

Como equilibrar la crianza de los hijos y el trabajo

Busque el equilibrio, dando prioridad a las necesidades de su familia y su horario

Es común que los padres se centren en dos tareas a la misma vez: la necesidad **de mantener a su familia** y la necesidad **de cuidar de su familia**. Cuando estas dos tareas están causando conflictos, es el momento de re-evaluar. Ponga en prueba estas ideas para balancear sus responsabilidades.

I. Organícese:

- Planee por adelantado cuando se trata de fechas límites, reuniones en el trabajo, horario de su hijo, etc.
- Utilice el calendario para “programar” tiempo con sus niños.
- Para evitar el estrés, sea flexible cuando algo tiene que cambiar.

2. Pase buenos momentos con su hijo:

- Al llegar a casa deje el trabajo por detrás. Su familia merece su completa atención y usted se merece tiempo fuera del trabajo.
- Relájense juntos.
- Apague el televisor y los dispositivos móviles y hablen de su día.

3. Fortalezcan los lazos a través de rituales:

- Las rutinas proporcionan seguridad a sus niños y pueden reducir el estrés.
- Prepare comidas apropiadas para niños y siéntense a comer juntos.
- Lea con sus hijos.
- Haga algo especial para sus niños como tomar un día de descanso y hacer algo divertido.

4. Incluyase en la vida escolar:

- Participe en las excursiones escolares, ofrézcase como voluntario en la clase cuando le sea posible.
- Manténgase en contacto con el maestro de sus niños en persona, por correo electrónico o teléfono.
- Mande notas en la lonchera o mochila de sus niños para hacerles saber que usted está pensando en ellos.

Comprométase a hacer cambios apropiados cuando se trata del trabajo y los niños. Usted PUEDE equilibrar la crianza y el trabajo **al hacer pequeñas cosas que hagan una gran diferencia** en las vidas de sus hijos.

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia



ALLIES IN PREVENTION

COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia

Para más recursos para padres, descargue nuestro

SCAN Parent Resource Center App o visite

www.scanva.org/esp