

TIP SHEET:

## Balancing Work and Family

For the parent

Being a parent these days is one of the hardest jobs in the world, so trying to manage a job on top of being a parent is twice as hard. Every parent wants to succeed at work and at home.

Here are some tips to help balance being a great parent while working:

- If possible, stagger your workdays with your parenting partner's schedule so that you can decrease the time your child spends in childcare. Even in a great childcare environment, small children wear out by the end of the day and need time at home with mom or dad.
- Make your health a priority. Between alarm clocks, homework, traffic, deadlines, and dinner, parents may forget to factor in their own well-being.
- Factor in fitness. If exercise looms like a chore you'd rather cross off your to-do list, be a kid again and play with your child; turn up the music and dance or jump rope. Regular activity will reward you with more energy, a better appearance, and a happier mood.
- Get your rest. Scheduling a regular bedtime free of distractions will help you and your child function at your best.
- Reserve regular "me time." While your child is napping or at a school play rehearsal, for example, use the hour to call a friend or curl up and read in a cozy chair instead of doing dishes during downtime. Ask a family member or friend to babysit while you attend a yoga class, sip coffee at a café, or browse the shops in town.
- Organize childcare you're happy with. If you're worrying about your child's health and happiness while you're at work, there's no way you'll be able to do your job properly. If you're lucky enough to have a support network of family and/or friends living



nearby, make an informal agreement that you can call on them to help if your child is ill.

- Do not feel guilty about leaving your child with your spouse or at childcare.
- Get organized ahead of time. Pack yours and your children's bags and get everyone's clothes ready the night before work, school or daycare.
- Cherish the good things about working (besides the obvious financial ones). It could be something as simple and everyday as having a good laugh with coworkers, drinking a coffee without having a small child around, having your boss praise you or simply having five minutes to read your book on the bus.
- Learn to recognize the difference between a true emergency and things that can wait a few hours. It is not always necessary to rush right out and take care of mistakes made by your family members. A true emergency like a sick child is one thing, but remember that some things do not always need to be taken care of right now. Some things, like a forgotten school item, can be taken care of in a few hours.

PÁGINA DE  
CONSEJO:

## Balanciar el Trabajo y la Familia

Para los padres

Ser padre en estos días es uno de los trabajos más difíciles que existen, así que incluso de tener un trabajo además de ser padre es doblemente difícil. Todos los padres quieren tener éxito en el trabajo y en la casa.

Aquí hay algunos consejos para balanciar ser un gran padre en el trabajo y en la casa:

- Si es posible, junte todos sus días laborales con el de su pareja para que puedan reducir la cantidad de tiempo que pasa el bebé en la guardería. Hasta en las mejores guarderías, los niños pequeños se cansan hacia el final del día y necesitan tiempo en casa con mamá y papá.
- Haga de su salud una prioridad. Entre alarmas, tareas, el tráfico, fechas límite, y cenas, los padres pueden olvidar su propio bienestar.
- Si el ejercicio parece ser algo que borraría de su lista, mejor sea un niño otra vez y juegue con su hijo: Suba el volumen de la música y baile.
- Descanse. Programar una hora para acostarse libre de distracciones lo ayudará a usted y al niño a funcionar de la mejor manera.
- Reserve regularmente "una hora mía." Mientras su niño duerme o está en ensayo en la escuela, por ejemplo, use esa hora para llamar a un amigo o leer un rato en una silla cómoda, en lugar de lavar los platos. Pídale a algún miembro de su familia o amigo que cuide al niño/a mientras usted va a una clase de yoga, se toma un café o pasea por algunas tiendas.
- Organice el cuidado del niño/a con quienes usted está contento. Si a usted le preocupa la salud de su niño mientras trabaja, es imposible que pueda trabajar bien. Si tiene suficiente suerte como para crear una red de apoyo entre familiares y amigos viviendo cerca, haga un acuerdo informal en el que



usted pueda llamarlos por ayuda si su hijo está enfermo.

- No se sienta culpable por dejar al niño/a con su pareja o en la guardería.
- Organícese con anticipación. Prepare los maletines con ropa de niños y la suya, la noche antes de ir a trabajar, a la escuela o a la guardería.
- Valore mucho las cosas buenas de trabajar (además de las financieras). Podría ser algo tan simple y cotidiano como reír con los colegas, tomar un café sin un niño/a alrededor, o simplemente leer por unos minutos su libro en el bus.
- Aprenda a reconocer la diferencia entre una verdadera emergencia y las cosas que pueden esperar unas horas. No es siempre necesario apurarse en salir y tratar de enmendar errores ajenos. Una verdadera emergencia como un niño enfermo es una cosa, pero recuerde que algunas cosas no siempre necesitan ser solucionadas en el instante. Algunas cosas, como una prenda olvidada en la escuela, pueden recuperarse en unas horas.