

## Padres que Trabajan: Combinando el Trabajo y la Familia

Los padres que trabajan fuera de la casa y sus hijos llevan una vida complicada. Es importante tratar de equilibrar las tareas que tienen como padres, cónyuges, y empleados. Su trabajo afecta su vida y la vida de sus hijos.

***¡Disfrute del  
poco tiempo  
que usted y  
sus hijos  
pasan juntos!***

### Algunas ideas que les ayudarán a ser mejores padres

- ▶ Decida lo que es más importante. Usted no puede hacerlo todo. Acepte sus limitaciones y ayude a su familia a aceptarlas.
- ▶ Tome tiempo para usted mismo. Es importante para toda la familia que usted se sienta bien.
- ▶ Disfrute de su trabajo tanto como sea posible. Entre más disfrute de su trabajo, más energía y amor tendrá para compartir con su familia.
- ▶ Hable con sus hijos acerca de su trabajo. Si le es posible, llévelos a su trabajo y preséntelos a sus compañeros.
- ▶ Use bien el poco tiempo que tiene para su familia. Escuche, comprenda, comparta y dé amor a su familia. Todos los días, pase un rato con sus hijos, aunque sea breve.
- ▶ No se preocupe ni se sienta culpable por cosas que no pueda hacer. Esto sólo aumentará su tensión.
- ▶ Si necesita cuidados infantiles para sus niños, tome el tiempo para buscar lo mejor y lo más conveniente. El hallar el lugar o la persona adecuada le dará más tranquilidad.



**Shirley S. Peterson**, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en:

<http://extensionespanol.net>

PUVM29s