

Cómo Vivir una Vida Balanceada Siendo Padre de Familia

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD y Rona Renner, RN

Es importante que los padres de familia balanceen la crianza infantil, el trabajo, y el cuidado de sí mismos. ¿Cómo hacerlo? ¿Es posible?

Factores que pueden contribuir al desbalance:

- No se siente con derecho a atender a sus necesidades porque sus padres no lo hicieron.
- No está trabajando a tiempo completo, o trabaja en casa, por lo que piensa que no debe gastar dinero en niñeras o para adquirir lo que no es esencial.
- Si está trabajando fuera de casa, se siente culpable si toma tiempo aparte, ya que no ve a su familia tanto como quisiera.
- Se siente presionado/a por otros o por su jefe interior a hacer más o a alcanzar la perfección.
- Se le dificulta sentar límites a las exigencias de sus hijos, especialmente si trabaja fuera de casa y no quiere que se enojen con usted.
- No tiene apoyo suficiente por parte de familiares y amistades. Quizás no se atreve a pedir ayuda, o no tiene parientes viviendo cerca.
- Si es madre o padre soltero, siente que no tiene tiempo o energías para el romance. Si tiene pareja, están fuera de práctica en asuntos de intimidad.

Guías para balancear la balanza:

- Conozca su temperamento y personalidad, y examine objetivamente sus necesidades.
 - Si es un tipo de persona sensitiva o le toma tiempo adaptarse, tome tiempo en la transición del trabajo a la familia. Reflexione sobre su día por unos minutos antes de entrar a casa.
 - Si es un tipo de persona enérgica o intensa, probablemente necesite ejercitarse más. Si no puede ir a un gimnasio, busque cómo incorporar la actividad física en el tiempo que dedica a sus niños. Cuando sienta cansancio al final del día, salgan a caminar, o bailen. Puede hacerle sentir mejor.
- Observe cómo funcionan las cosas en su hogar. ¿Cómo ocupa el tiempo? ¿Qué le roba tiempo? ¿Qué necesitan?
- Escriba en un diario para clarificar sus necesidades. Anote sus preferencias y prioridades.
- Visualice cómo deseara que fueran las cosas. Tal vez quisiera ver a su pareja pasando tiempo relajando con usted, u ocupándose más de los oficios o la cocina.
- Dígale “no” a pasar tiempo con personas a quienes no disfruta, a menos que sea absolutamente necesario.
- Convoque juntas familiares para expresar sus sentimientos, establecer metas, y escuchar y responder a las necesidades de su familia.
- Tome tiempo para sí mismo/a, aún si sólo son 10 minutos al día. Apague el teléfono y el computador, respire profundamente, y piense en aquello por lo que siente gratitud.

Busque el apoyo de otros padres de familia. El ser parte de una comunidad es un regalo para usted y para sus hijos, tanto como una manera de encontrar el balance en su vida.