictos entre padres. Es imprevisible cuánto llega a absorber la profesión de padres. Como dice la especialista infantil MAGDA GERBER: «por despacio que vayamos con un bebé, tendremos que aminorar aún más» La comunicación de los niños pequeños no es verbal y si vamos demasiado deprisa perderemos las vías de comunicación más sutiles que nuestro hijo ha abierto. Lo mejor de la adaptación al compás del bebé es que una presencia sentida es un auténtico “don”. Cuando atendemos a un niño pequeño el resto del mundo se desvanece.