



Triple P

El programa
padres
positivos

UN PROGRAMA DE
 **PRIMEROS 5**
SANTA CRUZ COUNTY
triplep.first5scc.org

Pregúntale a Nicole: Equilibrando el trabajo y la familia durante una pandemia

He estado trabajando en casa por casi 20 años, así que cuando COVID-19 nos alteró la vida completamente, yo ya estaba familiarizada con el placer de trabajar en mi sudadera todo el día y rara vez tener que viajar al trabajo. Mis hijos y mi esposo habían aprendido (más o menos) que si podían verme o escucharme trabajando en mi oficina pero aun así preguntaban, “¿Qué puedo comer?”, que probablemente recibirían una respuesta sarcástica (¡pero aún cariñosa!) de mi parte. Sin embargo, esto no significa que yo hubiera encontrado un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida familiar antes de la pandemia y, de alguna manera, se han difuminado aún más esas líneas durante la pandemia. ¿Le suena conocido?

Estimada Nicole,

Estoy completamente agotada. Antes de COVID, yo manejaba varias responsabilidades – trabajar, ayudar con la tarea, el quehacer, comprar el mandado, etc. Siempre estaba tan cansada y pensé que esto no podría volverse aún más difícil, ¡pero estaba equivocada! Tanto mi pareja como yo tenemos dos trabajos – un trabajo fuera de la casa, y uno en casa, de modo que uno de nosotros siempre está presente con nuestros hijos (de las edades de 6, 10, y 14 años). Estoy constantemente trabajando o haciendo cosas para mi familia pero siento que siempre estoy atrasada o fracasando en el trabajo y en casa. Me molesta sentirme tan estresada y abrumada. ¡Ayúdeme!

- Isabel

Estimada Isabel,

¡Le entiendo! Y yo sé que muchos padres y cuidadores han tenido sentimientos y experiencias semejantes durante este último año también. Estos son algunos consejos que puede probar:

Cuide de su propio bienestar físico, emocional, y mental. Cuidar de sí mismo es uno de los cinco principios de la crianza positiva de Triple P. Considere el autocuidado como una responsabilidad que le ayuda ser una mejor madre, pareja, amiga y empleada, en lugar de un lujo que puede esperar. Salga a caminar, hable con alguien, lea, o haga alguna otra actividad que le guste. Si se siente como que no tiene tiempo extra (o nunca tiene un momento sola), trate de incorporar momentos breves de atención plena durante el día. Por ejemplo, antes de empezar a trabajar, tome una pausa por un minuto, cierre los ojos, lentamente respire profundamente varias veces, y luego dígame algo positivo, como “Puedo hacer esto,” o “Paso por paso.” Hágalo otra vez cuando haga la transición de un trabajo al otro o durante la transición del “tiempo de trabajo” al “tiempo familiar.”

Tenga expectativas realistas. Este es otro principio de la crianza positiva. Muchos padres y cuidadores fijan expectativas altas no realistas para ellos mismos – siempre mantener la calma bajo presión, siempre tomar las decisiones “correctas” (es decir, las que recibirían la aprobación de otras personas), siempre anticipar y resolver las necesidades de cada miembro de la familia, siempre estar a tiempo o antes de lo previsto en el trabajo y en casa, etcétera.

marzo 2021

Este programa es posible gracias a una colaboración entre los Primeros 5 del Condado de Santa Cruz, la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Santa Cruz (MHSA – Prop 63) y el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Santa Cruz.



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



Estas expectativas no realistas son imposibles de cumplir, lo cual causa que los padres se sientan culpables, frustrados, enojados, o avergonzados que están “fracasando.” Mientras que es recomendable tener metas y aspiraciones para la crianza positiva, también es importante recordar que no existe un padre (o niño) perfecto. Dese permiso a sí misma y a su familia de ser “suficientemente buena.” Repase cómo está usted pasando su tiempo cuando no está trabajando en uno de sus empleos. Si usted pasa ese tiempo haciendo quehaceres en lugar de algo que le guste, pregúntese si algo se puede aplazar (o hacerse menos frecuentemente). Aun mejor sería tener una reunión familiar sobre compartir la responsabilidad de tener un ambiente limpio y seguro para vivir, y enseñar a sus hijos a ser independientes y ayudar con cocinar, limpiar y otros quehaceres.

Establezca una separación clara entre el “tiempo de trabajo” y “tiempo de familia.” Esto puede ser difícil para los padres y cuidadores que trabajan en casa, especialmente cuando los niños están aprendiendo a distancia. Hable con su familia para

ayudarles a entender cuándo está bien interrumpirle y cuándo necesitan esperar o encontrar otra manera de conseguir lo que necesitan. También le puede ser útil fijar algunas “reglas” o límites para sí misma – como parar de trabajar a cierta hora (aunque no haya terminado su trabajo) o mantener ciertas áreas de su espacio común “libre de trabajo” de modo que no siempre se acuerde del trabajo en cualquier parte de la casa.

REFLEXIONES FINALES: La idea del “equilibrio” del trabajo y la casa es diferente para cada persona, y no conozco a nadie que lo haya resuelto completamente. Pero es importante seguir intentando – con o sin pandemia – por su propio bienestar y el de su familia.

Este artículo mensual provee consejos para familias criando niños, basado en el programa mundialmente reconocido, el Programa de Crianza Positiva (Triple P), disponible para familias en el Condado de Santa Cruz. Si usted tiene una pregunta o una idea para una columna en el futuro, favor de enviar un correo electrónico a triplep@first5scc.org.

Nicole Young es la madre de dos niños, de 17 y 20 años, quien también administra el Programa de Crianza Positiva (Triple P) del Condado de Santa Cruz, el programa principal de crianza positiva del mundo. Científicamente comprobado, Triple P está disponible localmente por medio de los Primeros 5 Santa Cruz County, la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Santa Cruz (Ley de Servicios de Salud Mental) y el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Santa Cruz. Para encontrar una clase de padres o proveedores de Triple P, visite <http://triplep.first5scc.org>, <http://www.facebook.com/triplepscc> o comuníquese con los Primeros 5 Santa Cruz County al 465-2217 o triplep@first5scc.org.