

Momentos del Diario Vivir: Encontrando "calidad de vida" en las familias que trabajan en los Estados Unidos

Adaptado por: Amanda Chin, Psicóloga Escolar

En la sociedad actual muchos padres, solteros o casados, trabajan fuera de sus hogares. Los padres que trabajan pueden experimentar sentido de culpa por la "calidad de vida" que pasan con sus hijos. La sociedad implica que la "calidad de vida" es necesaria para el fortalecimiento de las relaciones familiares, al igual que impartir el conocimiento a sus hijos. La "calidad de vida" se describe como un tiempo poco estresante e ininterrumpido compartido con los hijos el cual es sumamente importante para la estabilidad familiar. Sin embargo, en la velocidad con que vivimos actualmente parece que los padres trabajan más cantidad de horas y los niños están envueltos en más actividades. Afortunadamente para los padres que trabajan, los investigadores Kremer-Sadlik y Paugh (2007) sugieren que la "calidad de vida" no necesariamente es la única manera para enriquecer la vida familiar. Sugieren que, en lugar de ofrecerles un poco de "calidad de vida", se deben hallar otras alternativas de "momentos de calidad" durante el día. La responsabilidad de reconocer estos momentos está en los padres ya que muchas veces pasan por desapercibidos, debido a su corta duración y falta de estructura.

A continuación algunas sugerencias para ofrecerles "momentos de calidad":

- El tiempo de espera que los padres comparten con sus hijos entre actividades (ej: esperar en el auto) puede ser utilizado teniendo interacciones positivas con los niños.
- Esperando en línea o en una cita podría producir oportunidades para estos momentos.
- Durante las rutinas diarias en el hogar como doblar ropa y preparar las comidas, estos momentos se pueden desarrollar espontáneamente a través de juegos o conversaciones de distintos temas.

Los miembros de la familia se pueden comunicar y afianzar sus relaciones aún en momentos no planificados. Mientras la sociedad sugiere que las "noches de juegos" o las "noches en familia" es lo ideal, muchas familias tienen dificultad para lograr esto. Los padres pueden sentir bienestar sabiendo que sus hijos reconocen la "calidad de tiempo" como compartir con los miembros de la familia. Los padres pueden aprender a reconocer las ocasiones que están presentes y disfrutar de interacciones y experiencias positivas y enriquecedoras.

Traducido por:

Gretchen M. Cabranes, M.A.
Bilingual School Psychologist