

**COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**  
**LUNES 21 DE DICIEMBRE DEL 2015**

**EL TEMA DE HOY**

**PADRES QUE TRABAJAN DEMASIADO**

El esquema familiar tradicional está totalmente modificado, hoy en día, trabajar y formar hijos es el proyecto de vida más común para las parejas que recién comienzan, y una realidad en muchísimos otros hogares.

Ya sea por elección o por necesidad, mamá está trabajando y pasando muchas horas fuera de casa. Por un lado, aquellas mujeres que decidieron terminar una carrera e incorporarse al mundo laboral, como parte de una satisfacción propia, no tanto como ayuda a su pareja, sino encontrando así, la autorrealización laboral, por otro lado, quizá porque papá trabaja pocas horas, su salario no es suficiente o simplemente porque no trabaja, mamá entra como soporte económico familiar, dejando prácticamente en terceras personas, el cuidado y formación de sus hijos.

Esta dinámica, ha abierto la puerta a la incorporación del padre como soporte doméstico, ya sea para alimentar y cuidar a sus hijos, o para colaborar en los quehaceres domésticos, dado que su pareja está trayendo dinero al hogar.

Cuando ambos padres trabajan existen dos problemas fundamentales: 1). Una mamá muy cansada, porque además de trabajar, debe seguir atendiendo a su pareja, cuidar a sus hijos, y limpiar la casa. 2). Hijos creciendo al cuidado de terceras personas.

**El mucho tiempo ausente de la vida de los hijos, les lleva a cometer algunos errores, que en el corto tiempo traerán consecuencias lamentables.**

**1. Dedicarse exclusivamente a cuidarlo y complacerlo.** Porque creen que la guardería (o el cuidador), ya están haciendo la parte formadora de disciplina y valores.

**1. Mantener flexibilidad en límites y reglas.** Sólo porque no pueden con la culpa de ser “padres ausentes”.

**1. Otorgarle dispositivos electrónicos a temprana edad.** Convirtiendo a los aparatos electrónicos en “la nana” o lugar para “tener ocupados” a los niños.

Es muy importante que los padres analicen su situación y vean si en verdad hay necesidad de que ambos trabajen, cuando los hijos son pequeños necesitan más atención de la mamá y los adolescentes necesitan que sus padres los vigilen y ayuden en esta etapa difícil.

**¿Qué hacer cuando te encuentras entre la necesidad de trabajar y la responsabilidad de formar?**

Ten presente que cinco minutos diarios no son suficientes para formar hijos triunfadores. Se requiere de un poco más de tiempo, y como el día no te puede dar más de veinticuatro horas, debes administrarte de una mejor manera.

Haz una lista de todas las actividades que te ocupan a la semana, tanto en tu trabajo como fuera, y divide esta lista en dos, **dándole valor a cada una de esas actividades, cosas importantes y cosas urgentes.** A lo mejor **es importante lavar tu auto, o salir a comprar cosas que necesitas,** pero quizá sea urgente salir a pasear en la bicicleta con tu hijo/a y

estar con él/ella emocionalmente. No le des a tu hijo/a lo que te sobra de tiempo, saca un tiempo especial para él/ella sin que nada lo impida, excepto cosas imprevistas urgentes.

**Tenuna actitud positiva al llegar a casa.** No te puedes dar el lujo de llegar malhumorado/a, estresado/a, cansado/a, etc, apenas comienza tu segundo trabajo, ser padre, ser madre.

Ahí en casa están unos chiquillos listos para patear la pelota, jugar a los caballitos, pasear en la bici, etc. cárgate de energía positiva en el trayecto a casa y al llegar, crea un ambiente agradable y armónico en el que de gusto estar. No llegues a casa regañando, exigiendo o amenazando el cumplimiento de los deberes domésticos, la disciplina requiere de amor, y este se debe dar primero. Llegar abrazando, besando, y extrañando a tus hijos.

Disciplina con inteligencia.- Establece mínimo tres reglas para cada uno de tus hijos, que sean claras y precisas, y haz que paguen una consecuencia si incumplen. No estarás al momento de realizar la regla, pero si podrás supervisar por la tarde si la cumplieron. No amenazas, no gritos, no castigos prolongados e injustos. Los hijos necesitan estructura para formarse, y esta se logra con disciplina inteligente y amor. Reglas límites, horarios y consecuencias, así de simple.

**Entre más chico, más diálogo.**- A los niños pequeños les gusta platicarte todo, así que dales la oportunidad de expresarse ampliamente, siéntalo en tus piernas y escúchalo, después te ocupas de los deberes que no cumplió. A estos pequeños les encanta contar historias, pero también escucharlas, así que disponte a un diálogo positivo y tolerante, con los pequeños de casa.

**Entre más grande, menos diálogo.-** A los adolescentes no les gusta mucho el diálogo y menos con mamá o papá, así que con ellos, aprovecha el espacio que abrirán y que seguramente será breve. Por ejemplo, agenda una cita por lo menos cada tres o cuatro semanas, y llévatelo a un restaurante que él elija, y pasen ahí un tiempo agradable, platicando sobre cosas que al adolescente le interesen, a ellos no les gusta hablar con sus padres sobre calificaciones o comportamiento escolar.

**En pareja, mínimo una salida semanal.-** Cuando ambos trabajan, el riesgo de desgaste de la relación es muy alto, porque se cae en hábitos y rutinas lamentables. Parejas que casi no conviven terminan su semana insatisfechos, y convirtiéndose cada días más en compañeros de cuarto que pareja. Tengan una salida semanal sin compañía, solos en pareja, vayan al cine, al teatro, visiten un museo, caminen por la playa, váyanse de antro. Que estas acciones reaviven el amor y lo mantengan siempre vigente. Hagan el pacto de que en estas salidas, no hablarán de hijos ni problemas conyugales, solo es para disfrutarse uno al otro.

Los padres que trabajan pueden organizarse bien y disfrutar de su trabajo, de sus hijos y en pareja, por eso es importante que platiquen como va a ser el rol de cada quien, para que ni los hijos ni los padres salgan afectados.

Si consideras que has intentado llevar bien estas recomendaciones y ves que no surten el efecto necesario, para vivir feliz, es de vital importancia que busquen ayuda psicológica , antes de que se afecten a los hijos y deterioren su relación de pareja.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico**