

Si usted es un padre que trabaja, es más que probable que usted pasa la mayor parte de su tiempo atormentado por la culpa. Mientras que usted está hacia fuera allí a ganar dinero para pagar las cuentas, y para mantener su mente activa, no se puede dejar de preocuparse de que está perdiendo en esos momentos en el desarrollo de su hijo que no se van a repetir.

Pero no tiene sentido en Coma usted mismo con culpabilidad. Pruebe cambiando su enfoque de la cantidad de tiempo que pasa con sus hijos a **LA CALIDAD** del tiempo que comparten. Pruebe estas maneras de asegurarse de que su tiempo libre limitado se utiliza de una manera que beneficiará a todos.

Rutinas diarias pueden ser iguales a tiempo de calidad. El hecho de que usted no pasa todo el día, todos los días, con sus hijos, no significa que usted tiene que ser un acto de circo de una sola persona cuando usted consigue a verlos. Usted puede enseñarles una lección valiosa acerca de la importancia de trabajar para lo que quiere de la vida cuando se les muestra que usted es un ser humano, no Súper mamá o Súper papá.

Está bien - de hecho, es normal - estar cansado cuando llegue a casa después de un día agitado en la fuerza laboral. Usted no tiene que luego embarcarse en una serie de actividades enérgicas para demostrar a sus hijos que los ama.

Es una buena idea para entrar en una rutina regular durante la semana, donde todo el mundo pasa tiempo tranquilo relajante después de los acontecimientos del día, y volver a conectar con su familia. Dé a sus hijos algunas de las tareas de cocina, o hacer que poner la mesa o guardar la ropa que consiguió dobló el fin de semana.

Mientras que usted comparta las tareas, charlar sobre lo que le pasó a usted durante el día. Vas a estar unidos en un sentido de un objetivo común: una agradable comida y una casa ordenada. Esto es mucho más preferible a correr alrededor haciendo todo usted mismo y gritando a sus hijos cuando inevitablemente se quejan por su atención.

Planee un evento semanal especial.

De modo que usted no se siente que ya está todo caminar en una cinta de tareas, trate de organizar un convite semanal que todos ustedes hacen juntos. Lleve a sus hijos en el acto, y preguntarles dónde quieren ir este fin de semana.

Puede ser el zoológico, puede ser una película o simplemente puede ir de compras para conseguir la nueva ropa interior de invierno. Pero es una gran idea para ir de excursión con ellos sobre una base regular.

Si usted se encuentra de salir a conseguir una tarea de compras bastante mundana fuera del camino, hacer una parada para el helado, o para alimentar a las aves en el parque en el camino a casa. Estas pequeñas delicias serán emocionantes para sus hijos y le recordarán que puede ser divertido ser un padre.

Observando sus hijos arrojan cuidadosamente las migas de pan duro a una bandada clamando de las aves puede ser una experiencia conmovedora sorprendente. Va a encontrar su entusiasmo inocente contagioso y conmovedor - y un gran tema para candidas fotos de familia.

¡Es mejor dar!

Enseñe a su hijo la belleza de dar y usted debe voluntariamente tiempo con él o ella. Entregar canastas de alimentos a los ancianos o limpiar el jardín de unos ancianos. Rellenar sobres para una obra de caridad. Cualquier cosa que haga, llevar a sus hijos a lo largo y dejar que ellos participan con usted. Usted no sólo pasa tiempo juntos, pero también les enseña una lección valiosa acerca de ayudar a los necesitados.

Negocios de la hora de dormir

Puede ser difícil al principio, pero dejar que los platos van y no aspirar la alfombra. En lugar de dar a sus bebés el dos segundo baño, que se prepara para la cama de un evento. Vierta las burbujas y poner al niño en el agua - con usted cerca, por supuesto. Después de tirar a su hijo de la espuma, le dé un masaje en todo con loción. Después de la aventura relajante, leer varios de los cuentos favoritos de su hijo.

Betty Crocker y niños

¿Es usted acomete a casa y se apresuran a las ollas mientras los niños juegan? Usted puede estar perdiendo una excelente oportunidad para pasar tiempo con sus hijos todas las noches. Trate de invitar a sus hijos a la cocina para ayudarlo a cocinar. Además de disfrutar de cerca de una hora más o menos de tiempo de preparación inmerso en la atención de mamá y papá, los niños van a tener un sentido de logro para contribuir a la comida familiar. Verter los ingredientes y mezclar son buenas actividades para los niños más pequeños, mientras que los niños mayores pueden manejar tareas como la limpieza de las verduras, preparar ensaladas, y poner la mesa.

No tele

Nosotros, los padres utilizan la televisión por más de entretenimiento. A menudo, lo usamos como una muleta. Usted sabe que el escenario: poner en Juan y Tolola, así que los niños se mantuvo ocupado mientras usted hace las impuestos, pagar las cuentas, o limpiar la casa. O bien, vegetar viendo la televisión a ti mismo después del trabajo para "relajarse". De cualquier manera, usted está privarse de tiempo de calidad con sus hijos. También, resistir la tentación de tumbarse en el sofá con los niños y ver la televisión juntos (que no constituye tiempo de calidad ¡por cierto!). En su lugar, contratar a sus hijos en el buen juego de mesa o dar un paseo familiar.

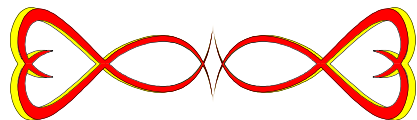
Diga que está enfermo

¿Has visto el comercial donde la madre trata de hacer malabares con los niños por la puerta mientras ella intenta salir para el trabajo, sólo para sucumbir a otra de sus hijas por un día en la playa? A veces usted y su niño sólo necesitan un descanso mental. No estamos abogando por mentir a su jefe, por supuesto, pero programar un día personal con antelación y utilizar el tiempo para una excursión con sus hijos. Días de la semana son buenos días para ir a un museo y exponer a los niños a Picasso o probar una visita acuario. Omitir el trabajo y planear la excursión de un día de semana, evitará largas multitudes y el tráfico.

Niños de “Cardio”

Hacer ejercicio con sus hijos. En lugar de dejar a los niños en el centro de cuidado de niños de un club, hacer su entrenamiento con ellos. Correa en sus zapatos de tenis y cargar el niño en la silla de paseo e ir a un camino o correr. Los niños mayores les encantan hacer ejercicios. Trate un video de Richard Simmons Sudando. La música es una diversión y los movimientos son suficientemente simple para ellos seguir adelante. Una ventaja añadida es el valor de comedia; usted puede encontrarse dobló de la risa viendo los niños pequeños que intentan unos boxeo de retroceso o maniobra de entrenamiento de hip-hop. Además de conseguir su entrenamiento y disfrutar del tiempo con sus hijos, se establece un ejemplo de buenos hábitos y ayudar a que sus hijos aprecien salud de por vida. También ahorra en la factura club de salud!

No es tan difícil hacer momentos regulares de alegría en su rutina diaria, y para recordar a sus hijos - y usted mismo - de lo maravilloso de ser puede ser un padre.



Información proporcionada por:

**Childcare Enhancement
With A Purpose
(CCEP)**

**Stephanie Eger
Coordinador del Proyecto**

**Amelia Hardin
Dee McNalley
Especialistas en Desarrollo**

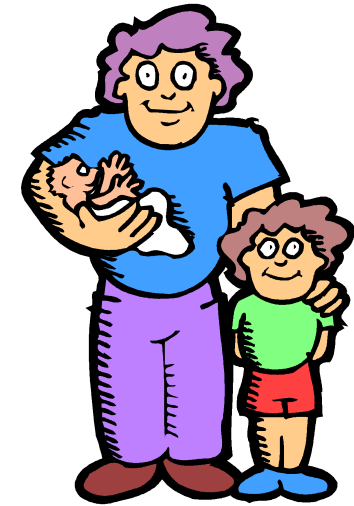
**United Cerebral Palsy
of Huntsville & TN Valley
256.859.4900**



United Cerebral Palsy

**Comprendiendo Discapacidades
Creando Oportunidades**

Mejor tiempo de calidad con su niño



**Rutinas diarias
pueden ser
iguales a
tiempo de
calidad**

**FINANCIADO POR EL DEPARTAMENTO
DE RECURSOS HUMANOS**