

El Equilibrio es Clave

El equilibrio es ese sentimiento de paz que tenemos cuando las cosas importantes en nuestras vidas reciben la cantidad adecuada de tiempo y atención. Todo sufre cuando no mantenemos un buen equilibrio. El equilibrio es clave para administrar el trabajo y el hogar, y nos mantiene contentos. También establece un gran ejemplo para nuestros hijos. Pero el equilibrio no solo sucede por sí solo. DEBEMOS tener un propósito al respecto.

Definición de Prioridades

Para lograr el equilibrio, primero debemos establecer nuestras prioridades. Las prioridades claras nos permiten equilibrar el trabajo y la familia y centrarnos al 100% en la prioridad que se necesite. Ejemplos de prioridades incluyen:

- Tiempo familiar de calidad con mis hijos.
- Llegar a tiempo a la escuela y al trabajo todos los días.
- Preparar a los niños para la escuela todos los días.
- Mantener mi casa limpia y darle buen mantenimiento
- Ir a la iglesia
- Hacer un poco de tiempo cada semana para mí.

Mantener el Equilibrio

Una vez que haya descubierto sus prioridades, es hora de comprometerse a mantenerlas en equilibrio. Sus prioridades solo pueden mantenerse como una prioridad si dice "No" a aquellas cosas que romperán sus límites.

Rompedores de Límites

- Familiares o amigos que esperan que dejes todo por ellos.
- Novios o amigos demasiado dependientes que quieren que los lleves por la vida.
- Un jefe que espera que trabajes horas extra no acordadas previamente.
- Cualquiera que intente hacerte sentir culpable por decir "no".

Vital para su vida equilibrada es decir "no" a aquellos que no respetan lo que es más importante para usted. Diga "no" mediante:

- Informar a tu jefe que está dedicada a hacer bien tu trabajo, pero que también debe tener sus horas de trabajo claramente definidas.
- Ayudar a sus hijos a aprender su lugar en la familia dándoles responsabilidades apropiadas para su edad y enseñándoles cuán importante es su papel.
- Apagar los electrónicos por solo 30 minutos al día y HABLAR en familia. Esto puede marcar una gran diferencia en la cercanía de su familia y en la capacidad de sus hijos para hacer amigos.
- Las relaciones pueden ser el mayor destructor de límites en la vida de cualquier persona. La culpa, la manipulación y la agresión no tienen lugar en una relación sana. Si alguien está usando esas tácticas para que actúe de cierta manera, entonces aléjese.

Motivación

- Existe una tentación constante de evitar lo difícil para hacer los que nos distrae. Elija hacer lo que es más importante por encima de estas distracciones.
- Haga un plan y luego dedique su tiempo a sus principales prioridades.
- Programe hacer cosas extras, pero sea realista.

Conclusión

Recuerde, las cosas no siempre irán a la perfección. Pero nuestras prioridades se vuelven más claras cuando hacemos el arduo trabajo de definir las. Recuerde priorizar las cosas importantes y luego protegerlas con límites fuertes y una planificación cuidadosa. Haga esto y creará un buen equilibrio entre el trabajo y el hogar y enseñará a sus hijos el valor de la familia y los compromisos.

1. Oficina de la Mujer del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. Informe sobre el tema de las madres trabajadoras Junio de 2016 Encontrado en https://www.dol.gov/wb/resources/WB_WorkingMothers_508_FinalJune13.pdf, consultado el 19/09/2018.
2. Cloud, H, Dr. y Townsend, J., Dr. Boundaries. Editorial Zondervan. 2018.
3. Lahey, J. Poor Kids y la "brecha de palabras". El Atlántico. 16 de octubre de 2014. Encontrado en <https://www.theatlantic.com/education/archive/2014/10/american-kids-are-starving-for-words/381552/>, accedido el 19/09/2018.
4. Blog del Departamento de Trabajo de EE. UU. 12 estadísticas sobre las mujeres trabajadoras. Encontrado en <https://blog.dol.gov/2017/03/01/12-stats-about-working-women>, accedido 18/09/2018.
5. Tartakovsky, M., M.S. 10 maneras de construir y preservar mejores límites. Psych Central. 4 de abril de 2018. Encontrado en <https://psychcentral.com/lib/10-way-to-build-and-preserve-better-boundaries/>, accedido el 9/19/2018.
6. Yeagar M. Cómo establecer límites en el trabajo. U.S. News & World Report. Julio 17, 2014. Encontrado en <https://money.usnews.com/money/blogs/outside-voices-careers/2014/07/17/how-to-set-boundaries-at-work-so-you-can-have-a-life>, consultado el 19/09/2018.
7. McElroy, M. Menos depresión para las madres trabajadoras que esperan no poder hacerlo todo. Noticias de la Universidad de Washington. 22 de agosto de 2011. Encontrado en <http://www.washington.edu/news/2011/08/22/less-depression-for-working-moms-who-expect-that-they-cant-do-it-all/>, accedido el 19/09/2018.
8. Vanderkam, L. Mujeres con grandes trabajos y grandes familias: equilibrar realmente no es tan difícil. Fortuna. 6 de junio de 2015. Encontrado en <http://fortune.com/2015/06/06/women-with-big-jobs-and-big-families-balancing-really-isnt-that-hard/>, accedido el 9/19/2018.
9. Coppa, C. 10 Secretos de mamá soltera. Crianza de los hijos. Encontrado en <http://www.parenting.com/gallery/help-single-mothers?page=0>, accedido el 19/09/2018.
10. Mullin, Nicki - Profesor. Entrevista.
11. Eller, K. Beneficios para la salud de un hogar limpio. Abogar por el cuidado de la salud. 6 de junio de 2016. Encontrado en <http://www.ahchealthnews.com/2016/06/06/staying-fit-cleaning-house/>, accedido el 19/09/2018.