

## Hijos enfermos y trabajo pendiente

Hablemos sobre el reto de los padres cuando ambos trabajan, y tienen que enfrentar los periodos de enfermedad de sus hijos. Estos eventos suelen alterar significativamente la rutina diaria y la economía familiar, ya que para algunos, atender la enfermedad de sus hijos implica perder la paga de los días faltantes a laborar.

Si, como padres, no han enfrentado estos eventos de vida, prepárense desde ahora, pues es un hecho que sus hijos enfermarán en diferentes etapas, entre los cambios de clima, etapas de desarrollo, maduración y otros factores adicionales a la salud. Estar preparados para estos eventos nos permite evitar descuidar nuestra función como padres, al mismo tiempo que cuidamos nuestro trabajo.

Le ofrecemos algunos consejos que puede tomar en cuenta para establecer un plan de acción ante estas contingencias familiares:

- **Elabore una red de apoyo** antes de que su hijo pueda enfermar, con personas que puedan ayudar a cuidarlo. Las opciones pueden incluir: abuelos u otros parientes, amigos, vecinos, servicios de cuidados a domicilio. Cuando esté en busca de estas alternativas, es importante contar con planes alternativos.
- **Coordínesse con su pareja.** La carga de los cuidados de los hijos suele caer especialmente en la mujer. En muchas familias se sugieren en forma cubierta o abierta que la mamá es quien debe permanecer en casa al cuidado de los hijos, sobre todo si estos enferman. Sin embargo, las mamás deben saber que está bien pedirle a los padres que compartan la responsabilidad del cuidado general de los hijos. Es conveniente discutir este asunto con la pareja con anticipación, ya que puede ser un factor de desacuerdos.

- **Piense en los centros de atención en cuidados para niños.** Algunos centros de cuidados para niños, están diseñados específicamente para ofrecer este servicio. Vale la pena visitar las opciones de atención para el menor; pregunte acerca de costos y políticas que se ajusten a sus necesidades y le permitan determinar si se siente a gusto con el personal y el ambiente para su hijo.
- **Estructura en el Trabajo:** Trate de estructurar su trabajo de manera que tenga todo en orden por si requiere atender emergencias personales, lo que le permitira mayor flexibilidad para cuidar de sus hijos. El uso de la tecnología, es una herramienta básica para seguimiento de pendientes en el trabajo. Este dispuesto a llevarse trabajo a casa cuando tenga que cuidar a sus hijos. Pregunte a sus colegas si puede delegar tareas temporalmente, en un acuerdo de mutuo apoyo. Ofrezca intercambiar turnos, demuestre que tiene intensiones de realizar su trabajo aunque tenga emergencias familiares con hijos enfermos.

En las Empresas, se pierde mucho cuando los conflictos entre el trabajo y la familia agotan a un empleado productivo; la búsqueda de soluciones mutuas es un escenario de ganancias para todos. Por ello la Organización donde labora, como parte del compromiso con sus colaboradores y sus familias, ofrece Programas de Apoyo como el PAE para que cuenten con un acompañamiento profesional en la búsqueda de soluciones de conflictos personales, familiares y laborales.

Considere al PAE como una alternativa de apoyo emocional para asistirle en las dificultades y/o problemáticas de la vida diaria, como el cuidado de su familia, hijos, pareja; y para mantener el equilibrio entre su trabajo y las necesidades personales.