

COLEGIO BILINGÜE SAN GABRIEL ARCANGEL



News letter N° 5.

March 10, 2017

¿CÓMO COMBINAR EL TRABAJO CON EL CUIDADO DE TUS HIJOS?



GENERAL TOPICS:

- Artículo de Interés.
- Recomendaciones generales.

¿Tu vida está a mil por hora, **la multitud de tareas entre el hogar, los hijos y el trabajo no te deja sacar un tiempo para ti** y por falta de tiempo y en contra de tu corazón, te ves obligada a delegar gran parte de tus funciones como mamá?

Para muchas mujeres, **el mayor reto de sus vidas es combinar de la mejor manera el trabajo con el cuidado de los hijos**. Hace algunas décadas, en el hogar sólo trabajaba el padre de familia y la mujer se hacía cargo de la crianza y el cuidado de los hijos. En la actualidad, la mujer también trabaja y desempeña incluso cargos más demandantes y agotadores que los hombres, por esto, **el cuidado de los hijos se hace una tarea más complicada cuando está el trabajo de por medio**.

El estrés que genera la crianza de los hijos, los cuidados del hogar y el matrimonio, combinados con los compromisos de tu trabajo, puede desencadenar mucho estrés, [generando enfermedades importantes en la mujer](#). Lo primordial en estos casos es seguir unas pautas de organización y delegar compromisos cuando lo creas necesario.

Los siguientes consejos te ayudarán a [ser mamá](#) y trabajar al mismo tiempo, combinando **ambas tareas y haciéndolas de la mejor manera al mismo tiempo**:

Lo primero es **tener todo el tiempo la mejor energía para ocuparte de tu familia y de tu trabajo al mismo tiempo**, alimentándote muy bien, haciendo un poco de ejercicio y durmiendo máximo 8 horas. Eso te ayudará a ser una mamá modelo y una ejecutiva ejemplar.

- **Aprovecha al máximo el tiempo con tus hijos.** Aunque el trabajo te absorba por completo, demuéstrales con abrazos y palabras lo mucho que los quieres y que todo lo haces por ellos. **Los niños necesitan de la atención y el afecto de sus padres para su buen desarrollo y crecimiento.**
- **Separa un horario en la noche cuando llegues del trabajo, para ayudarles a tus hijos con las tareas e incúlcales esa disciplina de estudiar todos los días.** Trata de separar los problemas que tuviste durante el día y dedícales tiempo, explícales algún tema que no entiendan, y así les darás el ejemplo de compromiso y responsabilidad.
- **Busca ayuda para el cuidado de tus hijos. Acepta la ayuda que te ofrezca tu pareja, tu familia y tus amigas.** Busca a otras madres trabajadoras que puedan apoyarte y aconsejarte. Esto se hace más sencillo cuando los hijos comienzan a ir al colegio.
- **Involucra a tu pareja.** Explícale a tu compañero cómo cuidar a tus hijos para que él te ayude en las tareas del hogar. Invítalo a que te acompañe en esta difícil tarea y explícale con paciencia lo que puede dificultársele hacer (como cambiar pañales, calentar teteros, sacarle los gases al bebé, entre otros).
- **Dedica tiempo para ti sola.** Aunque suene súper complicado, **debes encontrar tiempo para estar bien contigo misma.** Si logras tomar un baño largo o hacer alguna actividad física al menos durante 20 minutos, te sentirás más relajada y estarás en mejores condiciones de disfrutar de tus hijos.
- **Descansa lo más que puedas.** Hay períodos en la vida de las madres trabajadoras en que se sienten tan cansadas que piensan que ya no tienen energía para seguir. Deshazte de los compromisos innecesarios y **aparta tiempo los fines de semana para tomar una siesta.** Entre más descansada estés, más fácil será manejar los problemas que inevitablemente surgen todos los días.
- **No te sientas culpable.** El mundo actual exige que las mujeres también trabajemos y crezcamos como profesionales. Además, lo haces porque quieres darle un mejor futuro a tus hijos. Así que **no creas que los abandonas, piensa cada día que todo lo haces por ellos.**
- **Comparte tiempo con tu familia.** Aprovecha los espacios de tiempo libre para disfrutar con la familia e irse de paseo, pero también saca tiempo a solas con tu pareja. Es importante que descanses un poco del estrés del trabajo y el cuidado de los hijos y disfruten de su amor.

Todo es cuestión de organización y compromiso, tienes que pensar siempre que todo lo que haces es por sacar adelante tu hogar, **no te culpes por dejar solos a tus hijos,** en cambio aprovecha el poco tiempo para estar con ellos, **no importa la cantidad sino la calidad del momento compartido con ellos.**



Apreciados padres y madres de familia:

Reciban un cordial y afectuoso saludo. Nuestros mejores deseos para que sus actividades se estén desarrollando de manera satisfactoria. Les informamos que durante los próximos meses estaremos avanzando hacia el logro de interesantes retos institucionales, dentro de los que se encuentran el fortalecimiento actitudinal, cognitivo y formativo de nuestros niños, niñas y adolescentes. Para el cumplimiento de tal fin, queremos compartir con ustedes algunas actividades y reflexiones que les servirán como carta de navegación para los próximos días:

DEL HORARIO ESCOLAR

Recordamos a los padres de familia que el horario de ingreso al colegio es de lunes a viernes a partir de las **6:45 a.m.** A partir de las 7:00 a.m. se cerrará la puerta y no se permitirá el ingreso de los estudiantes que lleguen tarde. De igual forma, la hora de salida es a las **2:30, 2:40, 2:50 p.m. y 4:10 p.m.** respectivamente. Les rogamos ser muy puntuales con estos horarios para así lograr una sana convivencia y el correcto uso de las normas sociales de organización.

DE LA PRESENTACIÓN PERSONAL

Hacemos énfasis presentación personal de los niños y niñas Sangabrielistas que tiene que ver con llevar cabellos cortos (los niños) máquina 2-3. Cabellos recogidos y bien peinados (las niñas). El uso de moñas permitido es (blanca, Azul oscura y negra). Las uñas de los niños y niñas deben ser cortas y si usan esmalte este deberá ser transparente. Los zapatos deberán estar bien lustrados **TODOS LOS DÍAS**. El baño diario deberá ser un deber en el hogar. El próximo LUNES 13 DE MARZO realizaremos una campaña de aseo Sangabrielista, revisaremos uñas, oídos, cortes de cabello, uso de uniforme completo (incluidos los tenis del colegio).

EVALUACIONES DE PRIMER CORTE:

Se realizarán en la semana comprendida entre el LUNES 13 de Marzo al VIERNES 17 de Marzo de 2017. Solicitamos estudiar todos los temas y preparar de la mejor manera estas evaluaciones pues son significativas para el trimestre. Recordemos que para las evaluaciones no habrá recuperaciones, así que recomendamos estudiar para así evitar mortalidad académica. Para mayor información (Ver circular en físico en la agenda).

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Un saludo muy especial a todas las mujeres, madres, abuelas, tías, hermanas de nuestra comunidad Sangabrielista.

PRIMER CONVERSATORIO SAN GABRIELISTA

“Modelos de autoridad parental” Esperamos a los padres y madres de familia que han sido convocados a esta charla. Recuerden que es el próximo viernes de 17 de Marzo de 2017, a las 4:00 p.m. En las instalaciones del colegio. Favor revisar la información previa enviada a su hogar días atrás.

SEMANA DE RECESO ESCOLAR MOTIVO DÍAS SANTOS

Comprendida entre el 10 al 14 de Abril de 2017, reiniciaremos labores, Dios mediante, el próximo lunes 17 de Abril de 2017.

Cordialmente;
Olga Mireya Leguizamón Bayona
Rectoría